

**Валиуллина Марина Евгеньевна**

канд. биол. наук, доцент

**Решетникова Ирина Сергеевна**

ассистент

ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский)

федеральный университет»

г. Казань, Республика Татарстан

DOI 10.31483/r-99681

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ КОМПОНЕНТОВ «Я»-ОБРАЗА С ПСИХИЧЕСКИМИ СОСТОЯНИЯМИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ УЧЁБЫ ВО ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЕ**

***Аннотация:** исследование посвящено изучению структуры взаимосвязей компонентов «Я»-образа студентов с переживаемыми ими различными психическими состояниями в контексте учёбы в вузе. Студенты определяли степень выраженности компонентов «Я»-образа в трёх временных континуумах – в прошлом (1 курс), в настоящем (3 курс), в будущем (4 курс). Они также определяли частоту встречаемости психических состояний на протяжении обучения на первых двух курсах, пользуясь специальной анкетой. Затем был проведён корреляционный анализ, который позволил обнаружить взаимосвязи с высоким уровнем достоверности между компонентами «Я»-образа студентов и некоторыми психическими состояниями, переживаемыми в двух учебных ситуациях, различающиеся качественно в зависимости от временного континуума. На основании полученных результатов были сделаны выводы о наличии взаимосвязей, благодаря которым возможно осуществлять определённое влияние на переживаемые психические состояния в настоящем и прогнозируемые состояния в будущем с целью улучшения качества обучения и прохождения экзаменационных испытаний.*

***Ключевые слова:** «Я»-образ, психическое состояние, взаимосвязь, студенты, учебный процесс.*

*Работа выполнена при финансовой поддержке Российского фонда фундаментальных исследований, проект №20-013-00076*

В научной литературе можно встретить немало описаний исследований, посвящённых проблеме структуры и формирования «Я»-образа студентов. Дискуссия о роли «Я»-образа (образа «Я») в осуществлении эффективного обучения студента в вузе ведётся уже достаточно давно. Известны исследования А.А. Корниловой, посвящённые составляющим «Я»-образа современного студента – бакалавра [1], исследования, выполненные А.В. Лагун, в которых рассматривается образ «Я» студента в образовательном процессе [2], публикация Г.В. Орловой, в которой описывается Я-концепция студента в контексте его жизнедеятельности [4] и т. п.

Не менее значимой и давно изучаемой является проблема психических состояний, переживаемых людьми в различных сферах жизнедеятельности.

Ещё Н.Д. Левитов определял психическое состояние как «целостную характеристику психической деятельности за определённый период времени, показывающую своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующего состояния и свойств личности» [3, с. 20]. А.О. Прохоров рассматривает каждое психическое состояние, как отражение личностью определённой ситуации в форме целостного образования, проявляющегося в единстве переживания и поведения в конкретном временном отрезке [5].

Тем не менее остаётся открытым вопрос о характере взаимодействия двух целостных форм – «Я»-образа и того или иного психического состояния в зависимости от обстоятельств, в которые помещён человек. В частности, в зависимости от характера учебного процесса, в который погружён студент.

Целью нашего исследования явилось изучение особенностей взаимосвязей между различными компонентами «Я»-образа студентов и их субъективной оценкой частоты переживаний различных психических состояний в процессе обучения в вузе в семестре и в процессе прохождения экзаменационных испытаний. Причём, самооценка степени выраженности (развитости) компонентов «Я»

образа студентами проводилась относительно представлений о себе в прошлом, в настоящем и в будущем.

В исследовании принимали участие студенты третьего курса, обучающиеся на отделении психологии Института психологии и образования Казанского (Приволжского) федерального университета. Было опрошено 38 человек.

При проведении исследования использовались две анкеты, разработанные доцентом А.В. Черновым и профессором А.О. Прохоровым (Казанский Федеральный Университет, Институт психологии и образования). Одна из анкет состояла из обширного перечня психических состояний разной модальности, которые студенты могли переживать в процессе учёбы в семестре и во время сдачи экзаменов (100 наименований). Респондентам необходимо было оценить по пятибалльной шкале – насколько часто они испытывали перечисленные состояния в предлагаемых ситуациях в целом, если обобщить впечатления, полученные за весь период обучения (с 1 по 3 курс).

Вторая анкета была создана для изучения степени выраженности различных составляющих образа «Я» («Я»-интеллектуальное, «Я» – физическое, «Я» – эмоциональное, «Я» – социальное, «Я» – этическое, «Я» – творческое, «Я» – волевое, «Я» – поведенческое) с опорой на субъективную оценку испытуемых. Респондентам необходимо было по десятибалльной шкале оценить, насколько сильно выражены были, есть и будут, по их мнению, указанные выше характеристики «Я» в прошлом (на 1 году обучения), в настоящем (в течение текущего семестра и экзаменационной сессии – 3 курс), в будущем (на 4 курсе). Предварительно со студентами была проведена беседа с разъяснением – какие психологические характеристики можно отнести к тому или иному образу «Я».

В качестве метода обработки данных использовался корреляционный анализ Пирсона.

Результаты исследования представлены в таблицах. Коэффициенты корреляции с высоким уровнем достоверности ( $p \leq 0,01$ ) выделены жирным шрифтом. Именно о достоверных корреляциях и пойдёт речь в процессе обсуждения данных.

Анализ данных позволяет выявить ряд закономерностей.

Таблица 1

Взаимосвязь образа «Я»-интеллектуального (способность анализировать и обобщать информацию, решать нестандартные задачи, формулировать умозаключения) в прошлом, настоящем и будущем с психическими состояниями, переживаемыми во время учёбы в семестре и при сдаче экзаменов

Перечень состояний	Прошл.	Прошл.	Наст.	Наст.	Буд.	Буд.
	Сем. (r)	Экз. (r)	Сем. (r)	Экз. (r)	Сем.	Экз. (r)
Вдохновение	-0,12	0,01	-0,48	0,05	-0,15	-0,25
Подавленность	0,50	0,16	0,37	0,25	0,17	0,29
Леность	0,47	-0,04	0,31	-0,08	0,06	0,03
Переутомление	0,14	0,18	0,30	0,53	0,02	0,35
Покой	0,04	-0,02	-0,21	-0,26	-0,32	-0,55
Преодоление себя	0,25	0,06	0,50	0,17	0,38	0,19
Стыд	0,02	-0,50	0,16	-0,25	0,03	-0,15
Уверенность	-0,12	-0,01	-0,02	0,05	-0,15	-0,61
Удовлетворенность	-0,25	0,08	-0,25	0,00	-0,33	-0,50

Представления студентов о наличии у себя развитого интеллекта приводит к тому, что прошлые годы учёбы в семестрах вспоминаются без удовольствия. При этом есть чёткое понимание, что хорошие результаты на экзамене позволяют избежать неприятного переживания стыда. Вероятно нежелание переживания стыда в настоящем и будущем приводит к более частому преодолению себя (необходимость заставлять себя учиться), несмотря на редкие переживания вдохновения в настоящем и опасения относительно сдачи экзаменов в будущем (прогнозируется уменьшение переживаний удовлетворённости, уверенности и покоя).

Таблица 2

Взаимосвязь образа «Я»-физического (быстрота действий, физическая сила, гибкость) в прошлом, настоящем и будущем с психическими состояниями, переживаемыми во время учёбы в семестре и при сдаче экзаменов

Перечень состояний	Прошл.	Прошл.	Наст.	Наст.	Буд.	Буд.
	Сем. (r)	Экз. (r)	Сем. (r)	Экз. (r)	Сем. (r)	Экз. (r)
Недоумение	0,55	0,09	-0,07	-0,25	0,02	-0,11

Если у респондентов выявляется высокая самооценка «Я»-физического в прошлом, то учёба в семестрах вспоминается с частым переживанием недоумения (недопонимания). Что касается настоящего и будущего, то не наблюдается достоверных связей между уровнем «Я»-физического и состояниями ни в семестрах, ни во время сессии.

Таблица 3

Взаимосвязь образа «Я»-эмоционального (сила переживаемых эмоций) в прошлом, настоящем и будущем с психическими состояниями, переживаемыми во время учёбы в семестре и при сдаче экзаменов

<i>Перечень состояний</i>	<i>Прошл.</i>	<i>Прошл.</i>	<i>Наст.</i>	<i>Наст.</i>	<i>Буд.</i>	<i>Буд.</i>
	<i>Сем. (r)</i>	<i>Экз.</i>	<i>Сем. (r)</i>	<i>Экз. (r)</i>	<i>Сем. (r)</i>	<i>Экз. (r)</i>
<i>Общительность</i>	0,11	0,21	0,15	0,48	-0,01	0,26
<i>Преодоление себя</i>	0,20	-0,10	0,10	0,55	0,09	0,55

Высокий уровень развития «Я»-эмоционального свидетельствует о представлении респондента о себе, как о человеке способном часто переживать сильные разнообразные эмоции. Наше исследование показывает, что отсутствуют взаимосвязи между психическими состояниями и «Я»-эмоциональным в прошлом. Также они отсутствуют, когда речь идёт о переживаемых состояниях в настоящем и будущем в семестрах. Но развитый образ «Я»-эмоционального, обуславливает более частое переживание расположенности к общению (общительности) и состояние преодоления себя во время экзаменов в настоящем. Также и в будущем во время сессии ожидается более частое преодоление себя.

Таблица 4

Взаимосвязь образа «Я»-социального (толерантность, эмпатийность, коммуникабельность) в прошлом, настоящем и будущем с психическими состояниями, переживаемыми во время учёбы в семестре и при сдаче экзаменов

<i>Перечень состояний</i>	<i>Прошл.</i>	<i>Прошл.</i>	<i>Наст.</i>	<i>Наст.</i>	<i>Буд.</i>	<i>Буд.</i>
	<i>Сем. (r)</i>	<i>Экз. (r)</i>	<i>Сем. (r)</i>	<i>Экз. (r)</i>	<i>Сем. (r)</i>	<i>Экз. (r)</i>
<i>Заботливость</i>	0,23	0,18	0,45	0,33	-0,07	0,32
<i>Сосредоточенность</i>	-0,07	-0,33	-0,10	0,45	-0,10	0,41

В настоящем развитое «Я»-социальное обуславливает более частое переживание заботы об одноклассниках во время семестра и более частое переживание сосредоточенности во время экзаменационной сессии. При этом высокая самооценка своего «Я»-социального в прошлом и в будущем не способствует воспоминаниям о каких-либо психических состояниях в прошлом и ожиданию определённых состояний в будущем ни в семестре, ни во время экзаменов.

Таблица 5

Взаимосвязь образа «Я»-этического (честность, уважение к людям, самоконтроль, принципиальность, гуманность) в прошлом, настоящем и будущем с психическими состояниями, переживаемыми во время учёбы в семестре и при сдаче экзаменов

Перечень состояний	Прошл.	Прошл.	Наст.	Наст.	Буд.	Буд.
	Сем. (r)	Экз. (r)	Сем. (r)	Экз. (r)	Сем. (r)	Экз. (r)
Грусть	0,46	0,28	0,09	-0,01	-0,04	0,21
Подавленность	0,49	0,21	0,21	0,24	-0,03	0,33

Высокий уровень развития «Я»-этического в прошлом, по представлениям студентов, провоцирует воспоминания о частом переживании грусти и переживании подавленности в процессе учёбы на первом курсе. Не обнаружено никаких достоверных связей с состояниями в настоящем и будущем.

Таблица 6

Взаимосвязь образа «Я»-творческого (творческий подход, открытость новому, изобретательность, оригинальность) в прошлом, настоящем и будущем с психическими состояниями, переживаемыми во время учёбы в семестре и при сдаче экзаменов

Перечень состояний	Прошл.	Прошл.	Наст.	Наст.	Буд.	Буд.
	Сем. (r)	Экз. (r)	Сем. (r)	Экз. (r)	Сем. (r)	Экз. (r)
Агрессивность	0,11	0,01	0,00	-0,31	-0,30	-0,51
Энергичность	-0,05	0,28	0,09	-0,29	0,04	0,49
Вспыльчивость	0,07	0,09	0,21	-0,25	0,00	-0,51
Вялость	-0,03	-0,18	-0,07	-0,21	-0,23	-0,46
Гнев	0,01	-0,06	-0,15	-0,39	-0,31	-0,71

Горячность	-0,06	0,01	-0,23	-0,35	-0,51	-0,62
Смущение	0,05	-0,20	-0,12	0,00	-0,48	-0,29
Леность	0,04	-0,15	-0,02	-0,24	-0,47	-0,41
Невосприимчивость	0,02	-0,29	0,11	-0,06	-0,31	-0,45
Недоумение	0,13	-0,18	0,08	-0,15	-0,25	-0,52
Неуверенность	-0,03	0,04	-0,34	-0,14	-0,54	-0,39
Неудовольствие	0,03	-0,12	-0,13	-0,34	-0,45	-0,57
Огорчение	0,30	-0,04	0,19	-0,20	-0,19	-0,59
Озарение	0,19	0,56	0,42	0,40	0,19	0,01
Печаль	0,06	0,06	0,01	-0,11	-0,31	-0,49
Раздраженность	0,10	-0,04	-0,08	-0,24	-0,42	-0,54

Чем более высоко оценивают студенты своё «Я»-творческое в прошлом, тем чаще они вспоминают переживание озарения во время сдачи экзаменов на первом курсе. Достоверных связей «Я»-творческого с состояниями в настоящем не выявлено. Большое количество связей обнаружено с психическими состояниями, когда рассматривается «Я»-творческое в будущем. В семестре, в будущем, интенсивно проявляющееся «Я»-творческое обуславливает уменьшение горячности, смущения, лености, неуверенности и неудовольствия. Очень большое количество связей «Я»-творческого наблюдается с состояниями во время сдачи экзаменов в будущее. Развитый образ «Я»-творческого в будущем может привести к уменьшению частоты переживаний агрессивности, вспыльчивости, гнева, горячности, невосприимчивости, недоумения, неудовольствия, печали и раздражительности, вялости. Помимо этого, ожидается более частое переживание энергичности.

Таблица 7

Взаимосвязь образа «Я»-волевого (самостоятельность, решительность, дисциплинированность, настойчивость) в прошлом, настоящем и будущем с психическими состояниями, переживаемыми во время учёбы в семестре и при сдаче экзаменов

Перечень состояний	Прошл.	Прошл.	Наст.	Наст.	Буд.	Буд.
	Сем. (r)	Экз. (r)	Сем. (r)	Экз. (r)	Сем. (r)	Экз. (r)
Мечтательность	0,07	0,11	0,15	-0,57	0,11	0,32
Настойчивость	0,00	-0,09	0,26	0,45	0,06	0,13

Вполне закономерным кажется тот факт, что высокий уровень «Я»-волевого обуславливает на экзаменах в настоящем снижение частоты переживания мечтательности и повышение частоты переживания настойчивости. В остальных случаях достоверных связей не выявлено.

Таблица 8

Взаимосвязь образа «Я»-поведенческого (адекватность, устойчивость, рациональность поведения) в прошлом, настоящем и будущем с психическими состояниями, переживаемыми во время учёбы в семестре и при сдаче экзаменов

<i>Перечень состояний</i>	<i>Прошл.</i>	<i>Прошл.</i>	<i>Наст.</i>	<i>Наст.</i>	<i>Буд.</i>	<i>Буд.</i>
	<i>Сем. (r)</i>	<i>Экз. (r)</i>	<i>Сем. (r)</i>	<i>Экз. (r)</i>	<i>Сем. (r)</i>	<i>Экз. (r)</i>
Ответственность	0,32	0,08	0,45	0,15	0,40	0,24

Развитое «Я»-поведенческое определяет частоту переживания ответственности в семестре в настоящем. Других связей не обнаружено.

Таблицы 9 и 10 отражают обобщённые данные о наиболее достоверных взаимосвязях различных компонентов «Я»-образа студентов с частотой переживания ими психических состояний во время обучения в семестрах и на экзаменах в прошлом и настоящем. Также отражены тенденции частоты переживаний состояний в будущем, исходя из степени развитости того или иного компонента «Я»-образа. Жирным шрифтом выделены названия состояний, которые всё чаще переживаются при развитии определённого компонента «Я»-образа. Курсивом выделены названия состояний, частота переживаний которых, наоборот, снижается при развитии «Я»-образа.

Таблица 9

Структура взаимосвязей компонентов «Я»-образа студентов с частотой переживаний психических состояний в прошлом, настоящем и будущем во время учёбы в семестрах

<i>«Я»</i>	<i>Прошлое</i>	<i>Настоящее</i>	<i>Будущее</i>
«Я»-интеллектуальное	<i>подавленность, лень</i>	<i>преодоление себя, вдохновение</i>	
«Я»-физическое	<i>недоумение</i>		



«Я»-эмоциональное			
«Я»-социальное		<i>заботливость</i>	
«Я»-этическое	<i>грусть, подавленность</i>		
«Я»-творческое			<i>горячность, смущение, леность, неуверенность, неудовольствие</i>
«Я»-волевое			
«Я»-поведенческое		<i>ответственность</i>	

Таблица 10

Структура взаимосвязей компонентов «Я»-образа студентов  
с частотой переживаний психических состояний в прошлом, настоящем  
и будущем во время сдачи экзаменов

«Я»	<i>Прошое</i>	<i>Настоящее</i>	<i>Будущее</i>
«Я»-интеллектуальное	<i>стыд</i>	<i>переутомление</i>	<i>покой, уверенность, удовлетворенность</i>
«Я»-физическое			
«Я»-эмоциональное		<i>общительность, преодоление себя</i>	<i>преодоление себя</i>
«Я»-социальное		<i>сосредоточенность</i>	
«Я»-этическое			
«Я»-творческое	<i>озарение</i>		<i>энергичность, агрессивность, вспыльчивость, гнев, горячность, невосприимчивость, недоумение, неудовольствие, огорчение, вялость, печаль, раздраженность</i>
«Я»-волевое		<i>Настойчивость, Мечтательность</i>	
«Я»-поведенческое			

Рассматривая «Я»-образ человека как целостную и в то же время многоплановую систему, которая, безусловно, имеет огромное значение для самоопределения личности, мы можем сказать, опираясь на результаты нашего исследования, что в формирование общего отношения к учёбе исследуемые нами компоненты «Я» образа вносят различный вклад.

Если бы у каждого студента была высокая самооценка по всем исследуемым компонентам «Я»-образа, то можно было бы сказать, что, в целом, такие студенты в прошлом (на первом курсе) часто переживали ряд непродуктивных состояний с низким энергетическим уровнем – подавленность, лень, недоумение, грусть. На третьем курсе учёба в семестре у таких студентов связана со более редким переживанием вдохновения, с частым преодолением себя, с проявлением заботы о других и переживанием ответственности. Что касается будущего, то можно предполагать, что у таких студентов, когда они будут учиться на 4 курсе всё реже будут проявляться горячность, смущение, лень, неуверенность и неудовольствие.

При рассмотрении напряженной учебной ситуации сдачи экзаменов у студентов с высокой самооценкой по всем компонентам «Я»-образа в прошлом редко проявлялось переживание стыда и чаще, чем у других – переживание озабоченности. В настоящем прохождение экзаменационных испытаний у таких студентов связано с частым переживаниями переутомления, преодоления себя, сосредоточенности, настойчивости, а также – общительности, как способа лучше отвечать на экзаменах. На время сессии снижается частота переживания мечтательности, как способа отвлечения от учёбы. Наконец, рассматривая перспективу частоты переживаний в будущем, можно отметить, что у студентов с высокой самооценкой целого «Я»-образа существует вероятность, с одной стороны, уменьшение частоты переживаний покоя, уверенности и удовлетворённости, с другой – значительно реже будут переживаться агрессивность, вспыльчивость, гнев, горячность, невосприимчивость, недоумение, неудовольствие, огорчение, вялость, печаль, раздраженность. Можно предположить, также, более частое переживание преодоления себя.

Стоит обратить внимание на важность развития такого компонента «Я» образа, как «Я»-творческое, которое не имеет связей с состояниями в настоящем – ни в семестре, ни на экзаменах, но формирует потенциальную возможность снизить частоту переживаний негативных, непродуктивных психических состояний в дальнейшем учебном процессе.

Как в ситуации обучения в семестрах, так и в ситуации экзаменационных испытаний обнаруживаются компоненты «Я»-образа, которые не влияют непосредственно на частоту переживаний психических состояний. Так, в семестрах не обнаруживаются достоверных связей состояний с «Я»-эмоциональным и «Я»-волевым, а в период экзаменов нет связей состояний с «Я»-физическим, «Я»-этическим и «Я»-поведенческим. Этот факт ещё раз подтверждает идею о влиянии параметров внешней ситуации жизнедеятельности на то какие компоненты «Я»-образа будут задействованы в том или ином случае.

Обнаружено, что представления студентов о более низком уровне развития компонентов «Я»-образа в прошлом по сравнению с настоящим приводит к уменьшению воспоминаний о переживаемых ранее негативных психических состояниях в семестрах, но и воспоминаний о положительных состояниях, таких как озарение и отсутствие стыда, во время сдачи экзаменов тоже становится меньше.

Итак, проведённое исследование показало важность повышения самооценки исследуемых компонентов «Я»-образа у студентов для актуализации целого ряда психических состояний, способствующих более качественному обучению.

### *Список литературы*

1. Корнилова А.А. Исследование составляющих «образа-Я» современного студента – бакалавра / А.А. Корнилова // Психология, социология и педагогика. – 2012. – №5 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://psychology.snauka.ru/2012/05/637> (дата обращения: 04.10.2021).
2. Лагун А.В. Исследование «образа Я» студента в образовательном процессе (на примере таможенного вуза) / А.В. Лагун // Ученые записки Санкт-Петербургского имени В.Б. Бобкова филиала Российской таможенной академии. – 2016. – №3 (59). – С. 118–122.
3. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека / Н.Д. Левитов. – М.: Просвещение, 1964. – 344 с.

4. Орлова Г.В. Я-концепция студента в контексте его жизнедеятельности / Г.В. Орлова // Вестник ВГУ. Серия 6: Проблемы высшего образования. – 2015. – №4. – С. 70–73.

5. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности / А.О. Прохоров. – М: ПЕР СЭ, 2012. – 352 с.