

2. Низким уровнем эмоционального интеллекта обладают 4 респондента (испытуемые № 3, №4, №12, №18). Данные респонденты характеризуются отсутствием мотивации достижения успеха в профессиональной деятельности, во взаимодействии и общении.

3. Средним уровнем эмоционального интеллекта обладают 10 респондентов (испытуемые № 1, №2, №7, №9, №10, №11, №13, №14, №16, №19). Респонденты характеризуются яркой выраженностью развития отдельных аспектов эмоционального интеллекта и низким уровнем развития других его компонентов. Таким испытуемым рекомендуется развить те стороны ЭИ, которые у них слабо развиты.

Помимо психодиагностического тестирования в своём исследовании мы применили математический метод – метод критерия корреляции Пирсона. Мы получили итоговое значение коэффициента корреляции, где  $r_{xy} = -0,69 \approx -0,7$ . На основании полученного значения по таблице Чеддока можно сказать, что эта корреляция обратной связи, так как коэффициент отрицательный; корреляция имеет высокую тесноту связи. Далее мы обратились к таблице критических значений коэффициента корреляции Пирсона и выяснили, что при объеме нашей исследуемой выборки, где  $n=21$  на уровне значимости  $p = 0,001 = r = 0,67$ . Наш получившийся коэффициент корреляции приближённо составил  $-0,7$ . А это значит, что корреляция значима на уровне при  $p = 0,001$ . Верна альтернативная гипотеза  $H_1$ : корреляция отличается от нуля на уровне значимости при  $p = 0,001$ .

Таким образом, мы сделали итоговый вывод: все получившиеся математические значения, позволяют нам заключить, что между уровнем алекситимии и уровнем эмоционального интеллекта (ЭИ) имеются существенные различия, а именно между этими переменными существует обратная взаимосвязь: чем ниже показатели алекситимии, тем выше показатели уровня развития эмоционального интеллекта у нашей исследуемой выборки в количестве 21 человека у студентов-юристов.

#### Список литературы

1. Зорина Н.Н. Структура эмоционального интеллекта в современной психологии // Методология современной психологии. 2021. № 13. С. 94-105.
2. Белашина Т.В. К вопросу об алекситимии и алекситимически подобных проявлениях личности // Социокультурные проблемы современной молодёжи: материалы междунар. научн.-практ. конф. Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2006. Ч. I. С. 234-242.
3. Искусных А.Ю. Алекситимия как психофизиологическая, педагогическая, медицинская проблема // Центральный научный вестник. Воронежский гос. мед. ун-т им. Н.Н. Бурденко. 2018. Т. 3. №17 (58). С. 11-12.
4. Брель Е.Ю. Проблема изучения алекситимии в психологических исследованиях // Вестник КемГУ. 2012. №3 (51). С. 173-176.
5. Манойлова М.А. Анализ исследований эмоционального интеллекта: история и современность; материалы XII Международных Александровских чтений. Псков, 2021. С. 118-121.

## ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЛИЧНОСТИ

Киселёва Е.С., Орлова А.В.

*Морской государственный университет  
им. адм. Г.И. Невельского, Владивосток,  
e-mail: liza530867@icloud.com, orlova\_al@mail.ru*

Актуальность исследования сама по себе заключается в практической значимости, так как спорт как многогранное общественное явление служит сферой подготовки человека к трудовой деятельности, удовлетворение духовных запросов общества, а также одним из важных средств этического и эстетического воспитания. Исследователи по-разному относились к проблеме изучения психического состояния, поэтому не существует единого представления о том, что следует понимать под ним и какие базовые характеристики следует использовать для описания его особенностей и закономерностей. Но, несмотря на это, позиции различных отраслей психологии по проблеме психического состояния и соответствующие ему определения можно свести к одному из трех направлений.

В рамках первого направления психическое состояние рассматривается, как совокупность показателей психической сферы человека, характеризующих личность в данный момент времени [5, с.54].

Каждое психическое состояние имеют свою причину, которая заключается чаще всего в воздействии внешней среды. То есть любое состояние – это продукт включения субъекта в какой-либо род деятельности, в ходе которой оно формируется и активно преобразуется, оказывая при этом взаимное влияние на успешность данной деятельности [6].

В рамках второго направления психическое состояние рассматривается как фон, на котором разворачивается психическая деятельность, уровень и направленность психической активности личности. Такой подход связан с представлениями о функционировании мозга, совокупным проявлением которого является уровень активации центральной нервной системы. Это первая, объективная составляющая психического состояния. Вторая составляющая – это отношение человека к ситуации или предмету, который имеет для него важность, выражающееся в его переживаниях и чувствах [2].

В рамках третьего направления, психическое состояние рассматривается, как системная реакция психики человека на изменения условий [3].

Психическое состояние как результат целостной приспособительной реакции личности в ответ на изменения внешних и внутренних условий, направленной на достижение полезного результата, проявляется в переживаниях и сте-

пени мобилизации функциональных возможностей. В таком понимании психического состояния раскрывается содержательная сторона этого явления, дающая представление о принципах его детерминации.

Все три приведенных подхода понимают психическое состояние через его соответствие сути явления. Психическое состояние, как приспособительная реакция заключается в изменении уровня активности нервной системы и переживаниях, а это есть фон, который предопределяет особенности протекания психических процессов и выраженность проявления психических свойств. Результат же такой приспособительной реакции есть характеристика психической сферы человека в данных условиях в конкретное время.

Факторы, влияющие на психическое состояние личности, стали охарактеризоваться с помощью понятия «ситуация». В психологии

понятие «ситуация» трактуется как результат активного взаимодействия личности и внешней среды, а не как совокупность элементов объективной действительности [1, с.103]. Активность личности – включенность в ситуацию и способы реализации деятельности, определяется не только особенностями ситуации, но и отношением человека к ней [4]. Поэтому ситуация определяется как система субъективных и объективных составляющих [1].

Для нашего исследования мы попросили 10 мужчин и 10 женщин, возрастом 20 лет, занимающиеся спортом более 1 года пройти методику Прохорова А.О. «Актуальное психическое состояние» до и после тренировки и с помощью анкетирования нам удалось разделить группу на две подгруппы: первая подгруппа имела внутреннюю мотивацию к занятиям спортом, вторая подгруппа – внешнюю и внутреннюю (таблица).

Сводные результаты экспериментального исследования психического состояния людей до и после тренировки с внутренней и внешней мотивацией

Психические процессы	Физиологические процессы	Шкала переживаний	Поведение
1. Ощущение. Чувствительность к внешним воздействиям = 4,7/7,1	11. Температурные ощущения = 5,5/9,7	21. Тоскливость – веселость = 4,2/8,6	31. Пассивность – активность = 4,6/7,6
2. Четкость, осознанность восприятия = 6,1/9	12. Состояние мышечного тонуса = 6,2/7,5	22. Грустность – оптимистичность = 4,6/8,8	32. Непоследовательность (хаотичность) – последовательность (целеустремленность) = 6,7/9
3. Особенности представлений = 6,6/8,2	13. Координация движений = 5/7,2	23. Печаль – задорность (страстность, запальчивость) = 5,1/8	33. Импульсивность – размеренность (равномерность) = 6,1/9
4. Память = 6,2/7,3	14. Двигательная активность = 5,3/7,6	24. Пассивность – активность = 4,5/8	34. Необдуманность – продуманность = 6,5/8,6
5. Мышление = 5,8/7,8	15. Сердечно-сосудистая система = 5,7/8,5	25. Сонливость – бодрость = 5,5/7,8	35. Неуправляемость (бесконтрольность) – управляемость (контроль) = 7,6/8,7
6. Воображение = 5,8/7,8	16. Проявления со стороны органов дыхания = 5,5/8,2	26. Вялость – бойкость (живость, проворность, оживленность) = 5/7,7	36. Неадекватность (несоответствие) – адекватность = 7,5/9,2
7. Речь = 6/7,2	17. Состояние потогонделения = 5,5/6,6	27. Опускает (погружает) – поднимает (возвышает) = 5,5/8,1	37. Расслабленность – напряженность = 6,5/5,5
8. Эмоциональные процессы = 5,6/8,6	18. Ощущения со стороны желудочно-кишечного тракта = 6,7/9,3	28. Напряженность – раскрепощенность = 5,5/8,8	38. Неустойчивость (шаткость) – устойчивость (стабильность, равновесность) = 6,2/7,7
9. Волевые процессы = 3,2/9,7	19. Состояние слизистой оболочки полости рта = 6/5,1	29. Тяжесть (трудность) – легкость = 5/9	39. Неуверенность (сомнение) – уверенность = 5,5/9,1
10. Внимание = 4,5/8	20. Окраска кожных покровов = 5,7/7,5	30. Скованность – раскованность (свобода) = 5,3/8,7	40. Закрытость (замкнутость) – открытость = 5,2/8,8

1 число – результаты до тренировки, 2 число – результаты после тренировки. Все показатели указаны в процентах.

Стоит обратить особое внимание на то, что наибольший сдвиг значений произошел в сфере переживаний, все десять показателей увеличились на 2,5 % или более. Причем только один полюс «сонливость – бодрость» был увеличен у первой подгруппы (только с внутренней мотивацией), все остальные – у второй подгруппы (с внешней и внутренней мотивацией). После тренировки респонденты стали веселыми, оптимистичными, задорными, активными, бодрыми, оживленными, раскрепощенными, чувствовали лёгкость и раскованность.

В сферах психических и физиологических процессов по 5 показателей увеличились на 2,5% и более. В шкале психического у второй подгруппы увеличилась чувствительность к внешним воздействиям, осознанность восприятия, эмоциональные процессы. Меньше всего физические нагрузки изменили показатели сферы поведения, всего 4 показателя увеличились на 2,5% и более. У второй подгруппы изменились полюса «пассивность – активность», «неуверенность (сомнение) – уверенность», «закрытость (замкнутость) – открытость». Полюс «импульсивность – размеренность (равномерность)» изменился у обеих подгрупп.

На основе обобщённых данных можно сделать вывод о том, что, вне зависимости от мотивации человека, занятия спортом положительно сказываются на психическом состоянии и общем состоянии организма. То есть несмотря на то, с какой целью человек ходит заниматься в тренажерный зал, у него будут улучшаться эмоциональный фон. Но также стоит уточнить тот момент, что мотивация сильно влияет на продуктивность тренировок и как следствие, на достижение каких-либо результатов в спорте, так как наибольшая разница в показателях была у тех испытуемых, кто имел и внутреннюю, и внешнюю мотивацию одновременно. То есть респонденты, имеющие смешанный тип мотивации, более осознанно подходят к своим занятиям, тем самым повышая свою работоспособность и больше изменяя свои показатели.

На основании проделанной работы можно сделать вывод о том, что несмотря на то, какую цель преследует человек, занимающийся спортом (для себя, здоровья, соревнований и т.д.), на его организм и психическое состояние тренировки оказывают положительное влияние: улучшается внимание и мышление, развивается координация движений и сердечно-сосудистая система, человек чувствует бодрость и веселость, человеку легче управлять своим поведением из-за выброса негативных эмоций на тренировке и многое другое.

#### Список литературы

1. Ганзен В.А., Юрченко В.Н. Системный подход к анализу, описанию и экспериментальному исследованию психических состояний человека // Психические состояния / Под ред. А.А. Крылова. Л., 1981. 421 с.

2. Еникеев Н.И. Общая и социальная психология. М.: Норма, 2005. 624 с.

3. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. М.: Просвещение, 2001. 287 с.

4. Корнилова Т.В. Эксперимент и квазиэксперимент в психологии: учеб. пособие. СПб.: Питер, 2004. 254 с.

5. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. М.: Просвещение, 1964. 344 с.

6. Панов В.И. Психические состояния как объект и предмет психологического исследования. М.: Мир психологии, 1998. С. 20-35.

### ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СТУДЕНТОВ

Львова Ю.А., Зобнина Т.В.

*Шуйский филиал  
ФГБОУ ВО «Ивановский государственный  
университет», Шуя, e-mail: yuliya.lvova.99@mail.ru*

Мотивация, в частности учебная, является одной из фундаментальных проблем психологии. Формирование высокомотивированной личности студента, способной жить и трудиться в изменяющихся условиях современной среды – важнейшая задача современного образования. Мотивация учебной деятельности студентов считается существенно необходимым условием для эффективного осуществления учебного процесса, а в дальнейшем трудовой деятельности.

Изучению мотивации посвящено множество исследований. В разные годы этой теме уделяли внимание выдающиеся советские и зарубежные деятели науки: А.Н. Леонтьев [5], Л.И. Божович [2], В.Г. Леонтьев [6], П.М. Якобсон [11], А.К. Маркова [7], Е.П. Ильин [3], Т.О. Гордеева, М.Н. Крылова [4], Д.В. Аткинсон [13], М.Д. Вернон, К.В. Мадсен, А.Г. Маслоу [8], Р.С. Петерс, Х. Хекхаузе. Благодаря усилиям этих ученых сложилось представление о мотивации как о процессе побуждения себя и других к интенсивной деятельности для удовлетворения конкретных потребностей.

Под мотивацией учебной деятельности исследователи понимают систему целей, потребностей и мотивов, которые побуждают человека овладевать знаниями, умениями, навыками и способами познания, сознательно относиться к учению, быть активным в учебной деятельности.

В пособии П.Н. Шишкоедова потребность рассматривается как «состояние нужды в определенных условиях или объектах, которых недостает человеку для нормального существования» [12]. Чем выше эволюционное развитие человека, тем больше у него потребностей. Мотив – это психический процесс, который изнутри стимулирует к постановке цели и принятию соответствующих средств действия. Цель – результат, на достижение которого направлена активность человека. Всякое действие человека исходит из тех или иных мотивов и направляется на определенную цель.