ISSN 2029-1701
ISSN 2335-2035 (Online)

Mokslinių straipsnių rinkinys
VISUOMENĖS SAUGUMAS IR VIEŠOJI TVARKA
PUBLIC SECURITY AND PUBLIC ORDER
2014 (12)
Scientific articles

STUDENTŲ BŪSENA PRIEŠ EGZAMINĄ IR JOS SĄSAJA SU REZULTATAIS

Viačeslav Čigrin*

Mykolo Romerio universiteto Viešojo saugumo fakulteto Valstybės sienos apsaugos katedra
Putvinskio g. 70, LT-44211 Kaunas-ACP
Telefonas (8-37) 303442,
Elektroninis paštas: cigrin@mruni.eu;

Anotacija. Aukštojo mokslo kokybės garantiją sunku įsivaizduoti be vertinimo. Kokybės garantija buvo ir vis dar yra pagrindinė Bolonijos proceso pozicija. Siekiant geresnės aukštojo mokslo kokybės ypatingas dėmesys turi būti skirtas studijų proceso ir jo sudėtinei daliai — egzaminų tvarkos tobulinimui. Edukaciniame procese studento žinių vertinimas — viena iš sunkiausių pedagoginio darbo sričių. Vertinimo procesas svarbus tiek vertinamajam, tiek vertintojui. Kalbant apie studentų šaudymo rezultatus, vienas iš svarbiausių faktorių ruošiant šaulį yra jo psichologinis paruošimas, kuris ypač pasireiškia egzamino metu. Augant šaulio meistriškumui, keičiasi jo psichologinio pasiruošimo turinys ir metodika. Jeigu pirmame parengimo etape buvo akcentuojamas neigiamų šaudymo refleksų įveikimas, tai šauliui tobulėjant, psichologinis pasiruošimas tampa pagrindiniu aspektu. Emocijos tiesiogiai daro įtaką žinių įsisavinimo procesui. Kai kurie asmenybės analitikai tvirtina, kad emocijos yra asmenybės bruožų funkcionavimo pagrindas. Kadangi „emocija yra asmenybės bruožų ir priežastis, ir padarinys“, ji gali sukelti vidinį dvasinį pakilimą, energijos antplūdį, jėgų mobilizavimą, išugdyti pasitikėjimą savimi. Bet tuo pačiu gali išryškėti neryžtingumas, baikštumas, drąsos stygius. Emocinę būseną galima suskirstyti į kelis atskirus tipus. Iš vienos pusės, šaulys gali jaustis aktyvus, linksmas, pilnas jėgų, ryžtingas, iš kitos – kamuojamas nuovargio, baimės, abejingumo, nepasitikėjimo savo jėgomis, apgailestavimo. Įvairių autorių darytų tyrimų rezultatai rodo, jog tiek teigiamų, tiek neigiamų emocijų pasireiškimą 72 procentų atvejų lemia asmenybė ir tik 28 procentų – situacija. Atlikto tyrimo duomenys leidžia teigti, kad studentų savijauta, aktyvumas, nuotaika prieš egzaminą daugelių atvejų vertinami labai pozityviai. Ištyrus respondentų reaktyvųjį (momentinį) ir asmenybės nerimą nustatyta, kad dauguma tirtų studentų pasižymi mažu reaktyviojo nerimo lygiu ir vidutiniu asmenybės nerimo lygiu.

Pagrindinės sąvokos: būsena prieš egzaminą, šaudybos egzaminas, savijauta, aktyvumas, nuotaika, nerimas.

ĮVADAS

Būsena prieš egzaminą yra asmenybės ir būsimo įvykio — šaudymo egzamino tarpusavio sąveika, kurią lemia daugelis vidinių ir išorinių veiksnių. Tai studento organizmo psichofizinis nusiteikimas artėjantiems egzaminams ir prisitaikymas, pasireiškiantis psichiniais pokyčiais (noru laikyti egzaminą, tikėjimu pasiekti kuo geresnį rezultatą), suaktyvėjusia kraujotakos, kvėpavimo, medžiagų apykaitos sistemų veikla[1]. Būsena prieš

[1] Kasiulis J., Astrauskienė A., Jansonienė A. Studentų psichologinės adaptacijos problemos. Kūno kultūra, sportas ir mokslas studentų gyvenime (Recenzuotų mokslinių straipsnių rinkinys). Kaunas: LKKA. 2004, p. 61.

egzaminą — tai tokia emocinė būsena, kuri būdinga studentui likus vienai - dviem savaitėms iki egzamino ir trunkanti iki pat jų pradžios. Kadangi sesijos metų veikla vyksta sunkiomis pasiruošimo ir vykstančių egzaminų sąlygomis, tai tokiai veiklai būtinas ypatingas studentų psichikos stabilumas. Šaudymo rezultatai daug priklauso nuo to, kaip išugdytos studento psichinės savybės, kaip jis valdo savo emocines būsenas[2]. Sesijos metu, laikotarpiu prieš egzaminą jaučiama didelė emocinė įtampa[3]. Emocijos tiesiogiai daro įtaką studijų procesui. Kai kurie asmenybės analitikai tvirtina, kad emocijos yra asmenybės bruožų funkcionavimo pagrindas (Eysenck, 1995[4]; Tellegen, 1985[5]; Costa and McCrae, 1980[6]; Zuckerman et al., 1993[7]). Kadangi „emocija yra asmenybės bruožų ir priežastis, ir padarinys“ ji gali sukelti vidinį dvasinį pakilimą, energijos antplūdį, jėgų mobilizavimą, išugdyti pasitikėjimą savimi[8]. Bet tuo pačiu gali išryškėti neryžtingumas, baikštumas, drąsos stygius. Emocinę būseną galima suskirstyti į kelis atskirus tipus. Iš vienos pusės, šaulys gali jaustis aktyvus, linksmas, pilnas jėgų, ryžtingas, iš kitos – kamuojamas nuovargio, baimės, abejingumo, nepasitikėjimo savo jėgomis, apgailestavimo. Emocijos — tai konkretaus jausmo išgyvenimo reiškimasis (pvz., pyktis, baimė, džiaugsmas); psichikos vyksmai ir būsenos, atspindinčios žmogaus santykio su savimi ir kintančia aplinka išgyvenimą [9]. Dėstytojo tikslas — ne slopinti neigiamas emocijas, o transformuoti jas į teigiamas, nuteikti studentą. Tokiu būdu, dėstytojas formuoja šaulio nusiteikimą pasiekti gerą rezultatą. Nusiteikimas — ilgalaikė stipri intelektinė - emocinė nuostata, teikianti jėgas veiklai arba jas slopinanti [10]. Savijauta — fiziologinių ir psichinių veiksnių lemiamos vidinės būsenos pojūtis; savo būsenos įvertinimas. Savijautos

[2] Jones, J. G., Hardy, L. Stress and cognitive functioning in sport. Journal of Sport Sciences, 1988, vol. 7, p. 41.
[3] Kasiulis J., Astrauskienė A., Jansonienė A. Studentų psichologinės adaptacijos problemos. Kūno kultūra, sportas ir mokslas studentų gyvenime (Recenzuotų mokslinių straipsnių rinkinys). Kaunas: LKKA. 2004, p. 62.
[4] Eysenck H. J. Trait theories of personality // Individual Differences and Personality. Eds. S. E. Hampson, A. M. Colman. London, New York: Longman press, 1995, p. 40–58.
[5] Tellegen A. Structures of mood and personality and their relevance to assessing anxiety, with an emphasis on self-report // A. H. Tuma, J. D. Maser (Eds.), Anxiety and Anxiety Disorders. Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1985, p. 681–716.
[6] Costa P., McCrae R. Four ways five factors are basic // Personality and Individual Differences. 1992, vol. 13, p. 653–665.
[7] Zuckerman M., Kuhlman D., Joireman J., Teta P., Kraft M. A comparison of three structural models for personality: The big-three, the big-five and the alternative five // Journal of Personality and Social Psychology.1993, vol. 65, p. 757–768.
[8] Stonkus S., Sporto terminų žodynas. Kaunas: LKKA. 2002. 2-asis pataisytas ir papildytas leidimas. p. 390.
[9] Stonkus S., Sporto terminų žodynas. Kaunas: LKKA. 2002. 2-asis pataisytas ir papildytas leidimas. p. 131.
[10] Larsen R. J., Ketelaar T. Personality and susceptibility to positive and negative emotional state // Journal of Personality and Social Psychology. 1991, vol. 61, p. 132–140.

pokyčius sukelia nuovargis, įtampa, stresas. Kartais savijautą sąlygoja nuotaika. Ji pasireiškia kaip teigiamas ar neigiamas emocinės veiklos fonas, kuris tarsi „nuspalvina“ psichinius procesus, pasireiškia nestipriais išgyvenimais[11]. Aktyvumas — studento asmenybės ypatybė, pasireiškianti siekimu uoliai, našiai ir kūrybingai planuoti, vykdyti studijų rengimosi uždavinius, įgyvendinti sprendimus, valdyti ir reguliuoti savo veiksmus per pratybas ir užsiėmimus[12].Vis dar tyrinėjama ar žmogus moka gyventi su jausmais bei emocijomis ir kiek daug jis to išmoko, ar gali valdyti savo jausmus[13]. Dėstytojas, rengdamas studentą egzaminui, turi tirti jo emocines būsenas ir taikyti tinkamiausias būsenų valdymo formas[14]. Mokslinė problema yra ta, kad šaulių būsenos prieš egzaminą yra menkai tyrinėtos.

Tyrimo **tikslas** – nustatyti ryšį tarp studentų būsenos prieš šaudymo egzaminą ir jo rezultatų.

Uždaviniai: nustatyti studentų savijautos, aktyvumo ir nuotaikos lygius; nustatyti tiriamųjų reaktyvųjį (momentinį) ir asmenybės nerimo lygį; įvertinti studentų šaudymo rezultatus egzamino metu; nustatyti ryšį tarp studentų būsenos prieš šaudymo egzaminą ir jo rezultatų.

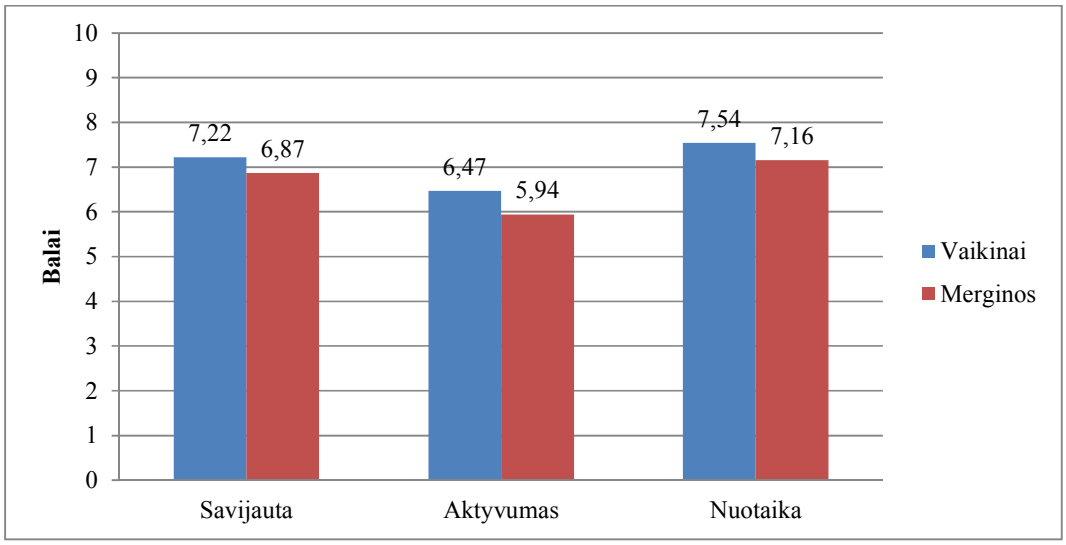
Tyrimo metodika. Šiame darbe naudoti mokslinės literatūros ir dokumentų analizės, anketinės apklausos ir statistinių duomenų analizės metodai. Anketinei apklausai naudotas SAN testas ir S. Spielbergo —J. Chanino skalė . SAN testo pavadinimas sudarytas iš pirmųjų žodžių raidžių: S — savijauta, A — aktyvumas, N — nuotaika. Testas sudarytas kaip lentelė, kurioje pateikiama 30 priešingos reikšmės žodžių porų, apibūdinančių skirtingus savijautos, aktyvumo ir nuotaikos ypatumus. Kiekvieną kategoriją apibūdina 10 porų žodžių: 10 — savijautą, 10 — aktyvumą, 10 — nuotaiką. Emocinės būsenos buvo vertinamos nuo 1 iki 9 balų: 1—3 — žema; 4—6 — vidutinė; 7—9 — aukšta. *C.* D. *Spielbergerio* —J. Hanino skalė — tai savo nerimo lygio šiuo momentu (reaktivusis nerimas) ir asmenybės nerimo (nuolatinė asmenybės sąvybė) įvertinimas[15]. Asmeniniam nerimui būdinga stabili tendencija suvokti įvairias situacijas kaip grėsmingas ir reaguoti į tokias situacijas su nerimu. Reaktyvajam

[11] Смирнов, Б. Н. (1999). Психологические механизмы эмоционально-волевой саморегуляции в спорте. Теория и практика физической культуры, 12, p. 28—32.
[12] Ильин, Е. П. Психология спорта, Питер; Спб.; 2008, p. 49-51.
[13] Kasiulis J., Astrauskienė A., Jansonienė A. Studentų psichologinės adaptacijos problemos. Kūno kultūra, sportas ir mokslas studentų gyvenime (Recenzuotų mokslinių straipsnių rinkinys). Kaunas: LKKA. 2004, p. 62.
[14] Čigrin V. Šaulio psichinė būsena šūvio metu ir galimų streso požymių pašalinimo aspektai. *Visuomenės saugumas ir viešoji tvarka: mokslinių straipsnių rinkinys* . 2008, (2): 122-128.
[15] Практическая психодиагностика: методы и тесты, 2003.

nerimui būdingi streso, jaudulio, nervingumo pojūčiai. Aukštas reaktyvusis nerimas sukelia dėmesio sutrikimus, kartais pažeidžia veiksmų koordinavimą. Šią 40 klausimų skalę sudaro dvi dalys: atskirai vertinamas reaktivusis nerimas (1—20 klausimas) ir asmenybės nerimas (21—40 klausimas). Interpretuojami rezultatai vertinami taip: 0—30 balų — mažas nerimo lygis; 31—45 balai — vidutinis nerimo lygis; 46 ir daugiau balų — aukštas nerimo lygis. Naudojant modifikuotą H. J. Eysencko asmenybės testo (EPI) A formos versiją, nustatytas fakulteto studentų temperamentas[16]. Statistinė tyrimo duomenų analizė atlikta naudojant IBM SPSS Statistics 20.0.1 statistinių duomenų apdorojimo paketą. Vidurkių skirtumų patikimumui nustatyti taikytas nepriklausomų imčių t-testo kriterijus. Skirtingų grupių rezultatams palyginti taikytas χ^2 (chi kvadrato) kriterijus. Skirtumas buvo laikomas statistiškai reikšmingu, kai $p < 0,05$. Anoniminė apklausa atlikta 2013 m. gegužes mėnesį, likus 1 savaitei iki šaudymo egzamino. Joje dalyvavo 112 studentų iš jų 58 vaikinai ir 54 merginos, kurių vidutinis amžius 22,4 ± 1,6 m., Respondentai anketas pildė konsultacijos pradžioje. Anketinės apklausos trukmė 10—15 min.

TYRIMO REZULTATAI

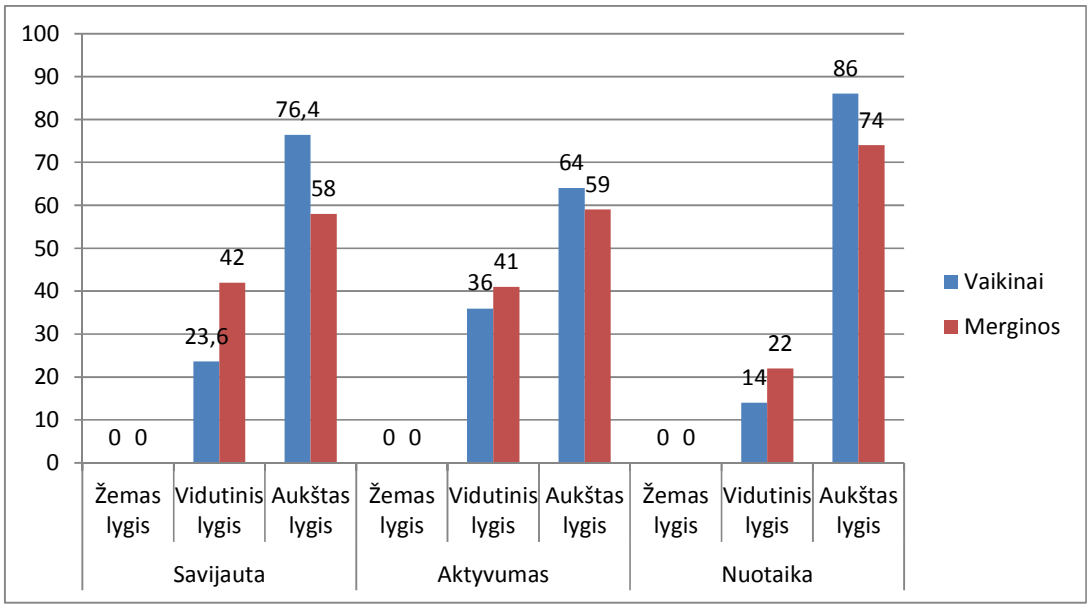
Nustatyta, kad, vaikinų ir merginų savijauta, aktyvumas ir nuotaika prieš egzaminą yra vertinama 5,94—7,54 balų ribose ir iš esmės nesiskiria pagal lytį ($p > 0,05$) (1 pav.).



1 pav. Tiriamųjų savijauta, aktyvumas ir nuotaika (balai, $\bar{x} \pm Sx$)

[16] Русалов В. М. Модифицированный личностный опросник Айзенка. Москва.: Наука, 1992.

Analizuojant pagal emocinės būsenos vertinimo lygius, nustatyta, kad 76,4 procento vaikinų ir 58,0 procentų merginų savijauta yra aukšto vertinimo lygio, 23,6 procento vaikinų ir 42,0 procentų merginų savijautą apibudino kaip vidutinio lygio, o žemo lygio savijautos neturėjo nė vienas studentas (2 pav.).

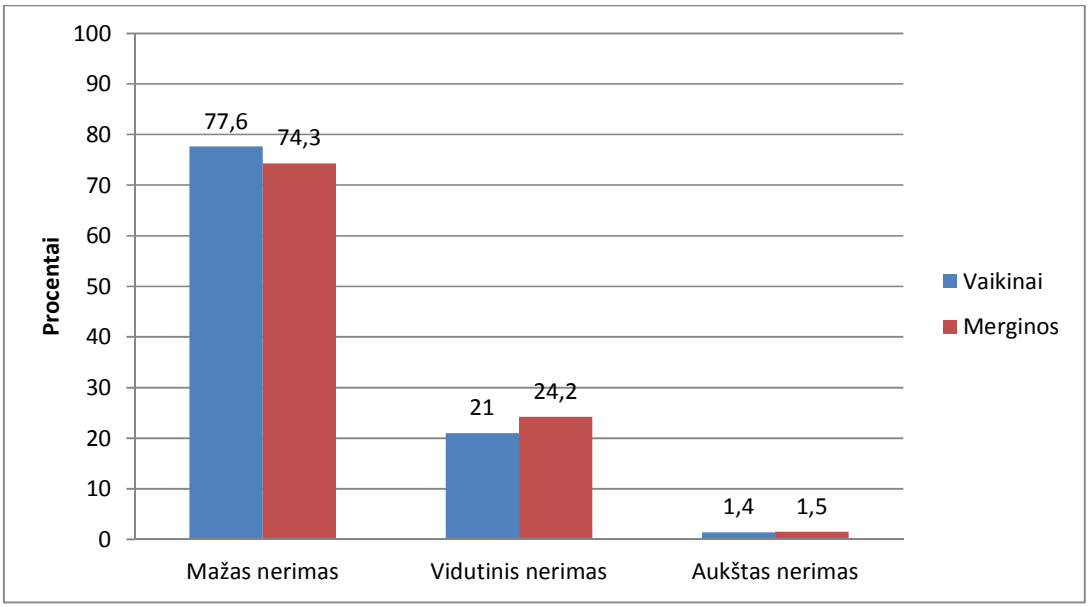


2 pav. Skirtingų lyčių tyrimo rezultatai pagal vertinimo lygius (proc.)

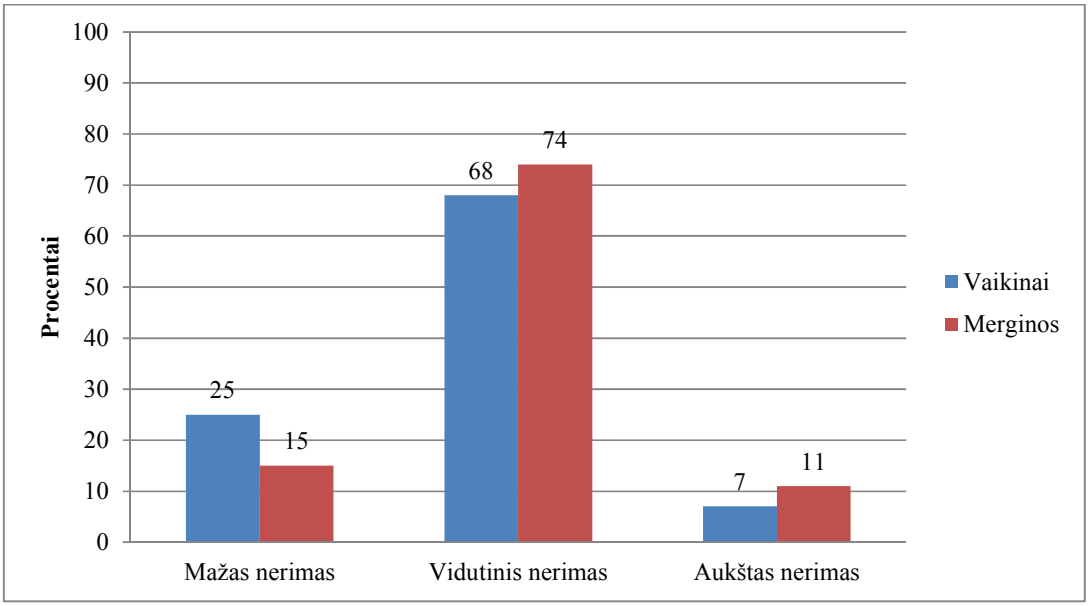
Aukšto vertinimo lygio aktyvumas būdingas 64,0 procentams vaikinų ir 59,0 procentams merginų, 36,0 procentai vaikinų ir 41,0 procentas merginų aktyvumą apibudino kaip vidutinį, o žemo lygio aktyvumą nedeklaravo nė vienas studentas. Daugumos studentų (86,0 procentų vaikinų ir 74,0 procentų merginų) nuotaika taip pat yra aukšto vertinimo lygio, 14,0 procentų vaikinų ir 22,0 procentai merginų turi vidutinę nuotaikos lygį ir nebuvo nė vieno studento su žemo lygio nuotaika.

Išanalizavus S. D. Spielbergerio—J. Hanino skalės rezultatus nustatyta, kad 77,6 procento vaikinų ir 68,3 procento merginų turi mažą reaktyviojo nerimo lygį, 21,0 procentas vaikinų ir 29,2 procento merginų turi vidutinį reaktyviojo nerimo lygį ir 1,4 procento vaikinų ir 2,5 procento merginų turi aukštą reaktyviojo nerimo lygį (3 pav.).

Analizuojant asmenybės nerimą pagal lytį nustatyta, kad merginos turi didesnį nerimo jausmą, negu vaikinai ($\chi 2$ (2) = 8,64; $p < 0,05$). Vidutinis nerimo lygis būdingas 68,0 procentams vaikinų ir 74,0 procentams merginų (4 pav.). Mažu nerimo lygiu pasižymi 25,0 procentai vaikinų ir 15,0 procentų merginų, o aukštu nerimo lygiu — 7,0 procentai vaikinų ir 11,0 procentų merginų.



3 pav. Reaktyviojo nerimo lygio tyrimo rezultatų skirstinys



4 pav. Asmenybės nerimo tyrimo rezultatų skirstinys ($p < 0,05$)

Analizuojant studentų nusiteikimą šaudybos egzaminui nustatyta, kad studentai turi skirtingą nuostatą, kurią galima išreikšti pagal formulę "turiu-noriu-galiu".

1 lentelė. Studentų požiūris į artėjantį egzaminą priklausomai nuo nusiteikimo (procentais)

Būsena prieš egzaminą	Turiu	Noriu	Galiu	Sėkmingai išlaikė
Kovinė nuostata	62%	65%	60%	53%
Didelis jaudulys	31%	29%	32%	29%
Apatija	7%	6%	8%	18%

Studentų nusiteikimas prieš egzaminą padeda išspręsti keletą problemų:

1) būsenos savikontrolę (pvz., kova su baime, jauduliu, nepasitikėjimu savimi, dėmesio išsiblaškymu);

2) veiksmų eigos vizualizaciją (susikaupimo metu aktyvuojasi anksčiau suformuotas veiksmų algoritmas, raumenų judėjimo pojūčiai);

3) atsparumą trukdantiems veiksniams.

Sesijos metu šaudybos egzamine dalyvavo 112 studentų. Iš jų 72 studentai (64%) sėkmingai išlaikiusių egzaminą buvo įvertinti gerai, labai gerai, puikiai, 37 studentai (33%) įvertinti silpnai, patenkinamai, vidutiniškai, ir 3 (1%) studentai egzamino neišlaikė.

Kaip matome iš 1 lentelės, net 53% sėkmingai egzaminą išlaikiusių studentų buvo nusiteikę kovingai, 29% studentų jautė didelį jaudulį ir 18% studentų buvo nusiteikę apatiškai.

REZULTATŲ APTARIMAS

Atlikti studentų būsenų tyrimai prieš šaudymo egzaminą parodė, kad būsenos yra vienodos nepriklausomai nuo lyties. Gauti duomenys sutampa su kitų mokslininkų rezultatais (G. Butler, A. Mathews[17], G. Metalsky, L. Halberstadt, L. Abramson[18], A. Mikaliūkštienė[19]) ir parodė, kad studentų - vaikinų ir merginų savijauta, aktyvumas, nuotaika prieš šaudymo egzaminą daugeliu atvejų vertinami aukštu lygiu.

Nustačius tiriamųjų reaktyvųjį (momentinį) ir asmenybės nerimą, galima teigti, kad daugelis tirtų studentų pasižymi mažu reaktyviojo nerimo lygiu ir vidutiniu asmenybės nerimo lygiu.

„Turiu, noriu, galiu“ - šie trys žodžiai, nusakantys studento nuostatą prieš egzaminą, labai tiksliai apibūdina jo būseną. Sėkmingai išlaikyti egzaminą nusiteikęs studentas žino, kad turi siekti rezultato, tačiau kartu nori laikyti ir, svarbiausia, jaučia, kad gali išlaikyti egzaminą gerai. „Perdeginėjantis” studentas tuo tarpu labai nori, tačiau labai abejoja dėl savo galimybių. Jaudulį kelia ne tik tai, kad galimybės suvokiamos kaip mažos, o noras - didelis. Nemažas vaidmuo tenka tam, kad dalyvavimas bei labai gerų rezultatų rodymas suvokiamas kaip

[17] Butler G., Mathews A. Anticipatory anxiety and risk perception. Cognitive therapy and research. Nr. 11, ISSN: 0147-5916 (Print) 1573-2819 (Online), p. 551-565.

[18] Metalsky, Gerald I.; Halberstadt, Lisa J.; Abramson, Lyn Y. Vulnerability to depressive mood reactions: Toward a more powerful test of the diathesis–stress and causal mediation components of the reformulated theory of depression. Journal of Personality and Social Psychology, Vol 52(2), Feb 1987, 386-393. http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.52.2.386

[19] Mikaliūkštienė A., Kalibatienė D., Mickuvienė J., Varvuolytė S., Medicinos studentų patiriamas stresas ir jo įtaka emocinei būsenai ir miego kokybei. Medicinos teorija ir praktika.T 18 (Nr. 4.1), 2012.

privalomas. Galiausiai, apatiški studentai visiškai netiki savo galimybėmis. Dažnai tokia būsena būdinga tuomet, kai užsibrėžti tikslai gerokai viršija galimybes arba studentui pervargus ruošiantis. Slopinimo procesai pirmiausia paveikia motyvacines nervų sistemos struktūras, todėl ir nebelieka noro dalyvauti egzamine, išbandyti savo įgūdžius. Egzamino laikymas suvokiamas tik kaip prievolė, numesta privaloma pareiga. Kita vertus, beveik penktadaliui apatiškai prieš egzaminą nusiteikusių studentų pavyko sėkmingai išlaikyti ir pasiekti gerų rezultatų. Jokiu būdu tai nereiškia, kad tokia būsena yra gera prieš egzaminą (palyginimui, studentams, buvusiems - „kovinės parengties" būsenoje, net 53 proc. atvejų pavyko egzamino metu pasirodyti gerai), tačiau tai gali šiek tiek padrąsinti studentus, kurie labiau išsigąsta savo „netikusios nuotaikos", nei pačio egzamino.

IŠVADOS

Daugumos studentų savijauta, aktyvumas ir nuotaika prieš šaudymo egzaminą laikotarpiu yra vertinama 5,94—7,54 balų ribose ir iš esmės nesiskiria pagal lytį ($p > 0,05$).

Tarp tiriamojo kontingento 76,4 procento vaikinų ir 58,0 procentų merginų savijauta yra aukšto vertinimo lygio, 23,6 procento vaikinų ir 42,0 procentų merginų savo savijautą apibudino kaip vidutinio lygio, žemo lygio savijautos neturėjo nė vienas studentas.

Aukšto vertinimo lygio aktyvumas būdingas 64,0 procentams vaikinų ir 59,0 procentams merginų, 36,0 procentų vaikinų ir 41,0 procento merginų aktyvumas yra vidutinio lygio, žemo lygio aktyvumą nedeklaravo nė vienas studentas.

Aukšto vertinimo lygio nuotaiką turėjo 86,0 procentai vaikinų ir 74,0 procentai merginų, 14,0 procentų vaikinų ir 22,0 procentai merginų turėjo vidutinio lygio nuotaiką ir nebuvo nė vieno studento su žemo lygio nuotaika.

Mažą reaktyviojo nerimo lygį turėjo 77,6 procento vaikinų ir 68,3 procento merginų, 21,0 procentas vaikinų ir 29,2 procento merginų turėjo vidutinį reaktyviojo nerimo lygį ir 1,4 procento vaikinų ir 2,5 procento merginų turėjo aukštą reaktyviojo nerimo lygį.

Vidutinį asmenybės nerimo lygį turėjo 68,0 procentai vaikinų ir 74,0 procentai merginų. Mažu nerimo lygiu pasižymėjo 25,0 procentai vaikinų ir 15,0 procentų merginų, o aukštu nerimo lygiu — 7,0 procentai vaikinų ir 11,0 procentų merginų.

Dideli nukrypimai nuo vidutinio nerimo lygio rodo polinkį į nerimo atsiradimą situacijose, kada vertinama asmens kompetencija. Šiuo atveju, reikėtų sumažinti subjektyvią

situacijos svarbą ir perkelti dėmesį į veiksmų supratimą ir pasitikėjimo jausmo formavimą į sėkmę.

Iš sėkmingai išlaikiusių egzaminą, 72 studentai (64%) buvo įvertinti gerai, labai gerai, puikiai, 37 studentai (33%) buvo įvertinti silpnai, patenkinamai, vidutiniškai ir 3 studentai (1 %) egzamino neišlaikė.

Sėkmingai išlaikė egzaminą 53 % studentų su „kovine“ nuostata, 29% studentų, kurie gavo teigiamus pažymius, jautė didelį jaudulį, tuo tarpu pačius prasčiausius rezultatus parodė 18% apatiškai nusiteikusių studentų.

LITERATŪRA

1. Bologna with Student Eyes, 2012 http://www.uhr.se/Global/Internationellt/Bolognaprocessen/Bolognaseminarier%202012/Mobilitetens%20roll/Gehrke_bologna_student_eyes_BSokt2012.pdf
2. Butler G., Mathews A. Anticipatory anxiety and risk perception. Cognitive therapy and research. Nr. 11, ISSN: 0147-5916 (Print) 1573-2819 (Online), p. 551-565.
3. Costa P., McCrae R. Four ways five factors are basic // Personality and Individual Differences. 1992, vol. 13, p. 653–665.
4. Čigrin V. Šaulio psichinė būsena šūvio metu ir galimų streso požymių pašalinimo aspektai. Visuomenės saugumas ir viešoji tvarka: mokslinių straipsnių rinkinys. 2008, (2): 122-128.
5. Eysenck H. J. Trait theories of personality // Individual Differences and Personality. Eds. S. E. Hampson, A. M. Colman. London, New York: Longman press, 1995, p. 40–58.
6. Jones, J. G., Hardy, L. Stress and cognitive functioning in sport. Journal of Sport Sciences, 1988, vol. 7, p. 41—63.
7. Kasiulis J., Astrauskienė A., Jansonienė A. Studentų psichologinės adaptacijos problemos. Kūno kultūra, sportas ir mokslas studentų gyvenime (Recenzuotų mokslinių straipsnių rinkinys). Kaunas: LKKA. 2004, p. 61—62.
8. Kubilius J. Tikimybių teorija ir matematinė statistika.- V.: VU leidykla, 1996, p.-439.
9. Larsen R. J., Ketelaar T. Personality and susceptibility to positive and negative emotional state // Journal of Personality and Social Psychology. 1991, vol. 61, p. 132–140.
10. Metalsky, Gerald I.; Halberstadt, Lisa J.; Abramson, Lyn Y. Vulnerability to depressive mood reactions: Toward a more powerful test of the diathesis–stress and causal mediation components of the reformulated theory of depression. Journal of Personality and Social Psychology, Vol 52(2), Feb 1987, 386-393. http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.52.2.386
11. Mikaliūkštienė A., Kalibatienė D., Mickuvienė J., Varvuolytė S., Medicinos studentų patiriamas stresas ir jo įtaka emocinei būsenai ir miego kokybei. Medicinos teorija ir praktika.T 18 (Nr. 4.1), 2012.
12. Stonkus S., Sporto terminų žodynas. Kaunas: LKKA. 2002. 2-asis pataisytas ir papildytas leidimas.
13. Tellegen A. Structures of mood and personality and their relevance to assessing anxiety, with an emphasis on self-report // A. H. Tuma, J. D. Maser (Eds.), Anxiety and Anxiety Disorders. Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1985, p. 681–716.
14. Zuckerman M., Kuhlman D., Joireman J., Teta P., Kraft M. A comparison of three structural models for personality: The big-three, the big-five and the alternative five // Journal of Personality and Social Psychology.1993, vol. 65, p. 757–768.

15. Гмурман В. Теория вероятностей и математическая статистика. М.: Высшая школа, 1977, p. 478-480.
16. Ильин, Е. П. Психология спорта, Питер; Спб.; 2008, p. 49-51.
17. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика: методики и тесты. Самара: Издательский Дом «Бахрах-М». 2001, p. 59-63.
18. Русалов В. М. Модифицированный личностный опросник Айзенка. Москва.: Наука, 1992.
19. Смирнов, Б. Н. (1999). Психологические механизмы эмоционально-волевой саморегуляции в спорте. Теория и практика физической культуры, 12, p. 28-32.

THE RELATIONSHIP BETWEEN STUDENTS' MOOD BEFORE EXAMINATION AND THE RESULTS OF EXAM

Viačeslav Čigrin*
Mykolas Romeris University

S u m m a r y

To begin with, in this article statistical information is combined with analytic. It is difficult to realise the quality of higher education without evaluation process. The guarantee of quality for a long time was and still is the main feature of Bolognia process. To achieve better quality of higher education it is necessary to pay extra attention to the improvement of examination. The process of evaluation is extremely important for both – lecturer and student. The results of firing practice examination depend on students' mood and psychical state of mind. With the increase of shooter's skills the contents and methodology of his preparation changes. During the first stage of preparation it is necessary to cope with the negative reflexes of shooting. Later on, psychological preparation becomes the most essential. Emotions have a direct connection with the efficiency of knowledge obtaining process. Furthermore, some personality analytics claim that, personality's features function on the basis of emotions. As far as emotion is the cause and effect of particular personality, it can evoke inner spiritual rise, energy flow, mobilisation of power, and increase of self-confidence. However, indecision, timidyti, lack of courage may appear. It is possible to divide emotional state into several types. On the one hand, shooter can feel energetic, happy, full of power, determined, on the other hand - tired, afraid, indifferent, not self-confident, regretting. The survey results of many researchers correspond, i.e. demonstration of both: positive and negative emotions depend on personality (52 per cent) and on situation (only 23 per cent). To sum up, the research carried out reveals that students' health condition, activity and mood before examination are high. Due to the analysis of respondents'self-reaction irritability and personality irritability, it is obvious, that the majority of the students have low level of self-reaction irritability and medium personality irritability.

Keywords: mood before examination, firing practice examination, health condition, activity, mood, irritability anxiety.

Viačeslav Čigrin*, Mykolo Romerio universiteto Viešojo saugumo fakulteto Valstybės sienos apsaugos katedros lektorius. Mokslinių tyrimų kryptys: Visuomenės saugumas.
Viačeslav Čigrin*, Mykolas Romeris university Faculty of Public Security lecturer Department of State Border Protection. Research interests: Public security.