

УДК 159.942.5

DOI: 10.34670/AR.2023.37.13.003

Изменение психических состояний студентов в учебных ситуациях, характеризующееся разным уровнем напряженности

Макарчева Анастасия Владимировна

Аспирант,
Институт психологии и образования,
Казанский (Приволжский) федеральный университет,
420008, Российская Федерация, Казань, ул. Кремлевская, 18;
e-mail: fdrv_anastasia@mail.ru

Аннотация

Изучение динамики психических состояний позволяет рассматривать структуру актуального психического состояния человека, степень соответствия его с текущей жизненной ситуацией, а также основные факторы, которые влияют на его изменение. Данные критерии, объективнее всего, рассматривать в связке с ситуацией, с разным уровнем напряженности: от спокойной к стрессовой. Наиболее ярко выраженными подобными ситуациями, можно найти на примере учебной деятельности, где ситуация лекции, предстает как спокойная; семинар – напряженная ситуация; экзамен – ситуация стресса. Анализ структуры психического состояния в связке с ситуацией жизнедеятельности и анализ основных факторов, влияющих на изменение состояния, дает целостное представление о динамике психического состояния человека. Это обуславливает актуальность данного исследования. В связи с этим, целью данной статьи является выявление основных факторов и параметров, оказывающее значимое влияние на динамику психических состояний студентов, на примере учебной деятельности. В статье, на основе анализа результатов комплекса диагностических методик, установлены ключевые факторы, оказывающие влияние на динамику психического состояния студентов, в ситуациях, с разным уровнем напряженности, на примере учебной деятельности (лекция, семинар, экзамен); установлены ключевые факторы, влияющие в большей степени на динамику психического состояния; представлено влияние ситуаций учебной деятельности на изменение психического состояния и его структуры.

Для цитирования в научных исследованиях

Макарчева А.В. Изменение психических состояний студентов в учебных ситуациях, характеризующееся разным уровнем напряженности // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2023. Т. 12. № 3А-4А. С. 22-33. DOI: 10.34670/AR.2023.37.13.003

Ключевые слова

психическое состояние, ключевые внутренние факторы, ключевые внешние факторы, уровень напряженности, ситуация учебной деятельности (лекция, семинар, экзамен).

Введение

В настоящее время, все больше людей обращает внимание на свое психическое состояние, его оценку, регуляцию, на его динамические особенности. Исходя из этого, область исследования психических состояний человека, является одной из самых востребованных, не только в научных кругах, но и в практической сфере.

Одним из аспектов, которому уделяют особое внимание, является рассмотрение динамики психического состояния человека в разных ситуациях жизнедеятельности, поскольку именно ситуация выступает одним из факторов, предопределяющим возникновение и изменение психического состояния. Анализ структуры психического состояния позволяет оценить степень соответствия актуального психического состояния и текущей ситуации жизнедеятельности. В случае несоответствия, при необходимости более продуктивной деятельности, возникает потребность коррекции психического состояния. При этом, осознание факторов, влияющих на динамику состояний в большей или меньшей степени значимости, позволяет корректировать состояние наиболее эффективно. Исходя из этого, представляет особый интерес рассмотреть динамику психического состояния, в зависимости от ситуаций, с разным уровнем напряженности.

Наиболее ярко выраженными данные ситуации предстают нам в студенчестве, на примере учебной деятельности, поскольку именно в данной деятельности четко представлены ситуации с разным уровнем напряженности, переживаемые в них психические состояния, а также различные факторы, влияющие на эти психические состояния в большей или меньшей степени.

Таким образом, мы получаем единую картину динамики психических состояний и ключевых факторов, оказывающее влияние в большей степени на его изменение, в спокойной, напряженной и стрессовой ситуации жизни. Это нам демонстрирует механизм анализа структуры психического состояния, в зависимости от текущей ситуации жизнедеятельности, и анализ факторов, воздействующие на динамику психических состояний человека.

Исходя из этого, изучение как внутренних, личностных, так и внешних, средовых факторов, влияющие на изменение психических состояний человека в большей степени, в зависимости от ситуации, является актуальной темой для исследования.

Основное содержание

Проблема исследования психических состояний, их возникновение, детерминация, изменение и влияние, как на самого субъекта, так и на субъектно-общественные отношения, на деятельность, интересует множество отечественных (Л.Г. Дикая, А.Б. Леонова, А.О. Прохоров и др.) и зарубежных (М.А. Торнтон, Д. Тамир, М. Рмус, К.М. Лукасик, О.Варис, А.Совери, М. Лехтонен и др.) ученых.

Л.Г. Дикая делает акцент на системном рассмотрении психического состояния. В концепции автора психофизиологическая саморегуляция, является специфической психической деятельностью, направленной на сохранение или преобразование актуального состояния в необходимое, «потребное». Ею выделены 4 уровня структуры саморегуляции психического состояния, по их отношению к характеристикам активности: произвольность/непроизвольность, осознаваемость/неосознаваемость, целенаправленность [1]. Помимо этого, для каждого выделенного уровня установлен ведущий компонент структуры, отнесенный к тому или иному компоненту психологической структуры деятельности.

А.Б. Леонова, также, опираясь на системные представления о психическом состоянии человека, выделяет структурно-интегративный подход, разработанный на основе применения принципов системной методологии анализа психической активности человека, в контексте действия многоуровневых факторов, определяющих специфику конкретной ситуации [Леонова., Кузнецова, 2019].

Систематическое изложение вопроса изучения психических состояний представил А.О. Прохоров. Им разработана структурно-функциональная модель ментальной регуляции психического состояния, в которой отмечается значимость внутренних и внешних факторов, влияющих на изменение психического состояния человека. В данной модели представлена структура взаимоотношений между психическими состояниями, характеристиками сознания (репрезентации, рефлексия, переживания, смысловые структуры, ментальный (субъективный) опыт) и внешними факторами (ситуации, пространство культуры, образ жизни, временные факторы и социальная среда) вкпе с регуляторными действиями и обратной связью. Касательно данной тематики, А.О. Прохоров отмечает, что внешняя предметная и социальная среда оказывает детерминирующее влияние на психические состояния субъекта. Но это влияние опосредуется сознанием. Сознание уравнивает субъекта, обеспечивая смысловое принятие жизни. Отражением этого уравнивания является состояние субъекта [Прохоров, 2004].

Анализ ситуации является традиционным для психологии состояний. Ситуация предстает как субъективный образ объективной действительности и рассматривается в качестве центрального основания для возникновения психического состояния. Субъективная ситуация всегда представлена в структуре психического состояния как системообразующий фактор и выступает в качестве метасистемного уровня в актуализации состояния [Юсупов, 2020].

Зарубежные исследователи М.А. Торнтон, Д. Тамир, М. Рмус, изучая динамику психического состояния человека, делают акцент на рассмотрении опыта переживания этого состояния, его контекстуальных характеристик и прогноза возникновения психического состояния, определенной модальности.

Другие зарубежные исследователи, такие как, К.М. Лукасик, О. Варис, А.Совери, М. Лехтонен, так же рассматривают картину динамики психического состояния (раскрывая эмоциональные состояния) в процессе учебной деятельности, но с позиции когнитивного подхода. Авторы делают акцент на рассмотрении таких состояний как страх и тревога, их влияние на основные когнитивные функции, а также степень их проявления, в зависимости от уровня депрессии студентов, в ситуации учебной деятельности (экзамен).

Анализ литературы показывает, что отечественные исследователи делают акцент на рассмотрении психического состояния с позиции системно-деятельностного подхода, акцентируя внимание на структурные особенности психического состояния и их влияние на эффективность жизнедеятельности человека. Зарубежные же исследователи, уделяют большее внимание частным, практическим вопросам, делая акцент на психическом здоровье человека.

В связи с этим, целью данной статьи является попытка рассмотреть основные факторы (внутренние и внешние), влияющие на динамику психических состояний студентов, в учебных ситуациях, с разным уровнем напряженности (лекция, семинар, экзамен).

Данная цель достигалась за счет решения следующих задач:

- выявить основные внутренние и внешние факторы, влияющие на динамику психических состояний студентов, в большей степени, в трех ситуациях учебной деятельности;
- раскрыть основные параметры, входящие в состав внутренних и внешних факторов, влияющих в большей степени на динамику психического состояния студентов, в

спокойной, напряженной и стрессовой ситуации;

- выявить взаимосвязь между подструктурами психических состояний студентов, параметрами внутренних и внешних факторов и уровня их рефлексии.

Исследование проводилось с использованием следующих методик: методика «Рельеф психического состояния» А.О. Прохорова [Прохоров, 2004], методика диагностики уровня развития рефлексивности А.В. Карпова [Карпов, 2003], методика уровня выраженности и направленности рефлексивности М. Гранта [Карпов, Скитяева, 2005], авторский опросник «Факторы психического состояния» А.О. Прохорова, А.В. Макаревой [Прохоров, Макарева, 2022], методика семантического дифференциала Ч. Осгуда.

В исследовании приняли участие 77 респондентов. Все студенты психологической специальности 1-3 курса, средний возраст которых составил 21 год. Исследование проводилось в ситуации реальной учебной деятельности, в трех, разных по напряжённости, формах обучения: ситуация лекции рассматривалась как спокойная, ситуация семинара – напряженная, ситуация экзамена – стрессовая. В ходе исследования занятие прерывалось и респондентов просили ответить на вопросы методик.

Результаты

Анализ проведенного исследования показал, что респонденты, в ситуациях учебной деятельности, переживают следующие состояния (см. таблицу 1):

Таблица 1 - Психические состояния студентов в трех ситуациях учебной деятельности

| Учебная ситуация | Состояния пониженной психической активности | Состояния средней (оптимальной) психической активности | Состояния повышенной психической активности |
|------------------|---|--|---|
| Лекция | 49% | 35% | 16% |
| Семинар | 23% | 53% | 24% |
| Экзамен | 6% | 6% | 88% |

Примечание. В таблице продемонстрировано процентное соотношение выраженности переживаемых состояний респондентов, по уровню психической активности.

- в *ситуации лекции*, респонденты испытывают такие состояния как спокойствие, утомление, монотонность, радость, апатия, лень, заинтересованность. Результаты проведенного данного этапа исследования, позволяют сделать вывод о том, что ситуация лекции является наиболее спокойной, монотонной по сравнению с другими формами учебной активности, что позволяет проявляться состояниям пониженной психической активности;
- в *ситуации семинара*, респонденты испытывают следующие состояния: спокойствие, апатия, усталость, возбуждение, интерес, стресс, тревога, веселость. На данном этапе, результаты исследования показывают, что ситуация семинара, переживается как наиболее оптимальная для учебного процесса и воспринимается респондентами, как мобилизующая психическую активность.
- в *ситуации экзамена*, фиксировались следующие психические состояния: сосредоточенность, разочарование, стресс, тревога, напряжение, паника. Анализ данных, позволяет сделать вывод о том, что ситуация экзамена, по сравнению с лекцией и

семинаром, является стрессовой, тревожной, наиболее волнительной. Это обусловлено специфичностью самой ситуации и требованиями, предъявляемые к респондентам, в процессе данной учебной деятельности.

Для определения особенностей психического состояния, оценивалась его динамика подструктур и составляющих (см. таблицу 2), по средним значениям (Далее обозначается символом « \bar{X} ») каждого показателя. Так, выявились существенные изменения по параметрам «Переживание» (лекция: \bar{X} = 5,5, семинар: \bar{X} = 6,1, экзамен: \bar{X} = 5,7) и «Поведение» (лекция: \bar{X} = 6,7, семинар: \bar{X} = 7,1, экзамен: \bar{X} =6,8).

Таблица 2 - Значения уровня выраженности подструктур, составляющие психическое состояние

| Подструктуры психического состояния | Лекция \bar{X} | Семинар \bar{X} | Экзамен \bar{X} |
|--|---------------------|----------------------|----------------------|
| Особенности представлений | 6,8 | 9,1 | 7,4 |
| Четкость, осознанность восприятия | 5,5 | 8,2 | 7,5 |
| Тяжесть (трудность)-легкость переживаний | 5,1 | 7,7 | 4,7 |
| Неадекватность-адекватность поведения | 9,4 | 9,1 | 8,2 |
| Неуверенность-уверенность поведения | 8,1 | 7,8 | 5,5 |

Результаты показывают, что ситуации учебной деятельности различны по уровню напряженности. Также, в зависимости от этого, изменяются психические состояния респондентов и их основные характеристики. Это обусловлено спецификой представленных ситуаций (опрос и оценка преподавателя).

Анализ полученных данных влияния на изменение психического состояния по внешним факторам и внутренним факторам, представлен в таблице (см. таблицу 3, 4):

Таблица 3 - Значения уровня выраженности средних показателей внутренних факторов

| Внутренние факторы | Лекция \bar{X} | Семинар \bar{X} | Экзамен \bar{X} |
|---------------------------------|------------------|-------------------|-------------------|
| Эмоции и чувства | 3,3 | 3,3 | 2,8 |
| Телесные проявления | 3,4 | 3,2 | 2,7 |
| Интеллектуальные характеристики | 3 | 3,2 | 3,2 |
| Значимые обстоятельства | 3 | 3,4 | 2,6 |

Примечание. Жирным шрифтом выделены наиболее значимые показатели.

Из таблицы видно, что показатель «Телесные проявления» влияет на изменение психического состояния, в большей степени, в ситуации лекции; в ситуации семинара – «Значимые обстоятельства»; в ситуации экзамена – «Интеллектуальные характеристики».

Таблица 4 - Значения уровня выраженности средних показателей внешних факторов

| Внешние факторы | Лекция \bar{X} | Семинар \bar{X} | Экзамен \bar{X} |
|----------------------------|------------------|-------------------|-------------------|
| Социальное взаимодействие | 3,4 | 3,5 | 2,9 |
| Ситуации жизнедеятельности | 3,2 | 3,1 | 3,5 |
| Природный фактор | 2,7 | 2,9 | 2,1 |
| Действие и поведение | 3,1 | 3,3 | 2,7 |
| Деятельность | 3 | 3,1 | 2,9 |

| Внешние факторы | Лекция \bar{X} | Семинар \bar{X} | Экзамен \bar{X} |
|---------------------|------------------|-------------------|-------------------|
| Внешнее воздействие | 3,2 | 3,2 | 2,9 |

Примечание. Жирным шрифтом выделены наиболее значимые показатели.

Данные, приведенные в таблице, демонстрируют, что в двух формах обучения (лекция и семинар), показатель «Социальное взаимодействие», в большей степени, оказывает влияние на изменение состояния респондентов; в ситуации экзамена – «Ситуации жизнедеятельности».

Анализируя данные, входящих во внутренние и внешние факторы, групп, можно отметить, наиболее выраженные, следующие параметры:

- в ситуации лекции: в группе «Телесные проявления», наиболее выраженным является параметр «Боль, болезненные ощущения» ($\bar{X}=3,9$); в группе «Социальное взаимодействие» – параметр «Конфликты с близкими людьми» ($\bar{X}=3,8$); в группе «Деятельность» – параметр «Осуществление задуманных планов» ($\bar{X}=3,9$);
- в ситуации семинара: в группе «Интеллектуальные характеристики», наиболее выраженным является параметр «Позитивные мысли» ($\bar{X}=3,9$); в группе «Социальное взаимодействие» – параметр «Предательство» ($\bar{X}=4,1$); в группе «Действие и поведение» – параметр «Общение с близкими людьми» ($\bar{X}=4$);
- в ситуации экзамена: в группе «Эмоции и чувства», наиболее выраженным является параметр «Тревога» ($\bar{X}=3,9$); в группе «Интеллектуальные характеристики» – параметр «Неопределенность» ($\bar{X}=3,7$); в группе «Ситуация жизнедеятельности» – параметр «Ситуация ожидания» ($\bar{X}=3,8$).

Данные исследования, по методике семантического дифференциала Ч.Осгуда, демонстрируют следующие результаты (см. рисунок 1, 2):

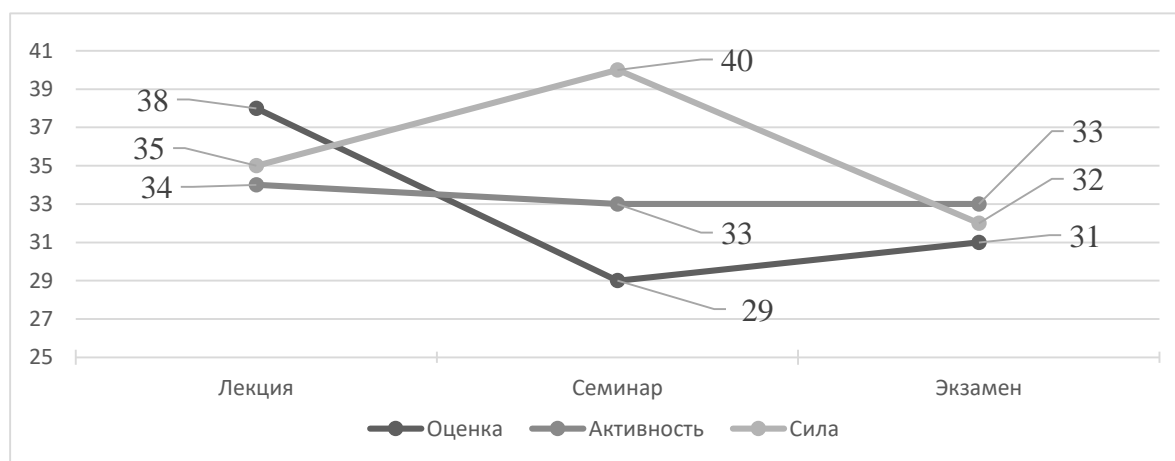


Рисунок 1 – Показатели оценки респондентов текущей ситуации учебной деятельности

На рисунке видно, что по шкале «Оценка», значение снижается в ситуации семинара, и незначительно повышается в ситуации экзамена. Высокие показатели по данной шкале позволяют рассматривать ситуацию лекции, как положительную. На рисунке видно, что ситуацию семинара, респонденты оценивают менее положительно, чем ситуацию лекции и экзамена. По шкале «Сила», можно отметить, что ситуацию семинара, респонденты рассматривают как наиболее значимую, по сравнению с ситуацией лекции и экзамена. По шкале «Активность» значимых изменений не наблюдается.

На лекции, респонденты чаще всего описывают саму ситуацию учебной деятельности, как: «Умная, упорядоченная, приятная, хорошая»; на семинаре – «Дорогая, свежая, расслабленная»; на экзамене – «Тяжелая, чужая, противная».

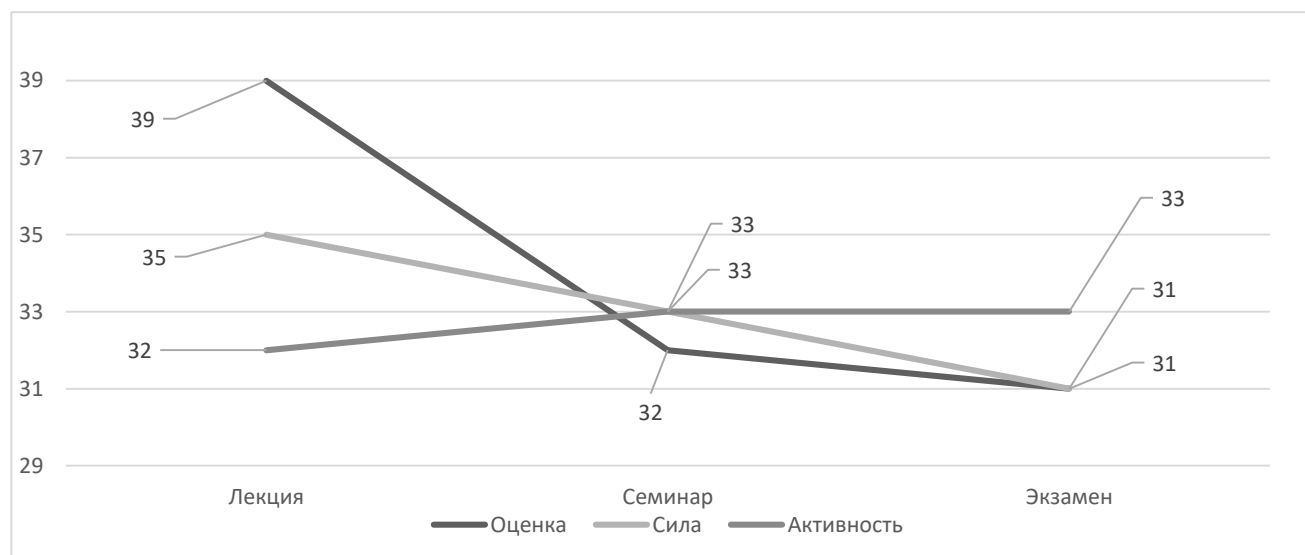


Рисунок 2 – Показатели оценки респондентов своего актуального психического состояния, в трех учебных ситуациях

На рисунке показано, что по шкале «Оценка», респонденты наиболее положительно оценивают свое психическое состояние в ситуации лекции. В ситуации семинара, оценка значительно снижается. Оценка психического состояния в ситуации семинара и ситуации экзамена, почти, идентична. По шкале «Сила», можно наблюдать, снижение значений. Можно предположить, что ситуацию лекции, респонденты, рассматривают как наиболее значимую, положительную, чем ситуацию семинара и экзамена. По шкале «Активность» значимых изменений не наблюдается.

На лекции, респонденты чаще всего описывают переживаемое психическое состояние, как: «Упорядоченное, умное, доброе»; на семинаре – «Горячее, жизнерадостное»; на экзамене – «Твердое, ненавистное, тяжелое».

Данные исследования рефлексии, показывают, что по направленности уровня выраженности рефлексивных процессов, были получены следующие результаты: показатель «Ауторефлексия» ($\bar{X}=44,3$), отображающий высокий уровень направленности рефлексии на себя у респондентов; показатель «Социорефлексия» ($\bar{X}=37,6$), отображающий средний уровень направленности рефлексивных процессов на анализ окружающей среды у респондентов.

Общий уровень рефлексивных процессов ($\bar{X}=8,8$), отображающий высокий уровень развития рефлексивности у респондентов. Данные могут свидетельствовать о том, что респонденты, способны достоверно оценивать свое психическое состояние, входящие в него подструктуры и соотносить их со средовыми факторами, влияющие на его изменение в той или иной степени.

Для анализа взаимосвязей между показателями, в ходе исследования были использованы методы математико-статистического анализа. Также, для нахождения ведущих элементов, использовался метод статистических весов: связям, на уровне статистической значимости $p \leq 0.05$, приписывался 1 балл, на уровне $p \leq 0.01$, приписывался 2 балла и $p \leq 0.001$ – 3 балла.

Параметры структур с наибольшей суммой баллов, по всем статистическим значимым связям, рассматривались в качестве ведущих, системообразующих (см. таблицу 5).

Таблица 5 - Количество взаимосвязей по показателям в трех учебных ситуациях

| Показатели | Наименование параметров | Лекция | | Семинар | | Экзамен | |
|------------------------------|---------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| | | $p \leq 0.05$ | $p \leq 0.01$ | $p \leq 0.05$ | $p \leq 0.01$ | $p \leq 0.05$ | $p \leq 0.01$ |
| Внутр. факторы | Эмоции и чувства | 37 | 26 | 36 | 38 | 51 | 36 |
| | Телесные проявления | 28 | - | 46 | 22 | 26 | 22 |
| | Интеллектуальные характеристики | 60 | 20 | 30 | 44 | 70 | 68 |
| | Значимые обстоятельства | 21 | - | 30 | 18 | 34 | 58 |
| Внеш. факторы | Социальное взаимодействие | 21 | 8 | 26 | 30 | 21 | 18 |
| | Ситуации жизнедеятельности | 11 | - | 8 | 4 | 17 | 20 |
| | Природный фактор | 22 | 10 | 22 | 16 | 40 | 46 |
| | Действие и поведение | 53 | 38 | 32 | 26 | 68 | 56 |
| | Деятельность | 47 | 18 | 63 | 62 | 45 | 40 |
| | Внешнее воздействие | 12 | - | 13 | - | 39 | 38 |
| Подструктура псих. состояний | Психические процессы | 92 | 30 | 121 | 88 | 166 | 186 |
| | Физиологические реакции | 74 | 32 | 43 | 42 | 195 | 188 |
| | Шкала переживаний | 52 | 20 | 92 | 78 | 272 | 440 |
| | Поведение | 54 | 26 | 56 | 46 | 153 | 162 |
| Общий уровень рефлексивности | | 29 | - | 30 | 4 | 4 | 6 |
| Ауторефлексия | | 2 | - | 4 | 4 | 5 | 14 |
| Социорефлексия | | 7 | 8 | 13 | 24 | 5 | 4 |

Данные таблицы демонстрируют:

- в ситуации лекции, ведущим параметром, во внутренних факторах, является «Интеллектуальные характеристики»; во внешних – «Действие и поведение», и подструктура психического состояния «Психические процессы»;
- в ситуации семинара, ведущим параметром, во внутренних факторах, является «Телесные проявления»; параметр «Деятельность» во внешних факторах, и подструктура психического состояния «Психические процессы». Также, важно подчеркнуть, что в ситуации семинара, значительно увеличивается количество корреляций с показателем общей рефлексивности;
- в ситуации экзамена, ведущим параметром, во внутренних факторах, является «Интеллектуальные характеристики; параметр «Действие и поведение» во внешних факторах, и подструктура психического состояния «Переживание». Также увеличивается количество корреляций с показателем ауторефлексия.

Корреляционный анализ выявил наличие статистически значимых данных:

- в ситуации лекции, показатель «Интеллектуальные характеристики» коррелирует с показателем «Психические процессы» ($r=0,354$, при $p \leq 0,01$), с показателем «Действие и поведение» ($r=0,638$, при $p \leq 0,01$); показатель «Психические процессы» коррелирует с «Телесными проявлениями» ($r= -0,305$, при $p \leq 0,05$);

- в ситуации семинара, показатель «Телесные проявления» коррелирует с показателем «Деятельность» ($r=0,499$, при $p \leq 0,01$), с показателем «Эмоции и чувства» ($r=0,606$, при $p \leq 0,01$); показатель «Деятельность» коррелирует с показателем «Психические процессы» ($r=0,281$, при $p \leq 0,05$), и с «Ауторефлексией» ($r=0,268$, при $p \leq 0,05$); показатель «Психические процессы» коррелирует с показателем «Социорефлексия» ($r=0,464$, при $p \leq 0,01$);
- в ситуации экзамена, показатель «Интеллектуальные характеристики» коррелирует с показателем «Психические процессы» ($r=0,366$, при $p \leq 0,01$), с показателем «Действие и поведение» ($r=0,366$, при $p \leq 0,01$); показатель «Переживание» коррелирует с показателем «Значимые обстоятельства» ($r=0,266$, при $p \leq 0,05$), и с показателем «Внешнее воздействие» ($r=0,327$, при $p \leq 0,05$); «Действие и поведение» коррелирует с показателем «Эмоции и чувства» ($r=-0,596$, при $p \leq 0,01$), и с показателем «Значимые обстоятельства» ($r=-0,744$, при $p \leq 0,01$).

Таким образом, можно наблюдать, что все основные ведущие структуры, имеют прямые и обратные корреляции с разными параметрами. Причем, количество взаимосвязей значительно увеличивается от ситуации лекции к ситуации экзамена. Вероятно, это связано со специфичностью, как самой ситуации экзамена (ситуация стресса), так и с тем, что, во время экзамена, большее количество респондентов испытывают состояние повышенной психической активности, что актуализирует все структуры психической сферы человека.

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

- учебные ситуации (лекция, семинар, экзамен) действительно различаются по уровню напряженности, а также, по восприятию респондентами силы и активности, как самой ситуации, так и своего психического состояния. Можно предположить, что, для данной выборки студентов-психологов, наиболее оптимальной формой обучения является семинар. Вероятно, это связано с тем, что во время семинара выстраивается благоприятный коммуникативный контакт с преподавателем и одногруппниками, могут обсуждаться значимые для респондентов темы, а также, в зависимости от заданий преподавателя (опрос, доклад), может происходить воздействие оптимального уровня стресса, что активизирует работу когнитивных способностей;
- факторы, влияющие в большей степени, на динамику психических состояний, следующие: в ситуации лекции – «Телесные проявления», «Социальное взаимодействие»; в ситуации семинара – «Значимые обстоятельства», «Социальное взаимодействие»; в ситуации экзамена – «Интеллектуальные характеристики». Можно отметить, что данные обусловлены специфичностью учебной ситуации, где, к примеру, во время лекции, студенты больше обращают внимание на физическое состояние тела, его потребности (голод, жажда и т.д.); в ситуации семинара, например, возникает потребность обратить внимание на свои ценностные ориентиры, задуматься о взаимоотношениях с близкими и пр. Предположительно, это связано с тем, что специфика психологического направления обучения, предполагает тесное переплетение с жизненным опытом каждого учащегося, затрагивает тему взаимоотношений, положение человека в обществе и т.д. Так же, и в ситуации лекции, и в ситуации семинара, выражено социальное взаимодействие, как фактор основного коммуникативного контакта студента с преподавателем и одногруппниками. В ситуации экзамена, ярко проявляются интеллектуальные характеристики, что отображает повышенную работу когнитивной сферы;

- раскрывая основные параметры, входящие в состав внутренних и внешних факторов, влияющих в большей степени на динамику психического состояния студентов, можно отметить, что в спокойной ситуации, в большей степени влияют параметры: «Боль, болезненные ощущения»; в напряженной ситуации – «Осуществление задуманных планов», «Общение с близкими людьми»; в стрессовой ситуации – «Тревога», «Неопределенность», «Ситуация ожидания»;
- в ситуации лекции, по количеству достоверных корреляционных данных, ведущими структурами, являются «Интеллектуальные характеристики», «Действие и поведение», и подструктура психического состояния «Психические процессы»; в ситуации семинара – «Телесные проявления», «Деятельность», и подструктура психического состояния «Психические процессы»; в ситуации экзамена – «Интеллектуальные характеристики», «Действие и поведение» и подструктура психического состояния «Переживание».

Заключение

Таким образом, выявлены основные внутреннее и внешние факторы, а также входящие в них параметры, которые влияют на динамику психического состояния (его подструктур) студентов в ситуации лекции, семинара и экзамена.

Данные исследования могут быть полезны при разработке комплекса регуляционных и саморегуляционных методов, с учетом особенностей изменения подструктур психического состояния, от спокойной ситуации к стрессовой, в зависимости от выявленных факторов, влияющих на его изменение, в каждой из этих ситуаций. Дальнейшее продолжение изучения данной проблемы предполагает расширение количества респондентов в выборке, ее вариатизацию, а также рассмотрение влияния характерологических и личностных особенностей, в совокупности с внешними и внутренними факторами, на динамику психических состояний студентов.

Библиография

1. Дикая. Л. Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельностный подход) / Л. Г. Дикая. – М.: Институт психологии РАН, 2003. – 320 с.
2. Карпов А. В. Рефлексивность как психическое свойство и методика её диагностики / А. В. Карпов // Психологический журнал. – 2003. – Т. 24. – № 5. – С. 45–57.
3. Карпов А. В., Скитяева И. М. Психология метакогнитивных процессов личности. / А. В. Карпов, И. М. Скитяева // – М.: Институт психологии РАН, 2005. – 352 с.
4. Леонова А. Б., Кузнецова А. С. Структурно-интегративный подход к анализу функциональных состояний: история создания и перспективы развития / А. Б. Леонова, А. С. Кузнецова // Вестник Московского университета. – 2019. – Серия 14. Психология. – №1. – С.13 – 33.
5. Прохоров А. О. Образ психического состояния / А. О. Прохоров. – М.: Институт психологии РАН, 2016. – 245 с.
6. Прохоров А. О. Системно-функциональная модель регуляции психических состояний. Психология состояний: хрестоматия: учебное пособие, ред. А. О. Прохорова / А. О. Прохоров. – М.: СПб, Пер Сэ, Речь, 2004. – 616 с.
7. Прохоров А. О. Методики диагностики и измерения психических состояний личности / А. О. Прохоров. – М.: ПЕР СЭ, 2004. – 176 с.
8. Прохоров А. О., Макарьева А. В. Опросник «Факторы психических состояний» / А. О. Прохоров, А. В. Макарьева // Психология психических состояний: сборник материалов XVI Международной научно-практической конференции для студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых и преподавателей вузов. – Казань.: Издательство Казанского университета, 2022. – Вып. 16. – С. 266 – 272.
9. Юсупов М. Г. Познавательные психические состояния: феноменология и закономерности / М. Г. Юсупов. – Казань.: АН РТ, 2020. – 212 с.
10. Шадриков В. Д. Психология деятельности и способности человека / В. Д. Шадриков. – М.: Логос, 1996. – 210 с.

11. Семантический дифференциал [Научная электронная библиотека]. – режим доступа <https://monographies.ru/ru/book/section?id=11015>.
12. Mark A. Thornton, Milena Rmus, and Diana I. Tamir. People learn mental state concepts from mental state dynamics [ResearchGate]. – режим доступа https://www.researchgate.net/publication/343901444_People_learn_mental_state_concepts_from_mental_state_dynamics.
13. Karolina M. Lukasik, Otto Waris, Anna Soveri, Minna Lehtonen. The relationship of anxiety and stress with working memory performance in a large non-depressed sample [ResearchGate]. – режим доступа https://www.researchgate.net/publication/330565518_The_Relationship_of_Anxiety_and_Stress_With_Working_Memory_Performance_in_a_Large_Non-depressed_Sample.

Changes in the mental states of students in educational situations, characterized by different levels of tension

Anastasiya V. Makarcheva

Postgraduate student,
Institute of Psychology and Education,
Kazan (Volga Region) Federal University,
420008, 18 Kremlevskaya str., Kazan', Russian Federation;
e-mail: fdrv_anastasia@mail.ru

Abstract

The study of the dynamics of mental states allows us to consider the structure of the actual mental state of a person, the degree of its correspondence with the current life situation, as well as the main factors that affect its change. These criteria are most objectively considered in conjunction with the situation, with different levels of tension: from calm to stressful. The most pronounced such situations can be found on the example of educational activities, where the situation of a lecture appears as calm; a seminar is a tense situation; an exam is a stress situation. The analysis of the structure of the mental state in conjunction with the life situation and the analysis of the main factors influencing the change in the state gives a holistic view of the dynamics of the mental state of a person. This determines the relevance of this study. In this regard, the purpose of this article is to identify the main factors and parameters that have a significant impact on the dynamics of mental states of students, using the example of educational activities. The article, based on the analysis of the results of a set of diagnostic techniques, identifies the key factors that influence the dynamics of the mental state of students in situations with different levels of tension, using the example of educational activities (lecture, seminar, exam); identifies the key factors that affect the dynamics of the mental state to a greater extent; presents the impact of educational situations activities aimed at changing the mental state and its structure.

For citation

Makarcheva A.V. (2023) *Izmenenie psikhicheskikh sostoyanii studentov v uchebnykh situatsiyakh, kharakterizuyushcheesya raznym urovnem napryazhennosti* [Changes in the mental states of students in educational situations, characterized by different levels of tension]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 12 (3A-4A), pp. 22-33. DOI: 10.34670/AR.2023.37.13.003

Keywords

Mental state, key internal factors, key external factors, the level of tension, the situation of educational activity (lecture, seminar, exam).

References

1. Wild. L. G. Mental self-regulation of the functional state of a person (system–activity approach) / L. G. Dikaya. - M.: Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, 2003. – 320 p.
2. Karpov A.V. Reflexivity as a mental property and the method of its diagnosis / A.V. Karpov // Psychological Journal. – 2003. – Vol. 24. – No. 5. – pp. 45-57.
3. Karpov A.V., Skityaeva I. M. Psychology of metacognitive processes of personality. / A.V. Karpov, I. M. Skityaeva // – M.: Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, 2005. – 352 p.
4. Leonova A. B., Kuznetsova A. S. Structural-integrative approach to the analysis of functional states: the history of creation and prospects of development / A. B. Leonova, A. S. Kuznetsova // Bulletin of the Moscow University. – 2019. – Episode 14. Psychology. – No. 1. – p.13 – 33.
5. Prokhorov A. O. The image of a mental state / A. O. Prokhorov. – M.: Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, 2016. – 245 p.
6. Prokhorov A. O. System-functional model of regulation of mental states. Psychology of states: textbook: textbook, ed. by A. O. Prokhorov / A. O. Prokhorov. – M.: St. Petersburg, Per Se, Speech, 2004. – 616 p.
7. Prokhorov A. O. Methods of diagnosis and measurement of mental states of personality / A. O. Prokhorov. – M.: PER SE, 2004. – 176 p
8. . Prokhorov A. O., Makarcheva A.V. Questionnaire "Factors of mental states" / A. O. Prokhorov, A.V. Makarcheva // Psychology of mental states: collection of materials of the XVI scientific and practical International conferences for students, undergraduates, postgraduates, young scientists and university teachers. – Kazan.: Kazan University Publishing House, 2022. –Vol. 16. – pp. 266-272.
9. Yusupov M. G. Cognitive mental states: phenomenology and regularities / M. G. Yusupov. – Kazan.: AN RT, 2020. – 212 p.
10. Shadrikov V. D. Psychology of human activity and abilities / V. D. Shadrikov. – M.: Logos, 1996. – 210 p.
11. Semantic differential [Scientific Electronic Library]. – access mode <https://monographies.ru/ru/book/section?id=11015>
12. Mark A. Thornton, Milena Rmus and Diana I. Tamir. People study the concepts of mental state from the dynamics of mental state [to Douban]. – access mode https://www.researchgate.net/publication/343901444_People_learn_mental_state_concepts_from_mental_state_dynamics.
13. Karolina M. Lukasik, Otto Waris, Anna Soveri, Minna Lehtonen. The relationship of trewoji and strauss with working memory users in a large sample without registration [Electronic resource]. – access mode https://www.researchgate.net/publication/330565518_The_Relationship_of_Anxiety_and_Stress_With_Working_Memory_Performance_in_a_Large_Non-depressed_Sample.