

**Кулеш Елена Васильевна**, г. Хабаровск, Тихоокеанский государственный университет, доцент кафедры психологии, кандидат психол. наук, resurs-sentr@mail.ru.

## **САМООЦЕНКА ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ В РАЗЛИЧНЫХ УЧЕБНЫХ СИТУАЦИЯХ**

### **SELF-ASSESSMENT OF THE MENTAL STATES OF STUDENTS IN VARIOUS LEARNING SITUATIONS**

Велиева С.В.

Velieva S.V.

**Аннотация.** В статье представлены результаты изучения специфики психических состояний обучающихся, возникающих в различных жизненных ситуациях (в обычных ситуациях, ситуациях аудиторных занятий, в ситуациях с неопределенным исходом). Установлено, что по мере повышения неопределенности ситуации снижается эффективность всех сторон психических состояний: сферы переживания, физиологических и психических процессов, продуктивности поведения.

**Ключевые слова:** психические состояния, обучающиеся, ситуация неопределенности, рельеф.

**Annotation.** The article presents the results of studying the specifics of the mental states of students that arise in various life situations (in ordinary situations, in classroom situations, in situations with an uncertain outcome). It has been established that as the uncertainty of the situation increases, the effectiveness of all aspects of mental states decreases: the sphere of experience, physiological and mental processes, the productivity of behavior.

**Keywords:** mental states, students, situation of uncertainty, relief.

Интенсификация учебной нагрузки, изменение формата обучения, внедрение программ углубленного изучения дисциплин повышает интерес к ресурсам личности обучающегося. Учебная деятельность обучающихся вуза сопряжена с необходимостью усвоения значительного объема информации, овладения универсальными и профессиональными компетенциями при сохранении здоровья, необходимости регуляции баланса физического и психического состояния в условиях сложной и интенсивной умственной работы. Представляется, что оптимальный образовательный процесс не должен вызывать переутомление и другие негативные психические состояния.

В психологической науке чаще изучалась проблема обеспечения результативности образовательного процесса с учетом личностных особенностей обучающихся (Н.А. Буравлева, С.А. Богомаз) [1]. Между тем готовность личностиправляться с растущими нагрузками обеспечивается особенностями психических состояний, формирующих фон для любой деятельности.

Целью настоящего исследования явилось выявление специфики психических состояний обучающихся, возникающие в различных жизненных ситуациях (в обычных ситуациях, ситуациях аудиторных занятий (лекции, практические), в ситуациях с неопределенным исходом (экзамены).

Для выявления особенностей проявлений структурных компонентов психических состояний 132 обучающихся характеризовали выделенные состояния в каждой из ситуаций, отвечая на опросник А.О. Прохорова «Рельеф психических состояний» [2]. Структурные компоненты психических состояний (физиологических и психических процессов, сферы переживания и поведения) распределялись по степени выраженности: высокая (8–11 баллов), средняя (4–7 баллов) и низкая (0–3 балла).

Показатели психических состояний респондентов в *повседневных обычных ситуациях* соответствуют высокому и достаточному уровню их мобилизующих компонентов. Эти состояния проявляются через активность психических процессов (четкости, осознанности восприятия (9,96), памяти (9,92), эмоциональных процессов (9,19), воображения (9,88), представлений (9,77), мышления (9,67), внимания (9,59), волевых процессов (9,44), речи (9,40)). Менее всего осознаются в обыденных ситуациях параметры ощущения (7,48). Среди физиологических процессов отмечается повышенная координация движений (9,75), несколько повышенное состояние мышечного тонуса и двигательной активности (по 9,12), вовлеченности сердечно-сосудистой системы (9,03). Потоотделение (8,29), температурные ощущения (8,19) и кожные покровы (7,51) соответствуют средним значениям. Сфера переживания характеризуется веселостью (9,60), оптимистичностью (9,81), задорностью (8,89), активностью переживаний (9,52), бодростью (9,39) и бойкостью (9,20).

Показатели поведения характеризуются высокой управляемостью (10,08), адекватностью (10,12), продуманностью (9,83), уверенностью (9,73), устойчивостью (9,67), активностью (9,51), последовательностью (9,49), открытостью (9,37), размеренностью (8,93), средний уровень напряженности (6,73).

На *аудиторных занятиях* наиболее подвержены отрицательным влияниям выделительная система (7,07), органы дыхания (7,87), желудочно-кишечный тракт (7,41), сердечно-сосудистая система (7,95). Это может быть связано с необходимостью занимать статичное положение при сохранении произвольного внимания достаточно длительное время. Продуктивность психических процессов

остается также стабильной: сохраняется достаточное внимание (7,71), понимание сути вещей (7,97), восприимчивость к внешним воздействиям (7,55), уверенность и активность (7,65). По сравнению с обычной ситуацией растут показатели мышления (8,21), речи (8,57), памяти (8,6). По сравнению с обычной ситуацией в эмоциональной сфере переживания оказываются более стабильными и ровными, приближенными к равновесным: тоскливость – веселость (6,24), грусть – оптимистичность (6,32), печаль – задорность (6,39), пассивность – активность (7,67), сонливость – бодрость (8,11), вялость – бойкость (8,00), опускает – поднимает (6,76), напряженность – раскрепощенность (6,11), тяжесть – легкость (6,83), скованность – раскованность (7,05). Поведенческие характеристики психических состояний в аудиторной ситуации во многом схожи с подобными проявлениями с ситуациями с неопределенным исходом (на экзамене). Отличием является только большая управляемость (8,28), адекватность (8,81), продуманность (8,19), активность (7,91), последовательность (7,77), размеренность (7,29), мобилизованность (7,24), устойчивость (8,35) и уверенность (8,75), открытость (7,57) и расслабленность (6,59). Отметим, что состояния на аудиторных занятиях характеризуются сохранением достаточной силы, энергичности, спокойствия, стремления к действию, мобилизующие и демобилизующие факторы уравновешены в большей степени, чем в обычных и в ситуации с неопределенным исходом.

В ситуации экзамена все психические процессы снижают свою продуктивность, однако, сохраняются в пределах нормативных значений: память (7,99), мышление (7,67), воображение (7,52), особенности представлений (7,41), четкость, осознанность восприятия (7,28), речь (7,21), волевые процессы (7,04). Значительно снижаются: внимание (6,75), чувствительность к внешним воздействиям (6,08) и эмоциональные процессы (5,84). Это означает, что появляется отвлекаемость, снижается чувствительность к внутренним ощущениям и внешним воздействиям, эмоциональные процессы притормаживаются и меньше осознаются, появляется легкая истощаемость и уязвимость к негативным воздействиям. Физиологические реакции также ухудшаются (особенно в сравнении с обычных ситуаций): координация движений (7,49), сердечно-сосудистая система (7,40), состояние мышечного тонуса (7,37), ощущения со стороны желудочно-кишечного тракта (7,21), проявления со стороны органов дыхания (7,12), состояние слизистой оболочки полости рта (7,08), двигательная активность (6,89), температурные ощущения (6,84), состояние потоотделения (6,81), окраска кожных покровов (6,76). В сфере переживания обнаруживается тоскливость (4,99), грусть (5,09), печаль (4,93), средний уровень активности (6,31) и бодрости (6,95), бойкости (6,43), ощущение опускания рук (5,95), повышение напряженности (5,89) и тяжести (5,71), увеличение скованности (6,20). Стоит отметить, что характеристики сферы переживаний регистрируются в значениях, чуть ниже нормы.

Большинство респондентов считают свое поведение в период экзамена соответствующим ситуации (6,55), активным (6,55), последовательным (6,95), разумеренным (6,87), продуманным (7,89), управляемым (8,41), адекватным (8,76), напряженным (6,59), в меру устойчивым (7,79) и уверенным (7,86), открытым (7,16).

*Таблица 1*  
Распределение показателей компонентов психических состояний  
в разных ситуациях («Рельеф психического состояния») в средних значениях

№	Компоненты психических состояний	Обычная ситуация	Ситуация аудитор.	Ситуация экзамена	Среднее значение частот ( $\bar{x}$ )	Динамика
1	Психические процессы	9,42	7,88	7,07	8,2	-2,35
2	Физиологические реакции	8,69	7,78	7,11	7,9	-1,58
3	Переживания	9,08	6,91	5,89	7,3	-1,78
4	Поведение	9,35	8,00	7,44	8,3	-1,05

Распределение показателей компонентов психических состояний в разных ситуациях (табл. 1) указывает на вовлеченность в формировании психических состояний поведенческих особенностей (8,3), психических процессов (8,2), физиологических реакций (7,9) и переживаний (7,3). Рост неопределенности ситуации значительно ухудшает показатели психических процессов (на 2,35) и сферы переживаний (на 1,78). Меньше всего подвергаются деструктивным воздействиям физиологические реакции (изменяются на 1,58) и поведенческие особенности (на 1,05).

В сравнении с повседневной ситуацией по мере повышения неопределенности ситуации имеют место ухудшение всех сторон психических состояний: сферы переживания (с 9,08 до 5,89), физиологических (с 8,69 до 7,11) и психических (с 9,42 до 7,07) процессов, эффективности поведения (с 9,35 до 7,44).

Отметим, что состояния *на аудиторных занятиях* характеризуются сохранением достаточной силы, энергичности, спокойствия, стремления к действию, мобилизующие и демобилизующие факторы уравновешены в большей степени, чем в обычных и в ситуации с неопределенным исходом.

Демобилизующие показатели психических состояний *в ситуациях с неопределенным исходом* (на экзамене) повышаются, а мобилизующие снижают-

ся. В такой ситуации заметно страдает сфера переживания (ухудшается на 1,02), психические (на 0,81) и физиологические (на 0,2) процессы и эффективность поведения (на 0,56).

### **Литература**

1. Буравлева Н.А., Богомаз С.А. Личностные особенности студентов как прогностические характеристики их готовности к инновационной деятельности / Н.А. Буравлева, С.А. Богомаз // СПЖ. – 2020. – № 76. – С. 155–180.
2. Прохоров А.О. Психология состояний / под ред. А. О. Прохорова. – М.: Когито-Центр, 2011. – 624 с.

Автор – **Велиева Светлана Витальевна**, г. Чебоксары, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, доцент кафедры возрастной, педагогической и специальной психологии, кандидат психологических наук, stlena70@mail.ru.

## **СОСТОЯНИЕ МЕДИКАМЕНТОЗНОЙ СЕДАЦИИ И АМНЕЗИЯ: В ПОИСКАХ МЕХАНИЗМОВ ЗАБЫВАНИЯ**

### **STATE OF DRUG SEDATION AND AMNESIA: IN THE SEARCH OF FORGETTING MECHANISMS**

Взорин Г.Д., Чураков В.О., Букинич А.М.  
Vzorin G.D., Churakov V.O., Bukinich A.M.

**Аннотация.** Рассматривается взаимосвязь индуцируемых медикаментозно (седативными препаратами) состояний сознания, а также факторов эмоционального и когнитивного состояния с эффективностью вербальной эпизодической памяти. Показано, что характерный для данных препаратов амнезогенный эффект частично объясняется нарушением функции удержания материала в кратковременной памяти, связанным с измененным состоянием сознания. Депрессивное состояние оказалось снижающим воспроизведение и узнавание в ситуациях отсутствия седативных препаратов. Состояние тревоги, а также когнитивный статус не оказали значимого влияния на эффективность воспроизведения и узнавания материала.

**Ключевые слова:** память, амнезия, седация, эмоциональное состояние, пропофол, дексдор

**Abstract.** Article explores the relation of mental states, induced by sedatives, emotional and cognitive states to the productivity of verbal episodic memory. The