

## Литература

1. Прохоров А.О. Структурно-функциональная модель ментальной регуляции психических состояний субъекта / А.О. Прохоров // Психологический журнал. – 2020. – Том 41. – № 1. – С. 5–17.
2. Психология состояний: учебное пособие / под ред. А.О. Прохорова. – М.: Изд-во «Когито-Центр», – 2011. – 624 с.

Авторы: **Карташева Мадина Ильгизовна**, г. Казань, Казанский (Приволжский) федеральный университет, аспирант 3 года обучения, madinka@mail.ru.

**Валиуллина Марина Евгеньевна**, г. Казань, Казанский (Приволжский) федеральный университет, кандидат биологических наук, доцент кафедры общей психологии, marinaval\_63@mail.ru.

**Решетникова Ирина Сергеевна**, Казанский (Приволжский) федеральный университет, ассистент кафедры общей психологии, reshetnikovairina588@mail.ru.

### ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ В ПОВСЕДНЕВНОЙ И НАПРЯЖЕННОЙ СИТУАЦИИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

### POSITIVE MENTAL STATES IN EVERYDAY AND STRESSFUL SITUATIONS OF STUDENTS' LEARNING ACTIVITIES

Климанова А.В.

Klimanova A.V.

**Аннотация.** Актуальность темы исследования заключается в том, что в настоящее время положительные психические состояния являются наименее исследуемым аспектом в области психологии психических состояний. Целью исследования является изучение часто переживаемых положительных психических состояний студентов в повседневной и напряженной ситуации на примере разных форм учебной деятельности: лекция, семинар, экзамен. Установлены часто переживаемые положительные психические состояния (готовность, оживление, инсайт, заинтересованность, бодрость).

**Ключевые слова:** положительное психическое состояние, повседневная ситуация, напряженная ситуация, учебная деятельность, актуализация состояния.

**Abstract.** The relevance of the research topic lies in the fact that currently positive mental states are the least researched aspect in the field of psychology of mental states. The purpose of the study is to study the frequently experienced positive mental states of students in everyday and stressful situations using the example of various forms of educational activity: lecture, seminar, and exam. Frequently experienced positive mental states (readiness, revival, insight, interest, and cheerfulness) are established.

**Keywords:** positive mental state, everyday situation, stressful situation, learning activity, state actualization.

Актуальность темы исследования заключается в том, что в настоящее время положительные психические состояния являются наименее исследуемым аспектом в области психологии психических состояний. Казанской школой психологии были изучены функциональные состояния, повседневное трансовое состояние, познавательные состояния, неравновесные состояния, однако положительные психические состояния остаются малоизученными.

На сегодняшний момент известно, что положительные психические состояния выражаются в позитивном настрое человека. От того какое положительное психическое состояние переживает человек зависит эффективность его деятельности, восприимчивость к новой информации, своевременное и результативное решение сложных задач, что так важно в учебной деятельности [1].

Обучаясь в ВУЗе, большинство студентов находятся в юношеском возрасте. Зная возрастные особенности переживания положительных состояний, стоит отметить, что чем взрослее человек, тем в большей степени он относится к состояниям рациональнее, чем молодежь, тем интенсивнее, импульсивнее, эмоциональнее. Соответственно, студенты ярко и интенсивно переживают положительные психические состояния во время учебной деятельности, что сказывается на их процессе обучения.

R. Bränström доказал, что чем чаще люди переживают положительные психические состояния, тем реже они подвержены тревожности, стрессу и впоследствии депрессии. Зарубежный ученый пришел к выводу о том, что положительные психические состояния влияют не только на психическое, но и на физическое здоровье человека [4].

А.О. Прохоров, отмечает, что актуализация положительных психических состояний увеличивает интенсивность и величину связей со свойствами личности, а также обуславливают положительные действия субъекта, творческую отдачу в отличие от отрицательных психических состояний [2].

Актуализация положительных психических состояний зависит от многих факторов: от ситуации жизнедеятельности, в которую попал субъект, от личного смысла, внутренних условий, и от самого субъекта. Один из факторов актуализации положительного психического состояния во время учебной деятельности является ситуация. Во время учебной деятельности, студент, находясь в ВУЗе, посещая лекции и семинары, оказывается в повседневной ситуации учебной деятельности. Оказавшись на экзамене, студент попадает в напряженную ситуацию учебной деятельности [3].

Таким образом, обучаясь в ВУЗе, осваивая профессию студентам необходимо переживать положительные психические состояния. Своевременный мониторинг и регуляция психических состояний студентов позволит прогнозировать результативность в учебной деятельности, планировать обучение студентов, основываясь на их состоянии.

**Предмет исследования:** часто переживаемые положительные психические состояния в повседневных и напряженных ситуациях учебной деятельности студентов.

**Цель исследования:** изучить часто положительные психические состояния студентов в повседневной и напряженной ситуации учебной деятельности на примере разных форм учебной деятельности: лекция, семинар, экзамен.

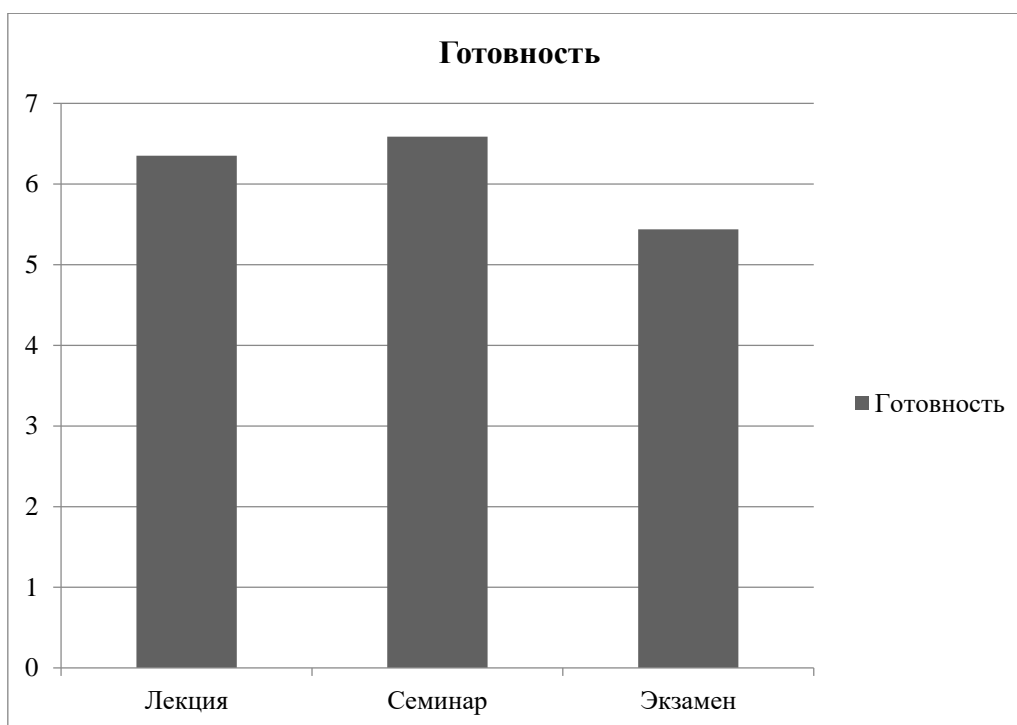
**Гипотеза исследования** основана на предположении о том, что положительные психические состояния в учебной деятельности актуализируются в повседневной и напряженной ситуации.

**Выборка:** Выборку составили 114 студентов (юноши и девушки от 18 до 25 лет) гуманитарных и технических направлений.

**Методы и методики:** авторская анкета, уточняющая наиболее характерные положительные психические состояния среди студентов ВУЗов в повседневных и напряженных ситуациях, а также дающая возможность оценить степень выраженности состояния.

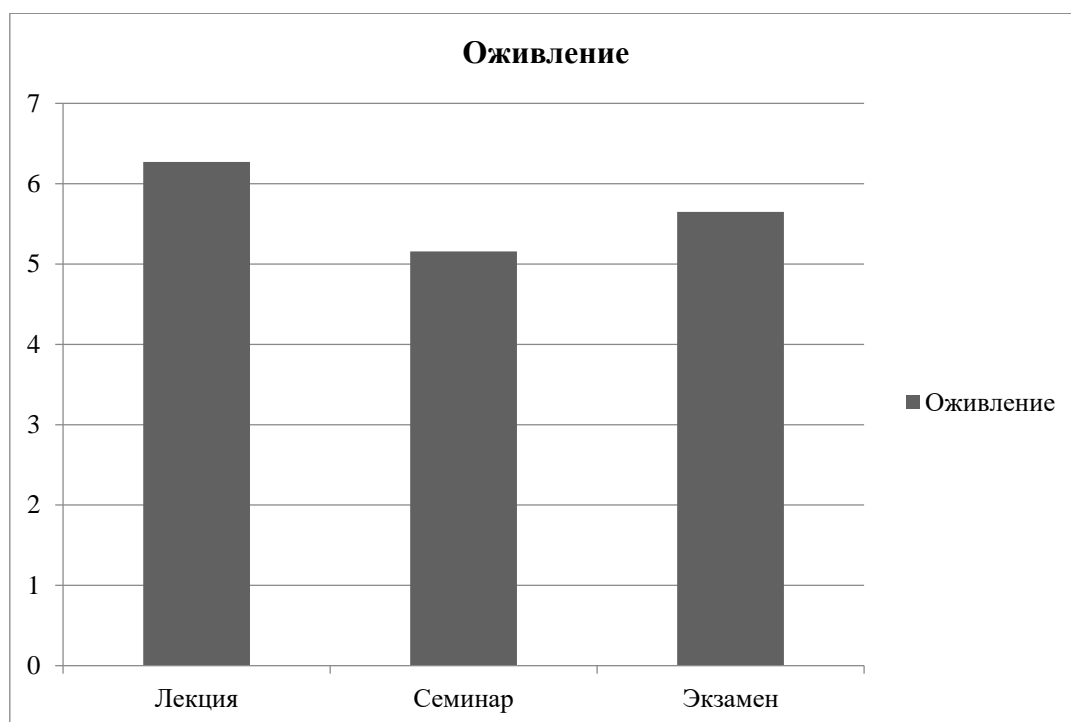
**Результаты исследования:**

По итогам обработки результатов авторской анкеты были определены часто встречающиеся положительные психические состояния во время повседневной и напряженной ситуации, из числа всех опрошенных респондентов путем построения гистограмм по среднему значению: готовность, оживление, инсайт, заинтересованность, бодрость. Рассмотрим подробно проявления каждого из них.



*Рис. 1. Проявления состояния готовности на лекции, семинаре и экзамене*

Наиболее интенсивное проявление состояния готовности было отмечено на семинаре (6,58 из 10 баллов). Данное состояние относится к классу волевых состояний. Во время семинара преподаватель задает вопросы, уточняет материал, проверяет остаточные знания у студентов, что актуализирует состояние готовности. Интенсивность проявления состояния готовности на лекции составила 6,35 из 10 баллов. Очевидно, что лекция подразумевает готовность студентов к получению новой информации с точки зрения освоения будущей профессии, что соответственно актуализирует состояние готовности. Следующая ситуация по интенсивности проявления данного состояния – это ситуация экзамена (5,43 из 10 баллов), которая также актуализирует состояние готовности к напряженной и сложной учебной ситуации. Во время экзамена студенты готовятся к сложностям, настраиваются на активизацию всех полученных знаний, умений и навыков во время семестра, что способствует сохранению самоконтроля, преодолению трудности, а также успешной сдачи экзамена.



*Рис. 2. Проявления состояния оживления на лекции, семинаре и экзамене*

Наиболее интенсивное проявление состояния оживленности было отмечено на семинаре (6,69 из 10 баллов). Состояние оживленности относится к классу психофизиологических состояний. Семинарское занятие предполагает интегративную, комбинированную форму подачи материала, что актуализирует состояние оживленности у студентов. Преподаватели используют различные формы семинарского занятия, а именно мозговой штурм, дискуссия, решение кейсов, разбор проблемных ситуаций. Все вышеперечисленные ситуации заставляют растормозить студентов, проявить активное участие на занятии, активизировать ранее полученные знания. Интенсивность проявления состояния оживленности во время лекции составила 6,27 из 10 баллов. Очевидно, что ситуация лекции подразумевает большое количество студентов в аудитории, получая новую информацию у студентов возникает желание к обсуждению только что полученной информации, что также актуализирует данное состояние. Следующая ситуация по интенсивности проявления состояния оживленности – это ситуация экзамена (5,64 из 10 баллов), которая предполагает, что студенту необходимо продемонстрировать всю палитру знаний, приобретённых в ходе семестра, систематизировать ответ на экзаменационный вопрос, грамотно ответить на вопросы экзаменатора, а также мобилизовать свои ресурсы, что актуализирует состояние оживленности.

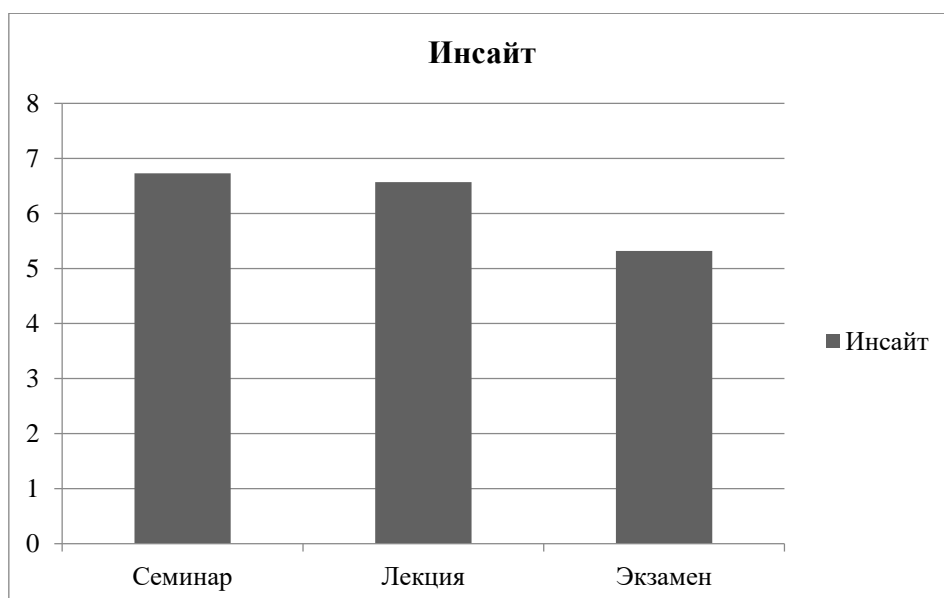


Рис. 3. Проявления состояния инсайта на лекции, семинаре и экзамене

Наиболее интенсивное проявление состояния инсайта было отмечено на семинаре (6,73 из 10 баллов). Состояние инсайта относится к классу познавательных психических состояний. Во время семинара, у студентов проясняются ранее непонятые моменты, впоследствии чего у студентов появляется новое осмысление, что и является состоянием инсайта (озарение). Интенсивность проявления состояния инсайта это ситуация составила 6,57 из 10 баллов. Слушая лекционное занятие, студент воспринимает новую для него информацию, обладая определенными навыками, знаниям, умениями, студент пропускает данную информацию через призму прошлого опыта, установок, что актуализирует сиюминутное схватывание сути, а впоследствии переживание истины.

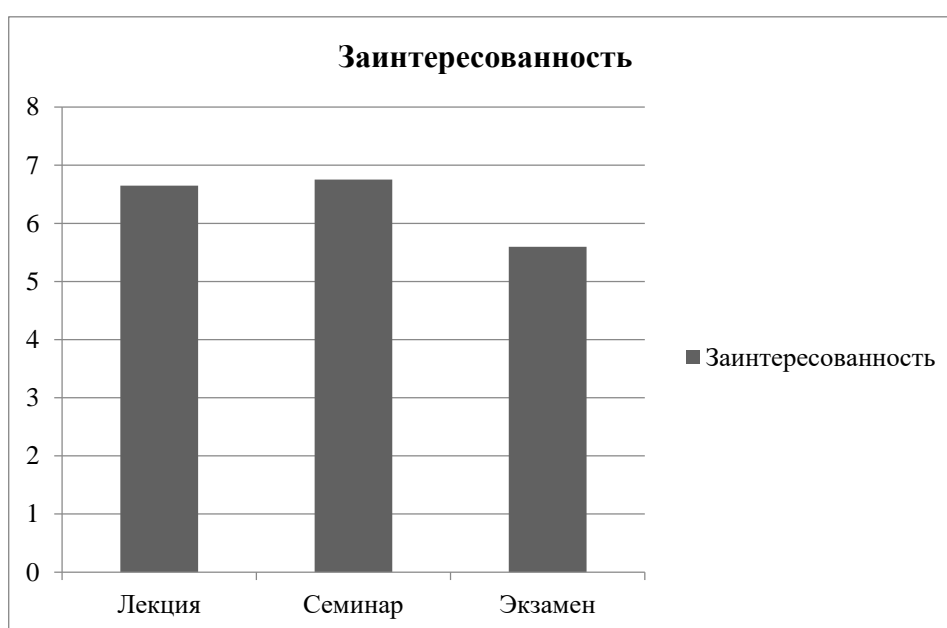


Рис. 4. Проявления состояния заинтересованности на лекции, семинаре и экзамене

Следующая ситуация по интенсивности проявления состояния инсайта – это ситуация экзамена (5,32 из 10 баллов). Разницу степени интенсивности проявления данного состояния между экзаменом, лекцией и семинаром можно объяснить тем, что во время экзамена информация для студентов довольно знакома, студент направлен осмысленно справляться с трудной учебной задачей, что также способствует актуализации состояния инсайта.

Наиболее интенсивное проявление состояния заинтересованности было отмечено на семинаре (6,75 из 10 баллов). Состояние заинтересованности относится к классу познавательных состояний. Определенно, во время семинара лекционный материал детализируется, уточняется, если новая информация интересна и противоречит сложившимся стереотипам, а предшествующее состояние отличалось положительным настроением, то актуализируется состояние заинтересованности. Интенсивность проявления состояния заинтересованности на лекции составила 6,64 из 10 баллов. Студент заинтересован в получении новых знаний, что актуализирует данное состояние, которое способствует быстрому и эффективному усвоению полученной информации, запоминанию, повышенной мыслительной активности, осознанности и активности воображения. Следующая ситуация по интенсивности проявления состояния заинтересованности – это ситуация экзамена (5,59 из 10 баллов). Во время напряженной ситуации экзамена студент заинтересован в успешной сдаче экзаменационного билета, студент активно размышляет над поставленным вопросом. Данное состояние ускоряет мыслительные процессы, проявление структурированной речи, осознанности, что способствует эффективной сдаче экзамена.

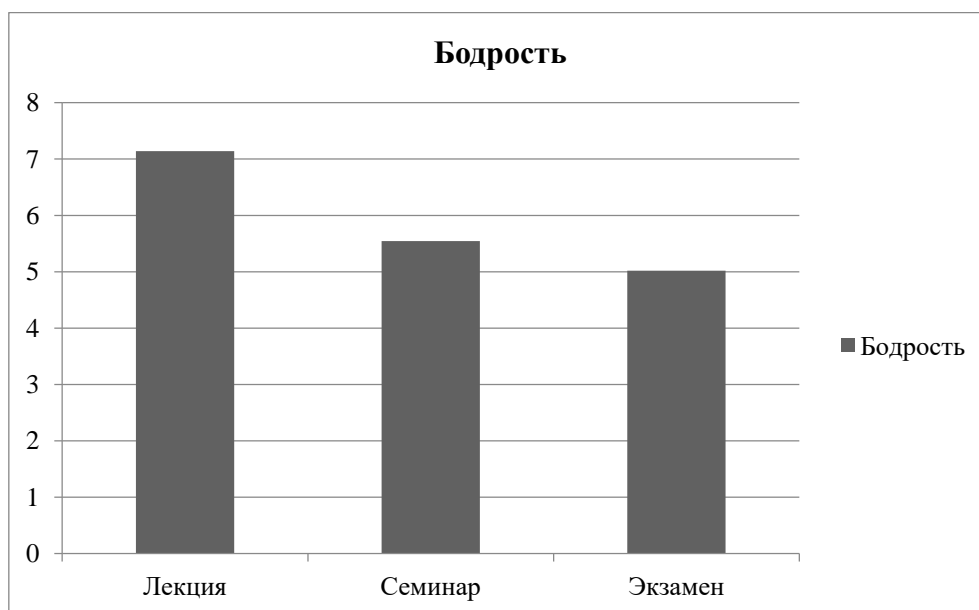


Рис. 5. Проявления состояния бодрости на лекции, семинаре и экзамене

Наиболее интенсивное проявление состояния бодрости было отмечено на лекции (7,14 из 10 баллов). Состояние бодрости относится к психофизиологическим состояниям. Преподаватель во время лекционных занятий знакомит студентов с новой информацией, очевидно, чтобы ее понять, запомнить, структурировать полученную информацию в единый образ у студентов актуализируется состояние бодрости, которое проявляется в оптимальной ясности сознания, а также повышенной внимательности. Интенсивность проявления состояния бодрости на семинаре составила 6,62 из 10 баллов. Преподаватель имеет право задавать вопросы, уточнять материал не только у отвечающего доклад студента, но и у любого участника семинара, что держит студентов в определенном напряжении, что также актуализирует состояние бодрости. Следующая ситуация по интенсивности проявления состояния бодрости – это ситуация экзамена (6,35 из 10 баллов). Действительно, на экзамене перед студентами стоит трудная задача, где им необходимо за короткий период времени подготовить ответ на экзаменационный вопрос. У студентов актуализируется состояние бодрости, которое проявляется в ускорении мыслительных процессов структурированной речи, осознанности, что способствует эффективной сдачи экзамена.

#### **Выводы:**

Была выявлена следующая тенденция: проявление часто переживаемых положительных состояний (готовность, оживление, инсайт, заинтересованность, бодрость) было отмечено чаще среди повседневных учебных ситуаций (лекция, семинар), чем во время напряженной учебной ситуации (экзамен).

Разницу степени интенсивности проявления часто переживаемых положительных состояний в напряженной ситуации экзамена и повседневной ситуации лекции и семинара можно объяснить тем, что во время экзамена, студенты сталкиваются с трудной, напряженной, оценочной ситуацией, где они также переживают отрицательно окрашенные состояния, такие как волнение, страх, тревога, что снижает уровень интенсивности проявления таких состояний как готовность, заинтересованность, бодрость, оживлённость и инсайт. Однако данные состояния все же находятся на высоком уровне по интенсивности.

Что касается ситуации лекции и семинара, то данные учебные ситуации являются привычными, повседневными для студентов, что актуализирует более высокую степень проявления вышеперечисленных состояний.

#### **Литература**

1. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека / Н.Д. Левитов – М.: Просвещение, 1964. – 344 с.
2. Прохоров А.О. Классификация психических состояний // Психические состояния и их проявления в учебном процессе / сост. А.О. Прохоров. Казань: Изд-во КГУ, 1991. С. 28–32.



3. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности / А.О. Прохоров. – М.: ПЕР СЭ, – 2005. – 352 с.

3. Прохоров А.О. Психические состояния и их функции / А.О. Прохоров – Казань: Изд-во КГПИ, 1994. – 168 с.

4. Bränström R. Frequency of positive states of mind as a moderator of the effects of stress on psychological functioning and perceived health / BMC Psychology, 2013, pp. 1–7.

Автор – **Климанова Алла Владленовна**, г. Казань, Казанский (Приволжский) федеральный университет, аспирант 2 года обучения, ассистент кафедры общей психологии института психологии и образования, [alla@ukagroup.ru](mailto:alla@ukagroup.ru).

## **СОСТОЯНИЕ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ КАК ФАКТОР ПЕРФЕКЦИОНИЗМА У СТУДЕНТОВ С ВЫСОКОЙ УСПЕВАЕМОСТЬЮ**

### **THE STATE OF SUBJECTIVE WELL-BEING AS A PERFECTIONISM FACTOR IN STUDENTS WITH HIGH EDUCATIONAL ACHIEVEMENT**

Колесник М.А.

Kolesnik M.A.

**Аннотация.** В статье рассматривается связь перфекционизма с психическими состояниями, одним из которых является субъективное благополучие. Выдвинуто предположение о том, что успевающие студенты обладают высоким уровнем перфекционизма, что негативно сказывается на состоянии психологического благополучия. Выявлены отрицательные корреляции перфекционизма и параметров благополучия, положительная взаимосвязь перфекционизма с шизоидной и пассивно-агрессивной адаптациями.

**Ключевые слова:** перфекционизм, успевающие студенты, состояние субъективного благополучия, психические состояния, личностные адаптации.

**Abstract.** The article deals with the relationship of perfectionism with mental states, one of which is subjective well-being. It has been suggested that successful students have a high level of perfectionism, which negatively affects the state of psychological well-being. Negative correlations of perfectionism with schizoid and passive-aggressive adaptations were revealed.

**Keywords:** perfectionism, successful students, state of subjective well-being, mental states, personal adaptation.