

УДК 159.96:378(045)

*А.В. Климанова***ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ
В ПОВСЕДНЕВНЫХ И НАПРЯЖЕННЫХ СИТУАЦИЯХ
УЧЕБНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ**

Актуальность исследования заключается в том, что в общей психологии недостаточно изучен класс положительных психических состояний. Целью является выявление часто переживаемых положительных психических состояний в повседневных и напряженных ситуациях учебно-профессиональной подготовки студентов, их взаимосвязи и структурно-функциональной организации. Выборку составили 114 студентов – юноши и девушки в возрасте от 18 до 25 лет (85 % женщин, $M_{age}=21$; 15 % мужчин, $M_{age}=22,5$). Гипотеза: типичные положительные психические состояния у студентов, актуализирующиеся в учебно-профессиональной подготовке в вузе, имеют сложную структурно-функциональную организацию в связи с образовательной ситуацией. Методы: авторская анкета «Оценка положительных психических состояний» (А.О. Прохоров, А.В. Климанова) и методы математической статистики (коэффициента корреляции Пирсона, метод максимального корреляционного пути Л.К. Выханду).

Установлено, что часто переживаемые положительные психические состояния коррелируют с классами состояний: эмоциональные, познавательные, психофизиологические, волевые, состояния сознания и общения (при значимости $p \leq 0,01$). Выявлены ключевые блоки в структурно-функциональной организации положительных психических состояний:

- во время лекции - эмоциональный блок и блок, включающий состояния сознания;
- во время семинара – психофизиологический, эмоциональный блок и блок, включающий состояния общения;
- во время экзамена – психофизиологический и эмоционально-волевой блоки.

Ключевые слова: положительное психическое состояние, структурно-функциональная организация состояний, повседневная и напряженная ситуации, учебно-профессиональная подготовка студентов.

DOI: 10.35634/2412-9550-2022-32-2-154-162

В современной отечественной психологической науке положительные психические состояния малоизучены в теоретическом, эмпирическом и в прикладных аспектах. Положительные психические состояния выражаются в позитивном настрое человека во время той или иной деятельности: учебной, профессиональной, спортивной, игровой и т.д. [6].

Изучением проблемы психических состояний занимались такие ученые, как В.А. Ганзен [2], Л.Г. Дикая [3], К. Изард [6], Е.П. Ильин [7], А.Б. Леонова [8], А.О. Прохоров [10]; А.В. Чернов [13]; Mitmansgruber, Beck, Höfer, Schübler [19] и другие. Учеными подробно было изучено протекание познавательных, отрицательных, функциональных психических состояний, в отличие от положительных психических состояний.

А.О. Прохоров выделяет три группы по модальности и уровню психической активности положительных психических состояний. К первой группе относятся положительные состояния высокого уровня психической активности (радость, счастье, наслаждение), которые делают возможным эффективное достижение цели, адаптивное поведение в трудных ситуациях. Ко второй группе относятся положительные состояния среднего уровня психической активности (спокойствие, заинтересованность), особенностью которых является адекватное психическое отражение и регулирование. К последней группе относятся положительные психические состояния пониженной активности (грезы, релаксация), которые проявляются ослабленным сознанием, отсутствием концентрации, рассеянностью, низкой эффективностью в деятельности [9].

Также А.О. Прохоров отмечает, что актуализация положительных психических состояний увеличивает интенсивность и величину связей со свойствами личности [11]. Л.Г. Дикая, В.И. Щедров установили, что по сравнению с отрицательными состояниями положительные психические состояния актуализируют наиболее высокий уровень проявлений психических процессов [4]. Об этом также писали зарубежные авторы Balch, W. R., Myers, D. M., Papotto, C., Efklikes, которые утверждали, что психические состояния влияют на течение и результат процессов памяти, мышления, речи, вообра-

жения [15; 17]. И.И. Чеснокова в своей работе подчеркивает, что психические состояния актуализируются через деятельность, общение, поведение [14].

V.L. Fredrickson, Е.П. Ильин утверждали, что высокий уровень креативности при решении сложных задач, повышенная концентрация внимания, оригинальные словесные и образные ассоциации, творческая отдача, нестандартное решение трудных задач возникают при переживании положительных психических состояний. [7;18].

R. Bränström выявил прямую зависимость между физическим, психическим самочувствием и переживаемыми положительными психическими состояниями. Ученый пришел к выводу, что переживание положительных психических состояний благоприятно влияет на здоровье человека, помогает преодолеть стрессовые ситуации, тревожность, депрессивные состояния [16]. С.А. Дружилов, А.М. Олещенко отмечают зависимость внутренней готовности студентов к трудным учебным задачам, адаптивность в напряженной учебной ситуации, заинтересованность и высокий уровень мотивации на получение новых знаний от актуального переживаемого состояния студентов [6].

Таким образом, в ходе учебной деятельности в ВУЗе студенты испытывают обширную палитру психических состояний. Они имеют различные особенности протекания, интенсивность, модальность, уровень психической активности в зависимости от актуальных учебных ситуаций, которые разделяют на повседневные и напряженные. [12]. В организации учебной деятельности прослеживается недостаточное внимание мониторингу и регуляции психических состояний студентов, что сказывается на качестве и мотивации обучения. Соответственно, изучение класса положительных психических состояний требует тщательной проработки.

Организация исследования

Предмет исследования: положительные психические состояния в повседневных и напряженных ситуациях учебно-профессиональной подготовки студентов.

Цель исследования: выявить часто переживаемые положительные психические состояния, их взаимосвязи и структурно-функциональную организацию в повседневной и напряженной ситуациях учебно-профессиональной подготовки.

Гипотеза исследования:

типичные положительные психические состояния у студентов, актуализирующиеся в учебно-профессиональной подготовке в вузе, имеют сложную структурно-функциональную организацию в связи с образовательной ситуацией.

Задачи исследования:

- выявить часто переживаемые положительные психические состояния в повседневных и напряженных ситуациях учебно-профессиональной подготовки студентов;
- установить взаимосвязь между часто переживаемыми положительными психическими состояниями и положительными психическими состояниями, переживаемыми в различных учебных ситуациях;
- описать структурно-функциональную организацию положительных психических состояний во время напряженной и повседневной ситуации учебно-профессиональной подготовки.

Научная новизна: впервые установлены часто переживаемые положительные психические состояния студентов, показаны их особенности протекания в зависимости от учебной ситуации, описана структурно-функциональная организация положительных психических состояний.

Выборка: выборку составили 114 студентов Казанских, Московских, Санкт-Петербургских ВУЗов гуманитарных и технических направлений. В возрастном диапазоне от 18 до 25 лет (85 % женщин, $Me_{age}=21$; 15 % мужчин, $Me_{age}=22,5$).

Методы и методики: авторская анкета «Оценка положительных психических состояний» (А.О. Прохоров, А.В. Климанова), уточняющая часто переживаемые положительные психические состояния в учебно-профессиональной подготовке, а также дающая возможность оценить степень выраженности состояния от 0 до 10 баллов. Из существующих положительных психических состояний экспертами (психологи, филологи) были выделены 38 положительных психических состояний, которые вошли в авторскую анкету. Исследование проводилось на лекциях, семинарах, экзаменах, в обычных условиях учебной деятельности.

Обоснованность результатов подтверждается методами математической статистики: коэффициент корреляции Пирсона, метод максимального корреляционного пути Л.К. Выханду [1].

Результаты и их обсуждение

В результате проведения исследования были определены часто переживаемые положительные психические состояния у студентов. Рис. 1 демонстрирует часто переживаемые положительные психические состояния в повседневной ситуации учебно-профессиональной подготовки студентов (лекция): уверенность, активация, спокойствие, готовность, оживленность, инсайт, заинтересованность, бодрость.

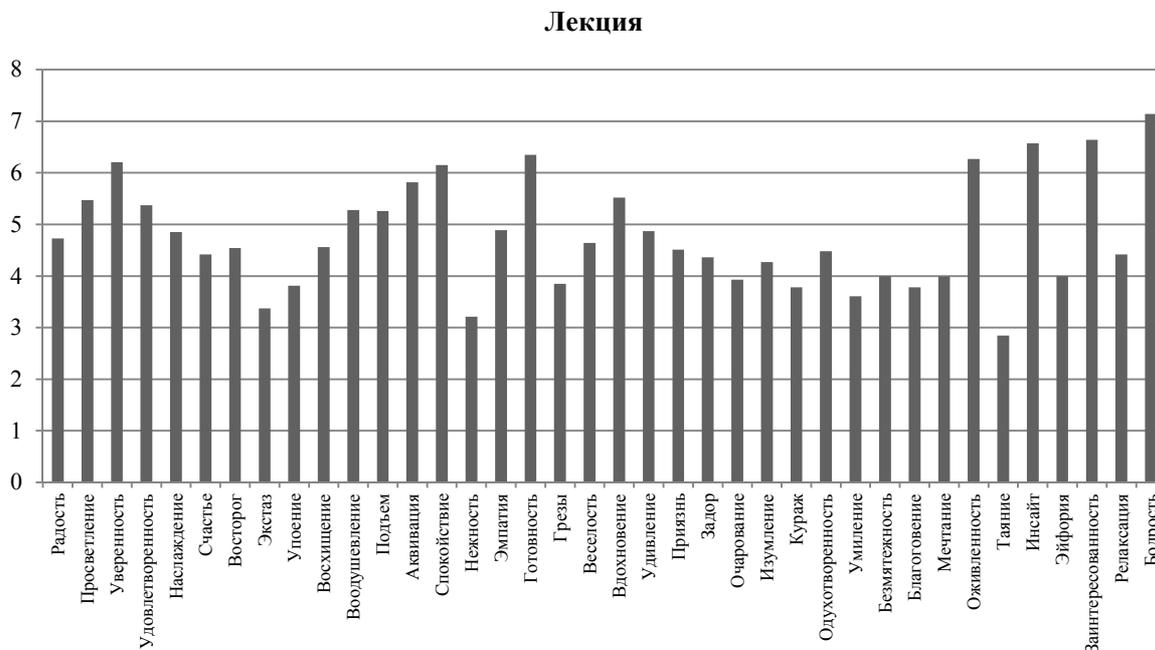


Рис. 1. Часто переживаемые положительные психические состояния в повседневной ситуации (лекция) учебно-профессиональной подготовки студентов

Условные обозначения: 0–10-балльная оценка интенсивности переживания состояния

Анализируя полученные результаты, можно сказать о том, что условия лекции подразумевают получение новой информации с точки зрения освоения будущей профессии, актуализируют состояние готовности и заинтересованности у студентов. Получая новые знания, у студентов возникает желание понять, запомнить, структурировать полученную информацию в единый образ, обсудить ее, что актуализирует состояние оживленности и бодрости, которое проявляется в оптимальной ясности сознания и повышенной внимательности. Слушая лекцию, студент пропускает информацию через призму прошлого опыта, установок, что актуализирует сиюминутное схватывание сути и впоследствии состояние инсайта (озарение). Лекция не предполагает оценку и проверку знаний, студенты переживают состояние спокойствия и уверенности, чувство безопасности, что способствует высокому уровню активации памяти и воображения, это влияет на продуктивность учебно-профессиональной подготовки студентов.

Рис. 2 демонстрирует часто переживаемые положительные психические состояния в повседневной ситуации учебно-профессиональной подготовки студентов (семинар): уверенность, спокойствие, готовность, оживленность, инсайт, заинтересованность, бодрость.

Анализируя полученные результаты, стоит отметить, что в условиях семинара студенту необходимо быть включенным в образовательный процесс, чтобы в любой момент ответить на вопросы преподавателя, это актуализирует состояние бодрости, оживленности. Состояние заинтересованности актуализируется у студентов при условии, что поступающая информация интересна, а также противоречит сложившимся установкам, прошлому опыту. Также очевидно, что у студентов во время семинара проясняются ранее непонятые моменты, впоследствии чего у них появляется новое понимание заданной темы, осмысление, это способствует проявлению состояния инсайта (озарение).

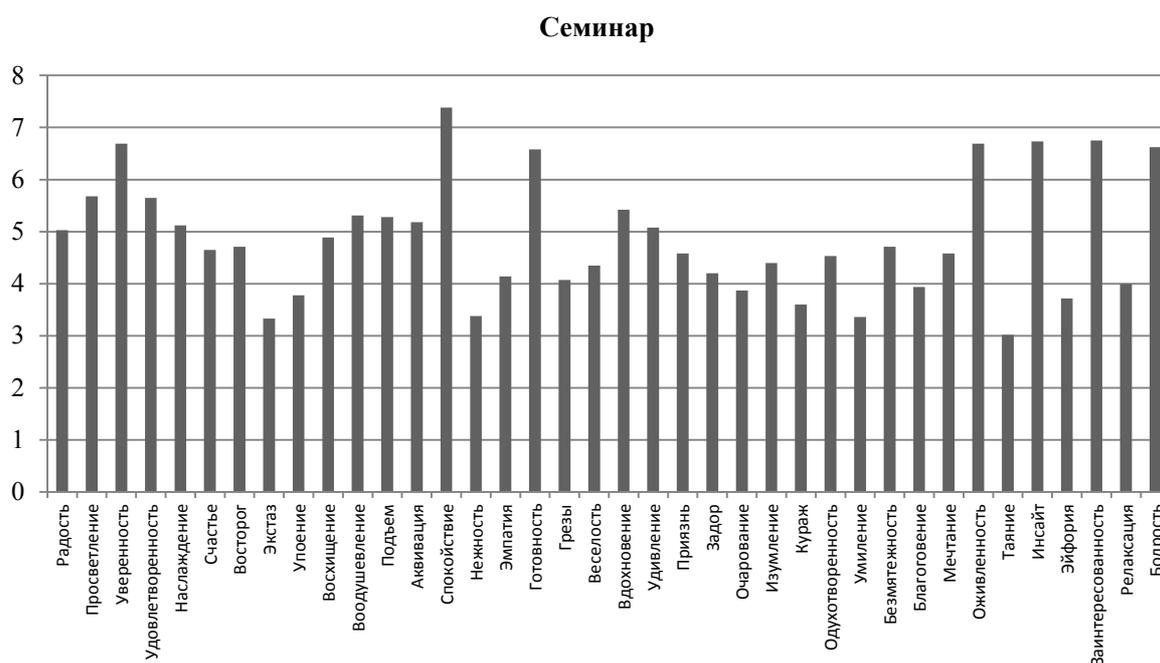


Рис. 2. Часто переживаемые положительные психические состояния в повседневной ситуации (семинар) учебно-профессиональной подготовке студентов
 Условные обозначения: 0–10-балльная оценка интенсивности переживания состояния

Рис. 3 демонстрирует часто переживаемые положительные психические состояния в напряженной ситуации учебно-профессиональной подготовки студентов (экзамен): активация, готовность, оживленность, инсайт, заинтересованность, бодрость.

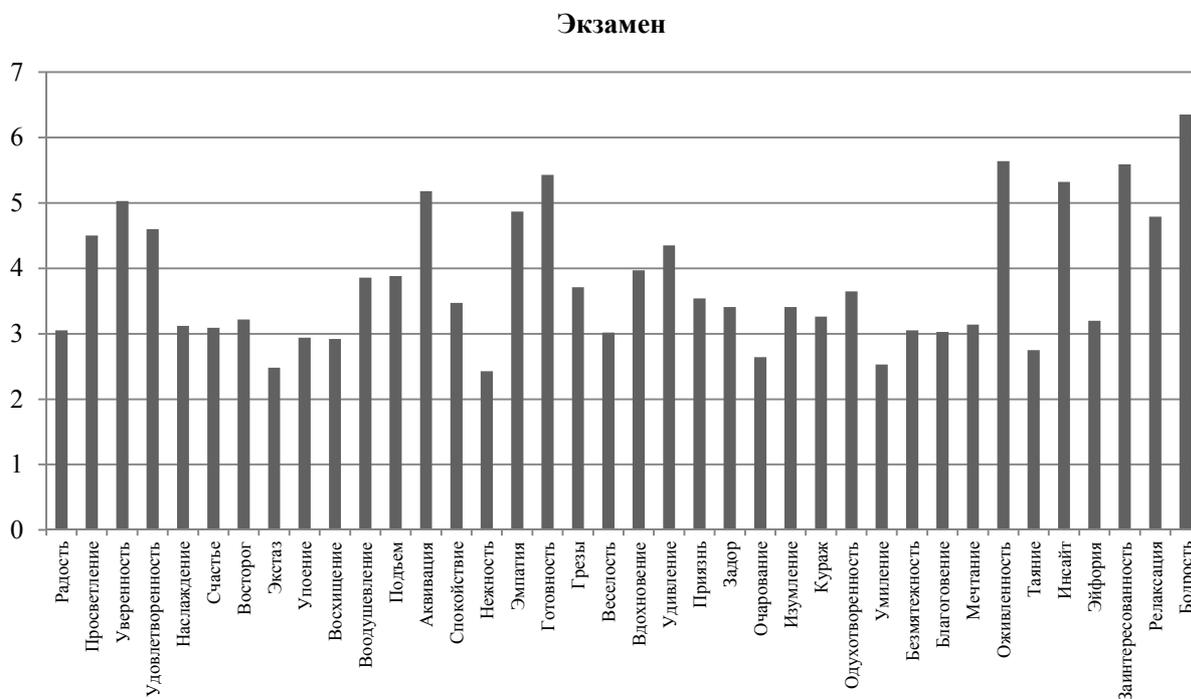


Рис. 3. Часто переживаемые положительные психические состояния в напряженной ситуации (экзамен) учебно-профессиональной подготовки студентов
 Условные обозначения: 0–10-балльная оценка интенсивности переживания состояния

Анализируя полученные результаты, стоит отметить, что условия экзамена предполагают максимальное соответствие состояния нервной системы поведенческому акту, это проявляется в эффективности исполнения действия. Данная характеристика соответствует состоянию активации. Студенты настраиваются на то, чтобы продемонстрировать всю палитру полученных знаний, умений и навыков во время семестра, мобилизовать свои ресурсы, это соответствует состоянию готовности и оживленности. Студент систематизирует ответ на экзаменационный вопрос, анализирует, как грамотно преподнести информацию через призму собственного опыта, установок, эти действия актуализируют состояние инсайта. Во время экзамена студентам необходимо в короткий промежуток времени подготовить ответ на поставленный вопрос, это проявляется в ускорении мыслительных процессов, структурированной речи, осознанности. Данные характеристики соответствуют актуализации состояния бодрости. Так как студент заинтересован в успешной сдаче экзамена, он активно размышляет, погружается в поставленную перед ним задачу, что вызывает у студента состояние заинтересованности, размышления о практическом применении полученных знаний.

Обобщая полученные результаты, было установлено, что во всех ситуациях учебной деятельности (лекция, семинар, экзамен) студентами часто переживаются такие положительные психические состояния: готовность, оживление, инсайт, заинтересованность, бодрость.

Результаты корреляционного анализа между часто переживаемыми положительными психическими состояниями и положительными психическими состояниями, переживаемыми в различных учебных ситуациях (экзамен, лекция, семинар)

С помощью коэффициента корреляции Пирсона были выявлены взаимосвязи между часто переживаемыми положительными психическими состояниями (*готовность, оживление, инсайт, заинтересованность, бодрость*) и положительными психическими состояниями, переживаемыми в повседневной ситуации (лекция, семинар) и напряженной ситуации (экзамен).

В повседневной ситуации лекции существуют прямые взаимосвязи (со значимостью $p \leq 0,01$) между часто переживаемыми состояниями (*оживленность, заинтересованность, инсайт, готовность, бодрость*) и эмоциональными состояниями, познавательными состояниями, состояниями сознания, психофизиологическими, состояниями общения, волевыми состояниями (*радость, наслаждение, удивление, вдохновение, одухотворенность, активация, спокойствие, очарование, благоговение, уверенность и др.*).

В условиях семинара существуют прямые взаимосвязи (со значимостью $p \leq 0,01$) между часто переживаемыми состояниями (*оживленность, заинтересованность, инсайт, готовность, бодрость*) и эмоциональными состояниями, познавательными состояниями, состояниями сознания, психофизиологическими состояниями, состояниями общения, волевыми состояниями (*радость, наслаждение, счастье, вдохновение, удивление, просветление, одухотворенность, активация, спокойствие, релаксация, приязнь, благоговение, уверенность, воодушевление и др.*).

В напряженной ситуации экзамена существуют прямые взаимосвязи (со значимостью $p \leq 0,01$) между часто состояниями (*оживленность, заинтересованность, инсайт, готовность, бодрость*) и эмоциональными состояниями, познавательными состояниями, психофизиологическими состояниями, волевыми, общения, а также состояниями сознания (*удовлетворенность, вдохновение, просветление, подъем, уверенность и др.*).

Анализируя взаимосвязи между часто переживаемыми психическими состояниями и положительными психическими состояниями в ситуации лекции и семинара, было выявлено, что часто переживаемые положительные психические состояния коррелируют с положительными психическими состояниями, которые относятся к одним и тем же классам: эмоциональные состояния, познавательные состояния, состояния сознания, психофизиологические состояния, состояния общения, волевые состояния. Данную закономерность можно объяснить тем, что во время лекции, семинара студенты чувствуют себя в безопасности, они заранее осведомлены о теме лекции и семинара, от того, как пройдет лекция и семинар, не зависит дальнейшая судьба студентов, их стипендия.

Анализируя полученные результаты, было выявлено, что во всех трех формах учебной деятельности актуализируются положительные психические состояния. Однако повседневная ситуация учебно-профессиональной подготовки актуализирует большее количество положительных психических состояний, чем напряженная ситуация. Данную закономерность можно объяснить тем, что ситуация экзамена подразумевает оценку знаний, студент попадает в ситуацию напряжения, волнения,

На рис. 5 представлен анализ структурно-функциональной организации положительных психических состояний во время экзамена. Ось состоит из тридцати трех последовательно связанных между собой положительных психических состояний, которые делятся по классам: эмоциональные, психофизиологические, познавательные, волевые, состояния сознания, состояния общения. Первый блок представляет ведущий фактор, где с центральным показателем *спокойствие* (14) связаны следующие положительные психические состояния: активация (13), готовность (17), уверенность (3), радость (1), наслаждение (5), счастье (6), изумление (25). Так плеяда, образованная с данными показателями, представляет эмоционально-волевой комплекс. Плеяда, образованная с показателями спокойствие (14), активация (13), бодрость (38), оживленность (32), представляет психофизиологический комплекс. Таким образом, ключевыми блоками в структурно-функциональной организации положительных психических состояний во время напряженной ситуации (экзамен) являются психофизиологический блок, а также эмоционально-волевой.

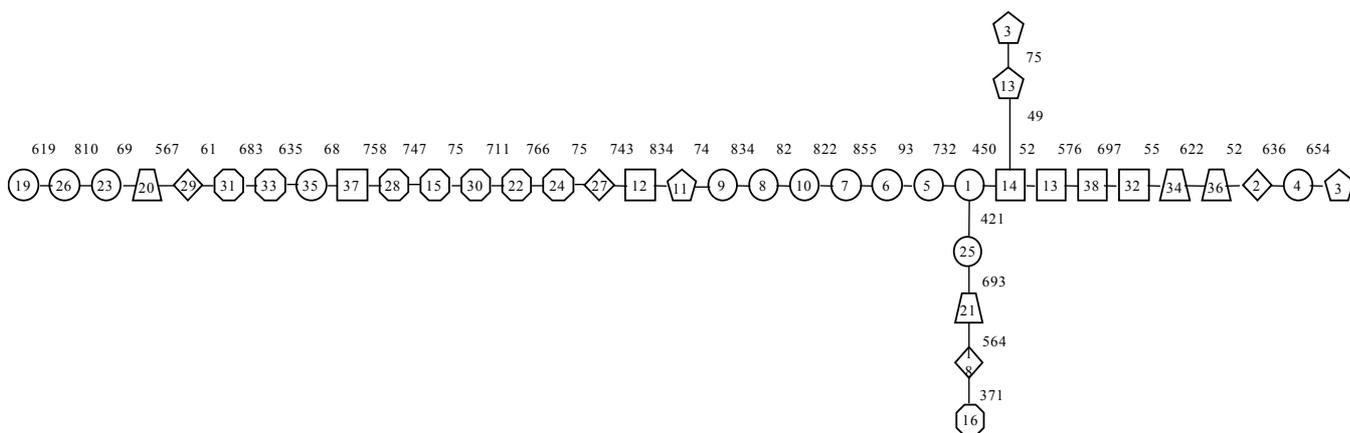


Рис. 5. Структурно-функциональная организация положительных психических состояний во время напряженной ситуации учебно-профессиональной подготовки (экзамен)

Условные обозначения: те же

Выводы

1. Положительные психические состояния актуализируются как в повседневной, так и в напряженной ситуации. Готовность, оживление, инсайт, заинтересованность, бодрость – часто переживаемые положительные состояния студентов как во время повседневной, так и напряженной ситуации учебно-профессиональной подготовки.

2. Выявлены взаимосвязи между часто переживаемыми положительными психическими состояниями и положительными психическими состояниями, переживаемыми в различных учебных ситуациях (экзамен, лекция, семинар).

3. Ключевыми блоками в структурной организации положительных психических состояний во время лекции является эмоциональный блок и блок, включающий состояния сознания. Ситуация семинара имеет более сложную структурно-функциональную организацию положительных психических состояний, чем ситуация лекции, и включает в себя психофизиологический, эмоциональный блоки и блок из состояний общения. Ключевыми блоками во время напряженной ситуации (экзамен) являются психофизиологический и эмоционально-волевой блоки.

Практическая значимость исследования заключается в выявлении и мониторинге положительных психических состояний у студентов, с учетом которых возможен наиболее качественный процесс обучения в ВУЗе. Результаты исследования могут быть использованы при создании диагностических средств, а также приемов саморегуляции психических состояний субъектов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Выханду, Л.К. Об исследовании многопризнаковых биологических систем //Применение математических методов в биологии. Вып.3. Л.: ЛГУ, 1964. – С. 19–23.
2. Ганзен, В.А. Описание психических состояний человека / В.А. Ганзен // Психические состояния / Сост. и ред. Л.В. Куликов. – СПб : Питер, 2001. – С. 60–72.
3. Дикая, Л.Г. Функциональные состояния в профессиональной деятельности / Л.Г. Дикая // Психологические основы профессиональной деятельности. – М.: Пер Сэ; Логос, 2007. – С. 588–596.

4. Дикая, Л.Г. Метод определения индивидуального стиля саморегуляции психического состояния человека / Л.Г. Дикая, В.И. Щедров // Проблемность профессиональной деятельности: теория и методы психического анализа. – М.: ИП РАН, 1999. – С. 106–131.
5. Дружилов, С.А. Психические состояния человека в труде: теоретический анализ взаимосвязей в системе «Свойства личности – Состояния – Процессы» Психологические исследования / С.А. Дружилов, А.М. Олещенко. – 2014. – Т. 7, № 3.
6. Изард, К.Э. Психология эмоций / К.Э. Изард // The psychology of emotions / пер. с англ. В. Мисник, А. Татлыбаева. – СПб: Питер, 2012. – 460 с.
7. Ильин, Е.П. Теория функциональной системы и психофизиологические состояния / Е.П. Ильин. – М., 1978. – С. 325–346.
8. Леонова, А.Б. Психологические технологии управления состоянием человека / А.Б. Леонова. – М.: Смысл, 2007 – 311 с.
9. Прохоров, А.О. Классификация психических состояний / А.О. Прохоров // Психические состояния и их проявления в учебном процессе / сост. А.О. Прохоров. – Казань: Изд-во КГУ, 1991. – С. 28–32.
10. Прохоров, А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности / А.О. Прохоров. – М.: ПЕР СЭ, 2005. – 352 с.
11. Прохоров, А.О. Психические состояния и их функции / А.О. Прохоров – Казань: Изд-во КГПИ, 1994. – 168 с.
12. Прохоров, А.О. Познавательные состояния в контексте интеллектуальной активности студентов / А.О. Прохоров, М.Г. Юсупов // Ученые записки Казанского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2014. – Т. 156, № 6. – С. 189–198.
13. Чернов, А.В. Феноменология познавательных состояний преподавателей и научных работников / А.В. Чернов, М.Г. Юсупов // Психология психических состояний: юбилейный сборник международной школы: сб. ст. конф. – 2016. – Вып.10. – С. 91–96.
14. Чеснокова, И.И. Проблема самосознания в психологии / И. И. Чеснокова. – М., 1977– 144 с.
15. Balch, W.R. Dimensions of mood in mood-dependent memory / W.R. Balch, D.M. Myers, C. Papotto // Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition. – 1999. – 25(1). – P. 70–83. – DOI.org/10.1037/0278-7393.25.1.70.
16. Bränström, R. Frequency of positive states of mind as a moderator of the effects of stress on psychological functioning and perceived health / R. Bränström // BMC Psychology. – 2013. – P. 1–7.
17. Efklides, A. Metacognitive experiences in problem solving: Metacognition, motivation, and self-regulation / A. Efklides // Trends and prospects in motivation research. Dordrecht, The Netherlands: Kluwer. – 2001. – P. 297–323.
18. Fredrickson, B. The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions / B. Fredrickson // American Psychologist. – 2001. – 56. – P. 218–226.
19. When you don't like what you feel: Experiential avoidance, mindfulness and meta-emotion in emotion regulation / H. Mitmansgruber, T.N. Beck, S. Höfer, G. Schüßler // Personality and Individual. – 2009 – P. 448–453.

Поступила в редакцию 12.04.2022

Климанова Алла Владленовна, ассистент кафедры «Общая психология»
Казанский (Приволжский) федеральный университет
420021, Россия, г. Казань, ул. М. Межлаука, 1
E-mail: alla@ukagroup.ru

A.V. Klimanova

POSITIVE MENTAL STATES IN EVERYDAY AND STRESSFUL SITUATIONS OF STUDENTS' EDUCATIONAL AND PROFESSIONAL TRAINING

DOI: 10.35634/2412-9550-2022-32-2-154-162

The relevance of the research is that in general psychology the class of positive mental states hasn't been studied properly. The goal is to identify frequently experienced positive mental states in everyday and stressful situations of educational and professional training of students, their relationship and structural and functional organization. 114 students participated in the research, aged 18 to 25 years (85 % women, $M_{age}=21$; 15 % men, $M_{age}=22.5$). Hypothesis – typical positive mental states of students, actualized in the educational and professional training at the university, have a complex structural and functional organization in connection with the educational situation. Methods: the author's questionnaire "Assessment of positive mental states" (A.O. Prokhorov, A.V. Klimanova), and methods of mathematical statistics: Pearson's correlation coefficient, L.K. Vyhandu's maximum correlation path method. We found that frequently experienced positive mental states correlate with the classes of states: emotional, cognitive, psychophysiological, volitional states, states of consciousness and communication (at $p \leq 0.01$). Key blocks in the structural and functional or-

ganization of positive mental states were identified: during a lecture – an emotional block and a block that includes states of consciousness. During a seminar – a psycho-physiological, emotional block and a block that includes the state of communication. During an exam – psycho-physiological and emotional-volitional blocks.

Keywords: positive mental state, structural and functional organization of states, everyday and stressful situations, educational and professional training of students.

Received 12.04.2022

Klimanova A.V., postgraduate student at Department of general psychology
Institute of Psychology and Education Kazan Federal University
Mezhlauka st., 1, Kazan, Russia, 420021
E-mail: alla@ukagroup.ru