

Влияние ситуативных факторов на психические состояния в учебной деятельности студентов

А.В. Макарьева[✉]

Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань, Россия

[✉]fdrv_anastasia@mail.ru

Аннотация

Обоснование. В качестве ключевого основания в различных подходах к пониманию психического состояния выделяется их ситуативная обусловленность, представленная в трехкомпонентном отношении: «внешние (средовые) факторы – психическое состояние – внутренние (личностные) факторы». В данном контексте малоизученным остается категория ситуации как элемент в структуре психических явлений. В настоящем исследовании была предпринята попытка проанализировать влияние ситуативных факторов на психическое состояние студентов в ситуациях учебной деятельности. **Цель** – выявить значение ситуативных факторов в развитии и проявлении психического состояния. **Материалы и методы.** Исследование проводилось в условиях реальной учебной деятельности студентов Казанского федерального университета (лекция, семинар и экзамен), выборка составила 110 респондентов: 94 девушки и 16 юношей (Me – 20 лет). С целью оценки влияния внутренних и внешних факторов на психическое состояние человека применялся опросник «Факторы психических состояний человека» (А.О. Прохорова, А.В. Макарьевой); субъективного отношения к ситуации – методика «Семантический дифференциал» (Ч. Осгуда); интенсивности проявления подструктур психических состояний – методика «Рельеф психического состояния личности» (А.О. Прохорова). Оценка взаимосвязей показателей получена в результате корреляционного анализа Пирсона. Обработка данных выполнена при помощи статистического пакета SPSS Statistics 22.0. **Результаты.** Выявлено, что в условиях лекции переживаются состояния низкого уровня психической активности; в условиях семинара – состояния среднего, оптимального уровня психической активности; в условиях экзамена – состояния высокого уровня. Установлено, что в условиях лекции изменение психического состояния респондентов обуславливают факторы «Значимые обстоятельства» и «Действие и поведение»; в условиях семинара – «Интеллектуальные характеристики» и «Действие и поведение»; в условиях экзамена – «Интеллектуальные характеристики» и «Действие и поведение». **Заключение.** Данные результаты могут быть полезны при разработке тренинговых программ для студентов, комплекса регуляционных и саморегуляционных методов с учетом выявленных факторов, обуславливающих психическое состояние в разных формах учебной деятельности.

Ключевые слова: психическое состояние, ситуация жизнедеятельности, внешний фактор, внутренний фактор, учебная ситуация

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Макарьева А.В. Влияние ситуативных факторов на психические состояния в учебной деятельности студентов // Психология. Психофизиология. 2025. Т. 18, № 2. С. 24–33. DOI: 10.14529/jpps250203

Original article
DOI: 10.14529/jpps250203

The role of situational context in shaping students' mental states in academic settings

A.V. Makarcheva✉

Kazan (Volga Region) Federal University, Kazan, Russia

✉ fdrv_anastasia@mail.ru

Abstract

Introduction. Mental states are shaped by situational determinants, conceptualized within a triangle model combining external environmental factors, mental state, and internal personal factors. The role of the situation itself within the structure of mental phenomena remains underexplored. This study examines the impact of situational factors on students' mental states across different educational activities. The **aim** of this study is to identify the importance of situational factors in the development and manifestation of mental state. **Materials and methods.** This study was conducted across different academic settings (lectures, seminars, and exams). The sample comprised 110 students (94 female, 16 male; mean age 20 years) from Kazan Federal University. In order to assess the influence of internal and external factors on a person's mental state, "Factors of human mental states" (A.O. Prokhorov, A.V. Makarcheva); the method of "Semantic differential" was used for subjective attitude to the situation. (Ch. Osgood); intensity of manifestation of substructures of mental states – "Relief of the mental state of a person" (A.O. Prokhorov). The evaluation of the interrelationships of the indicators was obtained as a result of Pearson's correlation analysis. The statistical analyses included descriptive statistics and Pearson correlation analysis performed in SPSS Statistics 22.0. **Results.** This study demonstrated that mental activity levels varied across different academic settings: low during lectures, moderate (optimal) during seminars, and high during exams. Key influencing factors also differed: in lectures, mental state changes were primarily driven by "Significant circumstances" and "Action and behavior", whereas seminars and exams were influenced by "Intellectual characteristics" and "Action and behavior". **Conclusion.** These findings are of practical importance for designing student training programs and regulation and self-regulation strategies with respect to context-dependent factors that shape mental states in academic settings.

Keywords: mental state, life situation, external factor, internal factor, academic settings

The author declares no conflict of interest.

For citation: Makarcheva A.V. The role of situational context in shaping students' mental states in academic settings. *Psikhologiya. Psikhofiziologiya = Psychology. Psychophysiology*. 2025;18(2):24–33. (in Russ.) DOI: 10.14529/jpps250203

Введение

Понятие «ситуация» прочно вошло в категориальный аппарат психологической науки как элемент анализа психических явлений. Однако содержательная наполненность данной категории недостаточно точно определена. При этом многими исследователями (Н.В. Гришина, Л.С. Куликов, Н.Д. Левитов, А.О. Прохоров, Г.Н. Солнцева и др.) отмечается, что понятие ситуации раскрывает все многообразие причин, обуславливающих психическое состояние. Психические состояния человека отражают реальную жизненную, трудовую и учебную ситуацию и отношение субъекта к ней. Другим словами, психические состояния всегда ситуативны.

При рассмотрении специфики проявлений факторов ситуации и их взаимосвязи с психическими состояниями следует учитывать информационную загруженность актуальной жизненной ситуации. Наиболее наглядно и дифференцированно подобные ситуации представлены в студенчестве, где ситуацию лекции условно можно рассматривать как повседневную, относительно спокойную; ситуацию семинара – средней напряженности, оптимальной работоспособности; а ситуация экзамена носит напряженный характер. Таким образом, рассмотреть значение факторов (как внутренних, так и внешних) в проявлении психического состояния – актуальная тема для исследования.

Цель исследования – выявить значение ситуативных факторов в развитии и проявлении психического состояния студентов на примере учебной деятельности.

Гипотезой выступило предположение о том, что обусловленность психических состояний будет зависеть от внутренних факторов: «Значимые обстоятельства», «Интеллектуальные характеристики» и внешнего фактора «Действие и поведение».

Обзор литературы

Ситуационный анализ считается ключевым для психологии состояний, поскольку ситуация как субъективный образ объективной действительности рассматривается в качестве центральной детерминанты психического состояния [1].

На данный момент в научной литературе присутствует достаточно много подходов к определению категории «ситуация». Часть исследователей рассматривает ситуацию как конструкт, являющийся результатом активного взаимодействия личности и среды, другие – как совокупность элементов объективной действительности, то есть внешних по отношению к субъекту условий, третьи считают ее конструктом индивидуального сознания, где роль ключевого звена отведена личности [2].

Г.Н. Солнцева отмечает, что ситуация может быть определена как рефлексивная оценочная «модель» отношений интерпретируемого образа объективных условий и внутреннего состояния в пределах актуальной мотивации, существующего опыта и личностных предпочтений [3].

Обращаясь к современным исследованиям и оценке ключевых элементов ситуации, их значению, важно отметить позицию А.О. Прохорова. Автор выделяет личностный смысл как одну из основных детерминант психического состояния. Здесь личностный смысл понимается как индивидуализированное отражение действительного отношения личности к определенным объектам, входящим в ситуацию. Следующей переменной является сама ситуация – внешняя предметная и социальная среда оказывает детерминирующее влияние на психические состояния субъекта.

Другим важным звеном является сам субъект – его личностные особенности. Состояния актуализируются вследствие личностной значимости ситуаций, определенного содержания этих ситуаций и информационной

насыщенности [4–6]. При этом своеобразной буферной зоной сложных взаимоотношений между различными факторами среды и личностью является именно уровень психических состояний¹ [7].

Рассматривая модель целевой регуляции поведения человека, Н.В. Гришина включает в описание взаимодействия человека с ситуацией понятие цели. Автор отмечает, что определение ситуации имеет когнитивный характер, переживание описывает аффективный компонент этой связи, а цель относится к недостающему действенному компоненту; во взаимодействии с ситуацией все эти составляющие работают вместе, обеспечивая ее понимание, оценку значимости и ее согласованности с целями человека [8].

Зарубежные исследователи Марк А. Торнтон и Диана И. Тамир, изучая взаимосвязь ситуативных факторов и психических состояний, акцентируют внимание на внутреннем представлении человека ситуации и своего состояния с точки зрения связанных с ними действий. Авторы утверждают, что поведение человека зависит как от внутренних, так и от внешних факторов: внутренние – психические состояния людей мотивируют и управляют их поведением, в то время как внешние – ситуация ограничивает то, какие действия возможны [9]. В других исследованиях авторы акцентировали внимание на восприятии людьми психических состояний в определенных ситуациях в зависимости от черт характера людей. Отмечается, что определенные личностные особенности будут обуславливать актуализацию соответствующих психических состояний в конкретной ситуации² [10].

Студенческая жизнь богата различными типами ситуаций, разнообразной наполненностью ее элементами, обуславливающими психические состояния разной модальности. Например, в экзаменационный период большинство студентов испытывают значительный стресс, что не дает им в достаточной мере адаптироваться к ситуации. Студенты, находящиеся в состоянии экзаменационного

¹ Прохоров А.О. Рефлексивный слой психического состояния // Когнитивные исследования: сб. науч. тр. 2022. Вып. 1. 186 с.

² Thornton M.A., Rmus M., Vyas A.D., Tamir D.I. People learn mental state concepts from mental state dynamics. *PsyArXiv Preprints*. DOI: 10.31234/osf.io/kbcsj

стресса, оказываются неспособными осуществить выбор оптимальных поведенческих стратегий, их работоспособность падает, растет количество допускаемых ошибок [11].

При этом про высокую уязвимость студентов, обусловленную ситуативными факторами, провоцирующими напряжение, стресс и сомнение, отмечают такие исследователи, как Дан Гондо, Денис Бернандо-Мюрей, Филипп Кэмпилл. Результаты их исследований показывают, что основными факторами стресса являются экзамены и неуверенность в будущем [12].

В этом контексте Микаэла К. Паско, Сара Э. Хетрик и Александра Г. Паркер отмечают, что учащиеся сталкиваются с такими стрессорами, как академические требования, стремление к высоким оценкам, что коррелирует с низким уровнем благополучия. Также у студентов с высоким уровнем стресса наблюдается нестабильная самооценка, связанная с ухудшением качества жизни. Важно отметить, что исследуется взаимосвязь между саморегуляцией психических состояний и такими переменными, как удовлетворенность и вовлеченность в учебу [13]. Отмечается, что некоторые исполнительные функции и стратегии саморегуляции, применяемые в процессе обучения, а также уровень развития саморегуляции в значительной степени связаны с различными аспектами благополучия учащихся [14, 15].

Теоретический анализ литературы демонстрирует частичное сходство отечественных и зарубежных исследований: одинаково за основу принимается положение обусловленности психического состояния внутренними и внешними факторами. При этом отечественные исследования больше направлены на изучение механизмов развертывания психического состояния, его динамику; в то время как зарубежные исследователи уделяют внимание практическим целям, рассматривая коррекцию психического состояния для повышения качества жизни.

Методы

При проведении исследования выборка составила 110 респондентов: 94 девушки и 16 юношей ($M = 20$ лет). Исследование проводилось на примере учебной деятельности (лекция, семинар, экзамен), где перед началом основного занятия респондентам предлага-

лось ответить на вопросы методик. Использовались следующие методики:

- для анализа и оценки влияния внутренних и внешних факторов на психическое состояние человека – авторский опросник «Факторы психических состояний человека» А.О. Прохорова, А.В. Макарчевой³;
- для оценки субъективного отношения к событию, в данном случае к ситуации, – методика «Семантический дифференциал» Ч. Осгуда [16];
- для оценки интенсивности проявления подструктур психических состояний – методика «Рельеф психического состояния личности» А.О. Прохорова [17].

В исследовании использовались следующие математические методы: корреляционный анализ Пирсона (для определения зависимости между ситуативными факторами и подструктурами психического состояния), метод описательной статистики (применялся для описания статистических показателей). Обработка данных выполнена при помощи статистического пакета SPSS Statistics 22.0.

Результаты

Анализ процентного соотношения переживаемых психических состояний студентов в ситуации лекции, семинара и экзамена демонстрируют следующие результаты:

– в ситуации лекции чаще фиксируются состояния: спокойствие (30 %), утомление (17 %), сонливость (14 %), интерес (10 %), апатия (9 %) и др. Можно говорить о том, что лекция воспринимается респондентами как спокойная, относительно повседневная форма обучения, что выражается в переживаниях состояний низкого уровня психической активности;

– в ситуации семинара отмечаются состояния: интерес (47 %), спокойствие (23 %), воодушевление (5 %), усталость (7 %), сонливость (5 %) и др. Ситуация семинара воспринимается в данной выборке респондентов как интересная, мобилизирующая, оптимальная для учебного процесса;

³ Прохоров А.О., Макарчева А.В. Опросник «Факторы психических состояний» // Психология психических состояний: сб. материалов XVI Междунар. науч.-практ. конф. для студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых и преподавателей вузов / под общ. ред. М.Г. Юсупова, А.В. Чернова. Казань: Изд-во Казанского университета. 2022. С. 364–372.

– в ситуации экзамена фиксируются состояния: тревога (28 %), волнение (20 %), стресс (14 %), напряжение (13 %) и др. Экзамен в сравнении с лекцией и семинаром является наиболее тревожной формой учебной деятельности, где оценивается уровень приобретенных знаний. Эти особенности приводят к высокой информационной загруженности данной формы обучения, что способствует переживанию респондентами состояний высокого уровня психической активности.

Для большей наглядности выявленные психические состояния были сгруппированы по уровню психической активности (табл. 1).

Данные, полученные по методике семантического дифференциала Ч. Осгуда, свидетельствуют, что респонденты, описывая учебные ситуации, используют следующие семантические единицы: лекция описывается как «Хорошая, приятная, умная, упорядоченная»; семинар – «Свежая, дорогая, расслабленная»; экзамен – «Противная, чужая, тяжелая».

При описании своего психического состояния во время лекции респонденты используют следующие семантические единицы: «Умное, упорядоченное, доброе»; на семинаре – «Жизнерадостное, горячее»; на экзамене – «Тяжелое, ненавистное, твердое».

Корреляционный анализ Пирсона показал достоверно значимые связи между показателями на уровнях 0,05 и 0,01. Анализ взаимосвязи внутренних факторов с подструктурами психических состояний в рассматриваемых формах учебной деятельности позволил выделить наиболее значимые связи, которые представлены в табл. 2.

Анализ корреляций между показателями в ситуации лекции (см. табл. 2) демонстрирует, что большее количество связей имеет внутренний фактор «Значимые обстоятельства». Важно отметить, что корреляции в основном с показателями подструктуры «Переживание». Вероятно, это связано с тем, что в ситуации лекции респонденты больше склонны задумываться, обращать внимание на ценностную сферу.

Рассматривая внешние факторы, можно отметить, что большее количество корреляций имеет фактор «Действие и поведение». Возможно, данные результаты связаны с тем, что во время лекции респонденты склонны к анализу, оценке и планированию своей деятельности, что также выражается в положительных корреляциях со всеми подструктурами психического состояния.

В ситуации семинара показатель «Интеллектуальные характеристики» имеет большее количество достоверно значимых связей. Можно отметить, что данный внутренний фактор имеет корреляции со всеми подструктурами психического состояния. При этом из внешних факторов большее количество корреляций также имеет фактор «Действие и поведение».

В условиях экзамена большее количество корреляций имеет показатель «Интеллектуальные характеристики» ($p < 0,01$). Вероятно, данные результаты связаны с тем, что в ситуации экзамена, в связи с ее высокой значимостью для респондентов, актуализируется вся когнитивная сфера студентов для достижения основной цели – сдачи экзамена. Из

Таблица 1
Table 1

Уровень психической активности переживаемых психических состояний в трех ситуациях учебной деятельности (лекции, семинара, экзамена)

Level of mental activity of experienced mental states in three situations of educational activity (lecture, seminar, exam)

Форма учебной деятельности Academic settings	Состояния пониженного уровня психической активности Low mental activity	Состояния среднего (оптимального) уровня психической активности Moderate (optimal) mental activity	Состояния повышенного уровня психической активности High mental activity
Лекция Lecture	49 %	35 %	16 %
Семинар Seminar	23 %	53 %	24 %
Экзамен Exam	6 %	6 %	88 %

Примечание. В табл. 1 продемонстрировано процентное соотношение выраженности переживаемых состояний респондентов по уровню психической активности.

Note: The table shows the percentage distribution of respondents' mental activity levels.

Таблица 2
Table 2Корреляции между показателями подструктур психических состояний и факторов
в трех ситуациях учебной деятельности (лекции, семинара, экзамена)

Correlations between mental state substructures and factors across educational activities (lecture, seminar, exam)

Форма учебной деятельности Academic settings	Показатели Parameter	Эмоции и чувства Emotions and feelings	Интеллектуальные характеристики Cognitive characteristics	Значимые обстоятельства Significant circumstances	Социальное взаимодействие Social interaction	Ситуации жизнедеятельности Life situations	Природный фактор Natural factor	Действие и поведение Action and behavior	Деятельность Activity	Внешнее воздействие External influence
Лекция Lecture	1			0,245**	0,257**	0,228*		0,259**	0,259**	
	2			0,186*				0,257**	0,222*	
	3							0,218*		
	4			0,206*						
	5		0,249**	0,306**				0,266**	0,275**	
	6			0,305**				0,222*		
	7			0,207*						
	8							0,218*		
	9									
	10							0,191*		
Семинар Seminar	1	0,280**	0,280**	0,374**	0,318**		0,230*	0,269**	0,273**	
	2		0,217*							
	3								0,228*	
	4		0,297**					0,192*	0,218*	
	5	0,209 *	0,194*	0,215*	0,192*			0,205*	0,225*	
	6		0,192*							
	7	0,197*	0,313**	0,400**	0,235*			0,323**	0,325**	
	8		0,209*		0,233*		0,186*	0,367**	0,255**	0,191*
	9	0,224*	0,212*		0,201*	0,198*		0,235*	0,198*	
	10		0,243**	0,238*		-0,187*		0,296**		0,192*
Экзамен Exam	1		0,293**					0,287**	0,310**	
	2									
	3		0,340**	0,426**			0,363**	0,360**	0,348**	0,361**
	4		0,282**	0,475**	-0,447**		0,432**	0,383**	0,357**	0,296**
	5							0,428**		
	6		0,333**	0,440**			0,284**	0,314**	0,279**	0,339**
	7		0,379**		0,267**			0,281**	0,330**	0,305**
	8		0,392**							
	9		0,308**	-0,294**		0,460**	0,266**	0,365**	0,365**	0,385**
	10		0,336**	0,295**				0,305**	0,305**	0,287**

Примечание: 1 – психические процессы. Ощущение; 2 – психические процессы. Мышление; 3 – психические процессы. Эмоциональные процессы; 4 – переживание. Пассивность – активность; 5 – переживание. Сонливость – бодрость; 6 – переживание. Тяжесть – легкость; 7 – физиологические реакции. Двигательная активность; 8 – физиологические реакции. Проявления со стороны органов дыхания; 9 – поведение. Расслабленность – напряженность; 10 – поведение. Импульсивность – размеренность.

Note. 1 – mental processes. Sensation; 2 – mental processes. Thinking; 3 – mental processes. Emotional processes; 4 – experience. Passivity – activity; 5 – experience. Drowsiness – cheerfulness; 6 – experience. Heaviness – lightness; 7 – physiological reactions. Motor activity; 8 – physiological reactions. Respiratory manifestations; 9 – behavior. Relaxation – tension; 10 – behavior. Impulsivity – measuredness.

внешних факторов в ситуации экзамена большее количество корреляций имеет фактор «Действие и поведение»: присутствуют достоверно значимые связи практически со всеми подструктурами психического состояния.

Обсуждение результатов

Результаты исследования показывают, что учебные ситуации (лекция, семинар, экзамен) воспринимаются респондентами как разные по уровню напряженности. В зависи-

мости от формы обучения частота и интенсивность переживаний психических состояний также будет различаться: в ситуации лекции у респондентов выявлены состояния низкого уровня психической активности; в ситуации семинара – среднего уровня; в ситуации экзамена – состояния высокого уровня психической активности, где в основном фиксировались отрицательные состояния. Похожие результаты исследования были установлены в работах А.О. Прохорова, А.В. Чернова, И.С. Решетниковой, М.Г. Юсупова, где были выявлены типичные состояния, характерные для студентов. Авторы показывают, что помимо положительных познавательных психических состояний встречаются состояния от негативных состояний низкой интенсивности до эмоциональных состояний высокой выраженности. Отмечается, что в зависимости от формы обучения частота переживаний выявленных состояний будет различаться [18].

В ситуации лекции изменение психического состояния обуславливает фактор «Значимые обстоятельства», который коррелирует с показателями структуры «Переживание», и фактор «Действие и поведение», который коррелирует с показателями структуры «Психические процессы». Возможно, это связано с тем, что на лекции присутствует обсуждение значимого для респондентов материала, который позволяет обратить внимание на их ценностные ориентиры. При этом присутствует потребность в активных социальных контактах, таких как стремление к обсуждению полученной информации.

Роль влияния внешних и внутренних факторов, а именно ценностных ориентиров и социальных контактов, на психическое состояние студентов прослеживается в исследовании С.К. Быструшкина, И.Г. Селиверстовой, Л.С. Грибцовой, В.Г. Хлыстовой, А.Н. Шаленко. Авторами анализируется влияние социально-психологических установок через призму мотивационно-потребностной сферы в образовательном процессе и устанавливается, что одной из причин изменений психического состояния является психологическая несогласованность восприятия индивидуумом социальных и психологических установок, связанных с мотивационно-потребностными ценностями [19].

В ситуации семинара изменение психического состояния, обуславливает фактор «Интеллектуальные характеристики», который коррелирует с показателями структуры «Пси-

хические процессы», и фактор «Действие и поведение», который коррелирует с показателями структуры «Физиологические реакции». Предположительно, данные результаты связаны с тем, что во время семинара на респондентов воздействует оптимальный уровень стресса, который способствует активизации когнитивных процессов. Данные результаты перекликаются с исследованием, где фиксируется, что когнитивные процессы выступают в качестве ведущей подструктуры состояний в ходе учебной деятельности и более интенсивно – в процессе семинарских занятий [20].

В условиях экзамена изменение психического состояния, обуславливает фактор «Интеллектуальные характеристики», который коррелирует с показателями структуры «Переживание», и фактор «Действие и поведение», который также имеет множество корреляций с показателями структуры «Переживание». Данные результаты, возможно, связаны с тем, что условия экзамена воспринимаются респондентами как условия повышенного напряжения.

К похожим выводам приходят авторы исследований, где выявлялась роль влияния внутренних и внешних факторов на студентов. В исследованиях И.И. Барановой были выделены такие внутренние факторы, как биопсихические, и внешние – культурные, социальные, педагогические факторы, которые влияют на развитие личности студента⁴. В другом исследовании также выделяется зависимость успеваемости студентов от ряда внутренних (взаимодействие с родителями, профильными организациями, вузами-партнерами) и внешних факторов (психологический комфорт)⁵.

Выводы

Обнаружено, что в ситуациях с низким уровнем напряженности (лекция, семинар)

⁴ Баранова И.И. Исследование влияния внешних и внутренних факторов развития личности на студентов инженерно-педагогических специальностей // Инженерно-педагогическое образование в XXI веке: материалы XII Республиканской науч.-практ. конф. молодых ученых и студентов БНТУ (72-й студ. науч.-техн. конф. БНТУ). Минск: Белорусский национальный технический университет. 2016. Ч. 1. С. 122–124.

⁵ Пошивайло Я.Г., Уставич Г.А. Анализ внешних факторов, влияющих на успеваемость студентов. // Актуальные вопросы образования. Формирование механизмов системы высшего образования в России: сб. матер. Новосибирск: СГУГиТ. 2023. С. 54–58. DOI: 10.33764/2618-8031-2023-1

студенты в большей степени испытывают положительные состояния низкого и оптимального уровня психической активности, такие как спокойствие и интерес. Состояния высокого уровня психической активности, такие как тревога, волнение, стресс, у студентов чаще возникают в ситуации экзамена, который носит стрессогенный характер.

Установлено, что ситуативные факторы влияют на проявление психических состояний в разных условиях учебной деятельности. В зависимости от напряженности и информационной загруженности ситуации, они будут различны. В ситуации лекции на изменение психического состояния влияет внутренний фактор, связанный с ценностными ориентирами и жизненными приоритетами студентов. В ситуациях учебной деятельности, где требуется активная работа когнитивной сферы (семинар, экзамен), изменение психического состояния будет обуславливать внутренний фактор «Интеллектуальные характеристики». При этом, говоря о внешних факторах, обнаружено, что независимо от уровня напряженности ситуации изменение психического состояния будет обуславливать только один значимый внешний фактор,

связанный с действиями студентов и их поведением.

Анализ структур взаимосвязей внутренних и внешних факторов ситуации с подструктурами психических состояний показал, что при увеличении степени напряженности ситуации количество взаимосвязей ситуативных факторов с подструктурами психического состояния также будет увеличиваться. В повседневных ситуациях (лекция и семинар) такие подструктуры психического состояния, как «Психические процессы», «Переживание» и «Физиологические реакции» включены в корреляционные плеяды как ведущие; в напряженной ситуации (экзамен) ведущей подструктурой будет являться «Переживание».

При этом отмечается, что уровень напряженности учебной ситуации и актуализация психических состояний в них во многом будет зависеть от преподавателя, его стиля подачи материала. Здесь данный фактор не рассматривался. Исходя из этого, перспектива дальнейших исследований в данной тематике предполагает как расширение выборки, так и учет дополнительных факторов, влияющих на психическое состояние студентов.

Список источников

1. Юсупов М.Г. Познавательные психические состояния: феноменология и закономерности. Казань: АН РТ. 2020. 212 с.
2. Александрова О.В. Дерманова И.Б. Психосемантический подход к оценке сложной жизненной ситуации (на примере ситуации, связанной с заболеванием, угрожающим жизни ребенка) // Вестник СПбГУ. Психология. Педагогика. 2016. Сер. 16. Вып. 4. С. 40–50. DOI: 10.21638/11701/spbu16.2016.403.
3. Солнцева Г.Н. Ситуационный подход: типы ситуаций и психологические особенности // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2021. Т. 18, № 3. С. 525–543. DOI: 10.17323/1813-8918-2021-3-525-543.
4. Прохоров А.О. Структурно-функциональная модель ментальной регуляции психических состояний субъекта // Психологический журнал. 2020. Т. 41, № 1. С. 5–18. DOI: 10.31857/S020595920007852-3.
5. Прохоров А.О., Карташева М.И. Система Я в субъективном (ментальном) опыте переживания неравновесных психических состояний // Экспериментальная психология. 2020. Т. 13, № 3. С. 89–104. DOI: 10.17759/exrpsy.2020130307.
6. Прохоров А.О. Ситуационные аспекты ментальной регуляции психических состояний // Теоретическая и экспериментальная психология. 2023. № 4 (16). С. 13–27. DOI: 10.11621/TEP-23-26.
7. Прохоров А.О., Чернов А.В., Карташева М.И. Влияние ментальных структур на эффективность саморегуляции психических состояний в учебной деятельности студентов // Сибирский психологический журнал. 2022. № 86. С. 66 – 83. DOI: 10.17223/17267080/86/4.
8. Гришина Н.В. Целевая регуляция поведения человека // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2023. Т. 13, № 3. С. 310–323. DOI: 10.21638/spbu16.2023.302.
9. Thornton M.A., Tamir D.I. Neural representations of situations and mental states are composed of sums of representations of the actions they afford // Nature Communications. 2024. Vol. 15, № 620. P. 13. DOI: 10.1038/s41467-024-44870-7.
10. Thornton M., Lin Ch. Evidence for bidirectional causation between trait and mental state inferences // Journal of Experimental Social Psychology. 2023. Vol. 108. P. 75. DOI: 10.1016/j.jesp.2023.104495.

11. Миронова О.И. Подходы к изучению экзаменационного стресса у студентов // Педагогика и психология образования. 2021. № 1. С. 159–170. DOI: 10.31862/2500-297X-2021-1-159-170.
12. Gondo D., Bernardeau-Moreau D., Campillo P. Student Stress and the Effects of Relaxation: A Study Conducted at the University of Lille in Northern France // Social Sciences. 2023. Vol. 12, № 6. P. 14 DOI: 10.3390/ socsci12060318.
13. Pascoe M.C., Hetrick S.E., Parker A.G. The impact of stress on students in secondary school and higher education // International Journal of Adolescence and Youth. 2020. Vol. 25. P. 104–112. DOI: 10.1080/02673843.2019.1596823.
14. Self-Regulation and Students Well-Being: A Systematic Review 2010–2020 / R. Gonzalez-Suarez, T. Vieites, I. Pineiro, F.M. Diaz-Freire // Sustainability. 2022. Vol. 14, № 4. P. 2346–2372. DOI: 10.3390/ su14042346.
15. Singh S. Self-regulation as a correlate of psychological well-being // Indian Journal of Health and Well-being. 2022. Vol. 9, №3. P. 441–444.
16. Макарьева А.В. Изменение психических состояний студентов в учебных ситуациях, характеризующееся разным уровнем напряженности // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2023. Т. 12, № 3-4А. С. 22–33. DOI: 10.34670/AR.2023.37.13.003.
17. Прохоров А.О. Методики диагностики и измерения психических состояний личности. М.: ПЕР СЭ. 2004. 176 с.
18. Развитие саморегуляции психических состояний у студентов в процессе обучения в вузе / А.О. Прохоров, А.В. Чернов, М.Г. Юсупов, И.С. Решетникова // Новые психологические исследования. 2021. № 4. С. 71–90.
19. Влияние социально-психологических установок на психическое состояние обучающихся среднего профессионального образования в условиях учебной деятельности / С.К. Быструшкин, И.Г. Селиверстова, Л.С. Грибцова и др. // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2020. № 8. С. 7–11. DOI: 10.17513/mjpf.13107.
20. Прохоров А.О., Валиуллина М.Е., Юсупов М.Г. Особенности ментальной регуляции познавательных состояний школьников в зависимости от уровня стрессогенности ситуации. Теоретическая и экспериментальная психология. 2024. Т. 17. Вып. 2. С. 144–157. DOI: 10.11621/ТЕР-24-17

Поступила 17.01.2025; одобрена после рецензирования 18.03.2025; принята к публикации 18.04.2025.

Информация об авторе

Макарьева Анастасия Владимировна, аспирант, Институт психологии и образования, Казанский (Приволжский) федеральный университет (Россия, 420008, г. Казань, ул. Кремлевская, д. 18), ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-1221-6992>, e-mail: fdrv_anastasia@mail.ru

Автор прочитал и одобрил окончательный вариант рукописи.

References

1. Yusupov M.G. *Poznavatel'nye psichicheskie sostoyaniya: fenomenologiya i zakonomernosti* [Cognitive mental states: phenomenology and patterns]. Kazan: RT Academy of Sciences. 2020:212. (in Russ.).
2. Aleksandrova O.V., Dermanova I.B. Psychosemantic approach to assessing a difficult life situation (using the example of a situation related to a child's life-threatening illness). *Vestnik of Saint Petersburg University. Psychology = Vestnik SPbGU. Psihologiya. Pedagogika*. 2016;16(4):40–50. (in Russ.). DOI: 10.21638/11701/spbu16.2016.403.
3. Solntseva G.N. Situational approach: types of situations and psychological characteristics. *Psihologiya. Zhurnal Vysshej shkoly ekonomiki = Psychology. Journal of the Higher School of Economics*. 2021;18(3):525–543. (in Russ.). DOI: 10.17323/1813-8918-2021-3-525-543.
4. Prokhorov A.O. Structural and functional model of mental regulation of mental states of the subject. *Psihologicheskii zhurnal = Psychological Journal*. 2020;41(1):5–18. (in Russ.). DOI: 10.31857/S020595920007852-3.
5. Prokhorov A.O., Kartasheva M.I. The I-system in the subjective (mental) experience of experiencing non-equilibrium mental states. *Eksperimental'naya psikhologiya = Experimental Psychology*. 2020;13(3):89–104. (in Russ.). DOI: 10.17759/exppsy.2020130307.

6. Prokhorov A.O. Situational aspects of mental regulation of mental states. *Teoreticheskaya i eksperimental'naya psikhologiya = Theoretical and Experimental Psychology*. 2023;4(16):13–27. (in Russ.). DOI: 10.11621/TEP-23-26.
7. Prokhorov A.O., Chernov A.V., Kartasheva M.I. The influence of mental structures on the effectiveness of self-regulation of mental states in students' educational activities. *Sibirskiy psikhologicheskii zhurnal = Siberian journal of psychology*. 2022;(86):66–83. (in Russ.). DOI: 10.17223/17267080/86/4.
8. Grishina N.V. Targeted regulation of human behavior. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Psikhologiya = Vestnik of Saint Petersburg University. Psychology*. 2023;13(3):310–323. (in Russ.). DOI: 10.21638/spbu16.2023.302.
9. Thornton M.A., Tamir D.I. Neural representations of situations and mental states are composed of sums of representations of the actions they afford. *Nature Communications*. 2024;15(620):13. DOI: 10.1038/s41467-024-44870-7.
10. Thornton M., Lin Ch. Evidence for bidirectional causation between trait and mental state inferences. *Journal of Experimental Social Psychology*. 2023;108. DOI: 10.1016/j.jesp.2023.104495
11. Mironova O.I. Approaches to the study of examination stress in students. *Pedagogika i psikhologiya obrazovaniya = Pedagogy and Psychology of Education*. 2021;1:159–170. (in Russ.). DOI: 10.31862/2500-297X-2021-1-159-170.
12. Gondo D., Bernardeau-Moreau D., Campillo P. Student Stress and the Effects of Relaxation: A Study Conducted at the University of Lille in Northern France. *Social Sciences*. 2023; 12(6). DOI:10.3390/socsci12060318.
13. Pascoe M.C., Hetrick S.E., Parker A.G. The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*. 2020;25:104–112. DOI: 10.1080/02673843.2019.1596823.
14. Gonzalez-Suarez R., Vieites T., Pineiro I., Diaz-Freire F.M. Self-Regulation and Students Well-Being: A Systematic Review 2010–2020. *Sustainability*. 2022;14(4):2346–2372. DOI: 10.3390/su14042346.
15. Surjeet Singh. Self-regulation as a correlate of psychological well-being. *Indian Journal of Health and Well-being*. 2022;9(3):441–444. 2022.
16. Makarcheva A.V. Changes in students' mental states in educational situations characterized by different levels of tension. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya = Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches*. 2023;12(3-4A):22–33. (in Russ.). DOI: 10.34670/AR.2023.37.13.003.
17. Prokhorov A.O. *Metodiki diagnostiki i izmereniya psichicheskikh sostoyanij lichnosti* [Methods of diagnosis and measurement of mental states of personality]. Moscow. PER SE. 2004:176. (in Russ.).
18. Prokhorov A.O., Chernov A.V., Yusupov M.G., Reshetnikova I.S. Development of self-regulation of mental states in students during their studies at a university. *Novye psikhologicheskie issledovaniya = New Psychological Research*. 2021;4:71–90. (in Russ.).
19. Bystrushkin S.K., Seliverstova I.G., Gribtsova L.S., Khlystova V.G., Shalenko A.N. The influence of socio-psychological attitudes on the mental state of students of secondary vocational education in the context of educational activities. *Mezhdunarodnyi zhurnal prikladnykh i fundamental'nykh issledovaniy = International journal of applied and fundamental research*. 2020;8:7–11. (in Russ.). DOI: 10.17513/mjpf.13107.
20. Prokhorov A.O., Valiullina M.E., Yusupov M.G. Features of mental regulation of cognitive states of schoolchildren depending on the level of stressfulness of the situation. *Teoreticheskaya i eksperimental'naya psikhologiya = Theoretical and Experimental Psychology*. 2023; 17(2):144–157. (in Russ.). DOI: 10.11621/TEP-24-17

Submitted 17.01.2025; approved after reviewing 18.03.2025; accepted for publication 18.04.2025.

About the author

Anastasia V. Makarcheva, graduate student, Institute of Psychology and Education, Kazan (Volga Region) Federal University (18 Kremlevskaya str., Kazan, 420008, Russia), ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-1221-6992>, e-mail: fdrv_anastasia@mail.ru

The author has read and approved the final manuscript.