

холог может включаться в проектирование инновационной деятельности образовательного учреждения для того, чтобы предложить наиболее благоприятные и безопасные условия осуществления необходимых изменений. Образование может развиваться инновационно, призывая психологов на помощь тогда, когда уже возникли те или иные негативные последствия использования новых форм или методов обучения, новых критериев и способов оценки качества образования, новых учебников или дидактических средств. При этом надо помнить, что психологические проблемы легче предупредить, чем устранить. Психологическая безопасность – должна быть один из главных критериев оценки инноваций в образовании.

#### **Список цитированных источников**

1. Психология здоровья/ под ред. Никифорова Г.С. – СПб: Питер, 2006. – 608 с.
2. Обеспечение психологической безопасности в образовательном учреждении / под ред. Баевой И.А. – СПб., 2006. – 138 с.

### **К ПРОБЛЕМЕ ЗАВИСИМОСТИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ ОТ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ**

*Е.В. Клюева, Е.И. Медведская  
Брест, УО «БрГУ им. А.С. Пушкина»*

В настоящее время в психологии активно изучается проблема психических состояний. Первой отечественной работой, посвященной психическому состоянию, является статья О.А. Черниковой (1937г.), посвященная предстартовому состоянию спортсмена. Н.Д. Левитов описал психическое состояние в первой по данной проблеме монографии, после чего психология стала определяться и как наука о психических процессах, свойствах и состояниях человека. Н.Д. Левитов определял психическое состояние как целостную характеристику психической деятельности и поведения за некоторый период времени, показывающую своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующего состояния и психических свойств личности. Есть и другие мнения. Ведь, в свое время, И.П. Павлов считал, что различные психические состояния – единственно возможный предмет исследования психологии. П.С. Купалов представлял состояние как условный рефлекс на внешние воздействия. Д.Н. Узнадзе рассматривал установку как состояние, а В.Н. Мясищев включал его в качестве одного из

элементов в структуру личности, в одном ряду с процессами, свойствами и отношениями.

Дальнейшее развитие проблема получила в трудах Ю.Е. Сосновиковой, А.Н. Леоновой, Л.Г. Дикой, Е.П. Ильина, А.Г. Гримака, Н.Д. Даниловой, А.И. Еремеевой, А.О. Прохорова и др. Ими установлены ряд закономерностей и механизмов, описывающих феноменологию, структуру, функции, динамику психических состояний. Наряду с этим остаются мало исследованными социальные и социально-психологические причины благоприятных и неблагоприятных состояний, а также потенциалы личности, позволяющие регулировать состояние. Недостаточная изученность психических состояний ограничивает возможности их диагностики, прогноза развития, изменчивости или устойчивости, затрудняет учет влияния состояний на поведение, деятельность и межличностные отношения. Особенно актуально это в отношении студенческого периода.

Изучением психических состояний студентов в учебной деятельности занимались Л.М. Аболин, И.А. Васильев, Л.В. Винокурова, Г.Ш. Габдреева, М.М. Гарифуллина, Ю.М. Десятникова, Э.Л. Носенко, Н.Б. Пасынкова, Н.М. Пейсахов, А.О. Прохоров, В.П. Шарай и др. И хотя работы этих авторов являются значительными в разработке данной проблемы, в них изучены далеко не все аспекты влияния психических состояний на эффективность учебной деятельности. С одной стороны, понимание (знание) и умение (научение) регулировать свои состояния позволяет студентам качественно улучшить эффективность учебной деятельности, избежать или смягчить воздействия встречаемых стрессогенных ситуаций, разрешить их с наименьшими потерями для себя. С другой стороны, преподаватели, обладая соответствующей психологической информацией, знаниями и умениями, могут более эффективно руководить студентами, их учебной деятельностью.

Актуальность данной проблемы для университета подтверждается и в непосредственной деятельности психологической службы вуза. Наблюдение за социализацией студентов показывает, что чаще всего дезадаптированными оказываются те, кто имеет определенные личностные и характерологические особенности (высокий или низкий уровень нейротизма, интроверсия, неадекватная самооценка, несоответствие ожиданий и др.). В процессе взаимодействия с окружением (однокурсники, преподаватели, другие значимые новые лица) у них появляется напряжение, которое приводит к тому, что на определённом этапе возникает острая необходимость обратиться за поддержкой и (или) помощью. Поэтому в психологическую службу университета обращаются студенты с проблемами как в учебной, так и коммуникативной деятельности: отверженность, изоляция в группе; несостоятельность в налаживании отношений в комнате в общежитии; непо-

нимание со стороны преподавателей; конфликты; переживания собственной несостоятельности, которые так или иначе связаны с изменением социального окружения. Зависимость психических состояний от межличностных отношений так же прослеживается и в запросах кураторов академических групп, наиболее часто среди которых заказы тренинговой работы на сплочение, на разрешение конфликтных ситуаций, психологическая подготовка к экзаменам (если имеет место страх или неприятие студентами преподавателя) и др.

Для изучения психических состояний студентов было проведено исследование студентов 1 курса ( $n=56$ ). В качестве инструмента исследования был использован метод семантического дифференциала, в котором по классической 7-балльной шкале (от 3 до -3) респондентам было предложено оценить свои состояния отдельно для лекционных и практических занятий.

Сравнительный анализ усредненных оценок студентов показал, что общими на разных формах занятий для первокурсников выступают как благоприятные для учебной деятельности (внимательности, заинтересованности, комфорта, активности, усидчивости), так и неблагоприятные (подавленности и безразличия) состояния. Специфическим состоянием, из числа препятствующих деятельности, для лекций выступает подвижность (-1,83). Для практических таких состояний больше, а именно: вялость (-3,0), напряжение (-2,0), страх (-2,0), огорчение (-2,0). Особо обращает на себя внимание выраженность таких состояний как напряжение и страх, актуализируемых при переживаниях угрозы и опасности.

Таким образом, проведенное измерение свидетельствует, что по субъективной оценке студентов практические занятия значительно чаще сопровождаются негативными состояниями. Данный факт можно объяснить именно спецификой данных форм занятий, отличающихся более тесным межличностным контактом как в системе «преподаватель – студент», так и в системе «студент – студент».

Для выявления причин указанных состояний был использован метод ранжирования, который показал, что на первом месте студентами отмечается личность преподавателя (3,04), далее по убыванию – взаимоотношения в группе (2,82), степень готовности к занятию (2,2), состояние здоровья (2,18). Полученные данные свидетельствуют, что именно межличностные отношения выступают основной причиной негативных состояний студентов.

Таким образом, проведенное исследование позволяет сделать следующие основные выводы.

Состояния молодых людей на лекционных и практических занятиях отличаются в сторону большей психологической безопасности лекций. Вероятно, это связано не только с отсутствием необходимости демон-

страции студентами существующих знаний, но и в буквальном смысле с возможностью нивелировать собственную индивидуальность.

Основной субъективной причиной негативных для эффективности учебной деятельности состояний выступают межличностные отношения: в первую очередь – с преподавателем, во вторую – с одноклассниками.

Требуются более детальные исследования угроз психологическому благополучию личности. Вероятно, причины неблагоприятных состояний имеют не только объективный характер, но и субъективный – вызванный неадекватным восприятием и пониманием молодыми людьми учебных ситуаций и поведения в них других субъектов образования.

Кроме этого, увеличение значения некоторых активизирующих учебную деятельность психических состояний на практических занятиях можно рассматривать как ресурс, который в определенной степени способствует преодолению личностной уязвимости. Поэтому необходимо более глубоко исследовать причины и благоприятных состояний, а также потенциалы личности, позволяющие регулировать состояние.

## **ВАРИАБЕЛЬНОСТЬ СЕРДЕЧНОГО РИТМА И АДАПТАЦИЯ К ШКОЛЬНОМУ ПРОЦЕССУ**

*С.В. Лоллини, В.А. Лоллини  
Витебск, УО «ВГУ им. П.М. Машерова», УО «ВГМУ»*

Переход от сложившихся первичных условий воспитания в семье и дошкольном учреждении к качественно иной атмосфере школьного обучения сопряжен с форсированным вступлением в иной социум, резким нарастанием умственных, психо-эмоциональных, физических нагрузок и ломкой традиционных динамических стереотипов поведения. В своей совокупности они предъявляют высокие требования к личности ребенка, его интеллектуальным и приспособительным возможностям, приводя зачастую к их срыву, то есть «школьной дезадаптации» [3, 4, 5, 6].

Отсюда возникает необходимость детального, углубленного изучения меры готовности 6-8-летних детей переступить школьный порог и включиться в образовательный процесс с оптимальной отдачей активности. Немаловажно и то, что школьные учреждения также не располагают достаточным арсеналом простых и надежных критериев, позволяющих судить об успешности вхождения первоклассников в образовательный процесс.

Целью настоящей работы явилось выяснение информационной значимости и пригодности анализа variability сердечного ритма