

Марьян Александр Викторович,
магистрант института психологии ХГПУ,
г. Херсон, Россия

Бура Людмила Викторовна,
к. пс. н., доцент кафедры институт психологии,
ХГПУ, г. Херсон, Россия

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ И КОГНИТИВНЫХ ПРОЦЕССОВ В УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ: КОМПЛЕКСНЫЙ АНАЛИЗ И ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Аннотация: В статье исследуется взаимосвязь психоэмоционального состояния студентов и их когнитивных функций. Анализируется влияние тревожности и мотивации на учебную продуктивность. Результаты показывают значимую корреляцию между эмоциональным состоянием и успеваемостью, что важно для совершенствования образовательного процесса.

Ключевые слова: психоэмоциональные состояния, когнитивные функции, учебная продуктивность, эмоциональный интеллект, образовательная среда, психологическое сопровождение.

В современных условиях интенсивного развития образовательных технологий и постоянного увеличения информационной нагрузки на студентов проблема сохранения их психологического благополучия приобретает особую значимость. Многочисленные исследования последних лет убедительно свидетельствуют о том, что психическое состояние обучающихся является важнейшим фактором, определяющим эффективность их познавательной деятельности [1].

Особую актуальность данная проблематика приобретает в контексте перехода к новым образовательным стандартам, которые предъявляют повышенные требования к уровню самостоятельной работы студентов. При этом нельзя не учитывать, что современные студенты функционируют в условиях постоянного информационного прессинга и высокого уровня стресса, что неизбежно сказывается на их психоэмоциональном состоянии и, как следствие, на качестве усвоения учебного материала [2,3].

В рамках проведенного исследования была реализована комплексная программа научного поиска, включающая несколько взаимосвязанных этапов. На подготовительном этапе осуществлялся тщательный отбор респондентов с учетом их возрастных характеристик, специализации и уровня учебной нагрузки. Основная выборка составила 80 студентов различных факультетов Севастопольского государственного университета, что позволило получить репрезентативные данные.

Для диагностики психоэмоционального состояния участников применялся проверенный временем инструментарий, включающий адаптированные версии известных психологических методик. В частности, оценка уровня тревожности проводилась с использованием модифицированного варианта теста Ч.Д. Спилберга, что обеспечило высокую достоверность получаемых результатов.

Особое внимание в исследовательском процессе уделялось анализу мотивационной сферы студентов. С этой целью была задействована методика А.А. Реана и В.А. Якунина, позволяющая дифференцированно оценивать как внешние, так и внутренние мотивационные факторы. Для объективной оценки когнитивных функций применялись классические методики изучения памяти и внимания, что обеспечило комплексный подход к анализу исследуемой проблемы.

Результаты первичного диагностического этапа выявили ряд закономерностей, заслуживающих особого внимания. Прежде всего, было установлено, что значительная часть



студентов (около 70% от общего числа участников исследования) демонстрирует выраженную зависимость от внешних мотивационных факторов. Это проявляется в ориентации на формальные показатели успеваемости (оценки, баллы) при недостаточном развитии внутренней познавательной мотивации.

Не менее важным представляется тот факт, что у студентов с повышенным уровнем тревожности наблюдаются существенные затруднения в работе с информацией. В частности, тестирование кратковременной памяти выявило снижение показателей запоминания в среднем на 20-25% по сравнению с нормативными значениями. Аналогичная ситуация отмечалась и при оценке концентрации внимания – время выполнения стандартных тестовых заданий увеличивалось на 15-20%, что свидетельствует о значительном снижении когнитивной продуктивности.

Проведенная серия коррекционных мероприятий продемонстрировала высокую эффективность психолого-педагогического воздействия на исследуемые параметры. Разработанная программа тренинговых занятий, включающая элементы когнитивно-поведенческой терапии и техники эмоциональной саморегуляции, позволила добиться устойчивых положительных изменений.

Особого внимания заслуживает динамика мотивационных показателей. Если на начальном этапе исследования внутренняя мотивация у большинства участников находилась на недостаточном уровне (в среднем 40 баллов по соответствующей шкале), то после проведения коррекционной работы этот показатель увеличился до 50 баллов. Одновременно отмечалось снижение зависимости от внешних стимулов, что свидетельствует о качественном изменении мотивационной структуры.

Проведенное исследование позволяет сделать ряд важных выводов, имеющих как теоретическое, так и практическое значение. Во-первых, полученные данные убедительно подтверждают существование тесной взаимосвязи между психоэмоциональным состоянием студентов и эффективностью их познавательной деятельности. Во-вторых, доказана высокая результативность системного психолого-педагогического сопровождения учебного процесса.

Перспективными направлениями дальнейших исследований могут стать: углубленное изучение возрастной динамики исследуемых показателей, анализ эффективности различных методов психологической коррекции, а также разработка комплексных программ психологического сопровождения для различных категорий студентов.

Список литературы:

1. Бондаренко Н.Л. Психологические аспекты современного образовательного процесса // Вестник педагогической науки. 2023. №4. С. 45-52.
2. Ковалёв А.В. Эмоциональный интеллект как фактор учебной успешности // Психология образования сегодня. 2023. №2. С. 78-85.
3. Соловьёва И.В. Инновационные подходы к психологическому сопровождению студентов // Современная высшая школа. 2023. №3. С. 112-119.

