

УДК 159.99, 37.01

Уланова Ольга Ивановна

кандидат культурологии, доцент,
Пензенский государственный аграрный университет,
ulanova.o.i@pgau.ru

Сологуб Наталья Николаевна

кандидат исторических наук, доцент,
Пензенский государственный аграрный университет,
sologub.n.n@pgau.ru

Olga I. Ulanova

Candidate of Cultural Studies, Associate Professor,
Penza State Agrarian University,
ulanova.o.i@pgau.ru

Natalia N. Sologub

Candidate of Historical Sciences, Associate Professor,
Penza State Agrarian University,
sologub.n.n@pgau.ru

**Влияние психоэмоционального состояния
на когнитивные способности студента**

The influence of a psychoemotional state on a student's cognitive abilities

***Аннотация.** Для студентов первого года обучения изменения в образовательном процессе, а также несоответствие требований вуза и интеллектуальных и психофизических возможностей обучающихся приводит к появлению негативного психоэмоционального состояния – стресса. Данное исследование является актуальным, поскольку количество студентов с различными психоэмоциональными проблемами в настоящее время только увеличивается. В статье рассматривается эмоциональное состояние как индикатор отношения к окружающей обстановке, трудности образовательной деятельности и процесс адаптации к условиям обучения в вузе.*

***Ключевые слова:** психоэмоциональное состояние, стресс, когнитивные функции, адаптация, стрессовый период, куратор, психологическая комфортность, учебно-воспитательный процесс.*

***Abstract.** For first-year students, changes in the educational process, as well as the discrepancy between the requirements of the university and the intellectual and psychophysical capabilities of students, lead to the appearance of a negative psycho-emotional state - stress. This study is relevant because the number of students with various psycho-emotional problems is currently only increasing. The article examines the emotional state as an indicator of attitude to the environment, the difficulties of educational activities and the process of adaptation to the conditions of study at the university.*

Keywords: *psycho-emotional state, stress, cognitive functions, adaptation, stressful period, curator, psychological comfort, educational process.*

Образовательная деятельность студента зависит не только от уровня развития необходимых качеств, умений и навыков, но и от его психического состояния. Психоэмоциональное состояние – это внутреннее состояние человека, включающее в себя чувства, эмоции, аффекты, желания, влечения.

Вопросы психического состояния индивида остаются актуальными на протяжении уже длительного периода времени и являются объектом исследования многих ученых. Труды И.П. Павлова, В.М. Бехтерева, Н.Д. Левитова внесли огромный вклад в формирование научных представлений о психическом состоянии.

Большинство исследователей выделяют многоуровневость психоэмоционального состояния, системность его характеристик, обусловленность внешними и внутренними факторами ситуации [4].

Состояние может препятствовать или способствовать раскрытию потенциальных возможностей человека и выполнению деятельности. Психическое состояние обуславливает не только продуктивность обучения, познания и общения, но также определяет адекватность поведения в той или иной ситуации. Благодаря возможности входить в разные состояния человек адаптируется к изменяющимся условиям внешней среды и различным ситуациям жизнедеятельности. Эмоции являются своего рода индикаторами отношения к внешним событиям. События, происходящие в жизни человека, по своей сути не имеют позитивного или негативного окрашивания. Только человек, благодаря высшей нервной деятельности, способен придавать им определенное значение. Свойства нервной системы и темперамента, интеллект и психомоторные функции, личностные свойства являются внутренними детерминантами состояния.

Стресс является наиболее характерным психическим состоянием, возникающим под влиянием экстремальных условий. Как правило, негативные эмоциональные состояния переживаются человеком острее, нежели позитивные.

Кратковременный стресс – это адаптивная реакция, которая позволяет человеку мобилизоваться и сфокусироваться на проблеме, решить ее максимально быстро и эффективно. Неблагополучные отношения в семье, насилие, техногенные катастрофы и военные конфликты в качестве объективных стрессогенных факторов травмируют психику человека и ведут к развитию хронического стресса, который обладает разрушительным действием на организм и приводит к появлению множества негативных последствий для мозга.

Для выпускников школ, ставших студентами вуза, обучение в высшем учебном заведении всегда связано не только с надеждами на свободную, самостоятельную и интересную жизнь, но и с волнениями, которые неизбежны, когда человек сталкивается с чем-то новым и неизвестным. Студент первого года обучения испытывает чувство растерянности перед возникающими проблемами [1, 2]. ФГБОУ ВО «Пензенский государственный аграрный университет»

(ПГАУ) в большей степени ориентирован на сельскую молодежь, для которой помимо объективных трудностей в адаптации, возникают проблемы, связанные с переменной места жительства, удаленностью от семьи, непривычными бытовыми условиями.

Для всех первокурсников процесс адаптации к условиям обучения в вузе связан с определенными трудностями: возрастает объем учебной нагрузки, выстраиваются новые отношения с однокурсниками, происходит переход к самостоятельной активной деятельности. Под влиянием всех факторов происходит изменение психического состояния обучающихся.

Трудности, с которыми сталкивается студент на начальном этапе обучения, нередко воспринимаются им как непреодолимые, они способствуют возникновению отрицательных эмоциональных переживаний, приводят к стрессам, и, нередко, к отказу от учебной деятельности.

Одной из причин появления негативного психоэмоционального состояния являются особенности обучения в высшем учебном заведении, которые отличаются от привычной организации учебного процесса в общеобразовательной школе.

Основной формой получения учебной информации и ее закрепления выступает лекция и практическое занятие, которые по продолжительности значительно отличаются от стандартного школьного урока. Кроме того, образовательный процесс в вузе, организованный по семестрам, предполагает достаточно большой объем самостоятельной работы студентов, что требует высокую степень сознательности, инициативности, самоорганизации. Возникает проблема готовности студента-первокурсника к осуществлению такой работы. ПГАУ проводит занятия продолжительностью 90 минут с перерывами между занятиями 15 минут. Обеденный перерыв между занятиями составляет 45 минут. Исходя из этого, студенты первого курса сталкиваются с неспособностью удерживать внимание в течение запланированного времени или до выполнения задачи и продолжать работу, избегая прокрастинации. Затягивание со сроками и выполнение задач в последнюю минуту выступает как защитный механизм, который психика запускает в ответ на тревогу, напряжение, стресс. В последующем откладывание превращается в привычку, поскольку организм запомнил, каким образом можно снять эмоциональное напряжение. Таким образом, к концу семестра, когда студенты сдают зачеты и экзамены [5], отсутствие систематического внешнего контроля приводит к появлению задолженностей по учебным дисциплинам и, как правило, новому стрессу.

По мнению ученых, стрессовое состояние оказывает значительное влияние на когнитивные функции человека. Длительное или интенсивное воздействие стресса может привести к различным изменениям в работе умственных процессов, что отражается на поведении и функционировании организма в целом. Высокий уровень стресса сопровождается снижением концентрации внимания и способности к адаптации.

В период возникновения отрицательных эмоциональных переживаний происходит замедление мыслительных процессов. Под воздействием стресса студенты могут испытывать затруднения с сосредоточенностью, вниманием на

поставленных задачах или восприятию информации, что приведет к снижению успеваемости. Нестабильное психоэмоциональное состояние влияет на способность к запоминанию и воспроизведению информации, может привести к ухудшению способности анализировать информацию и принимать решения. В стрессовый период обучающиеся могут испытывать трудности с планированием своих действий и организацией времени, что ведет к непродуктивности и повышенному уровню дисфункции.

Умение справляться со стрессом играет ключевую роль в поддержании когнитивного здоровья и предотвращении негативного влияния на умственные функции.

Помочь студентам адаптироваться к совершенно новым условиям обучения в вузовской среде призван, существующий в ПГАУ, институт кураторства. Куратор из числа педагогических работников выступает в роли наставника на протяжении всего периода обучения [6]. Поддержка с его стороны носит различный характер: куратор знакомит студентов с историей и традициями вуза, системой обучения, внеучебной деятельностью и др.

В обязанности куратора входит знание индивидуальных особенностей студентов, условий их жизни, интересов, наклонностей, состояния здоровья, положения дел в семье, помощь в адаптации первокурсников к студенческой жизни, привлечение студентов к участию во внеучебной деятельности, различных форумных мероприятиях и др. Кроме того, наставник оказывает помощь в научном самоопределении.

Работа куратора направлена на повышения психологической комфортности групповой среды и социально-психологическую адаптацию студентов-первокурсников, оказание помощи в разрешении конфликтных ситуаций, формирование умений и навыков бесконфликтного поведения.

В процессе адаптации должна быть использована сфера учебно-воспитательного процесса и вся совокупность внеучебной жизнедеятельности вуза [7]. Адаптация обучающихся должна осуществляться на основе органического взаимодействия учебного и воспитательного процессов в ходе реализации образовательных программ и программ целенаправленного воспитания во внеучебное время [3].

Снижению уровня тревожности у обучающихся, повышению у них чувства уверенности может способствовать обучение новому через творческие задания по учебным дисциплинам и персонифицированное отношение к личности студента.

Таким образом, в современном мире когнитивные способности играют ключевую роль, позволяя быстро принимать решения и достигать поставленные цели. В поддержании когнитивного здоровья важное значение имеет умение справляться с негативным психоэмоциональным состоянием, влияющим на умственные функции обучающихся.

Литература:

1. Артюхова Т.Ю. Учебная деятельность как фактор возникновения стресса у студентов / Т.Ю. Артюхова, Т.И. Петрова, О.А. Бенькова, Е.П. Федорова // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. 2020. №2 (52). С. 145-155.

2. Коломиец О.В. Обеспечение социально-психологической безопасности студентов посредством развития позитивного социального самочувствия / О.В. Коломиец, Т.Г. Ставер // Национальное здоровье. Выпуск № 2. 2023. С. 1-8.

3. Кравченко М.С. Повышение уровня учебной мотивации обучающихся через использование эффективных методов обучения и воспитания / М.С. Кравченко // Наука. Образование. Современность. Выпуск № 2. 2023. С. 96-99.

4. Ловягина А.Е. Психические состояния человека: учебное пособие / А.Е. Ловягина. – Санкт-Петербург: СПбГУ, 2014. 120 с.

5. Миронова О.И. Подходы к изучению экзаменационного стресса у студентов / О.И. Миронова // Педагогика и психология образования. 2021. № 1. С. 159-170.

6. Положение о кураторе студенческой академической группы URL: https://pgau.ru/file/doc/vneuc_dejt/vne_rab/polozhenie_o_kuratore_stud_academ_gruppy_28.12.2016.pdf.

7. Программа социальной и учебной адаптации обучающихся первых курсов ФГБОУ ВО Пензенский ГАУ (Адаптационный практикум) (на 2022-2027гг.). URL: [http:// https://pgau.ru/file/doc/vneuc_dejt/vne_rab/pdf](http://https://pgau.ru/file/doc/vneuc_dejt/vne_rab/pdf).

Literature:

1. Artyukhova T.Y. Educational activity as a stress factor in students / T.Y. Artyukhova, T.I. Petrova, O.A. Benkova, E.P. Fedorova // Bulletin of the KSPU named after V.P. Astafiev. 2020. No.2 (52). pp. 145-155.

2. Kolomiets O.V. Ensuring the socio-psychological safety of students through the development of positive social well-being / O.V. Kolomiets, T.G. Staver // National Health. Issue No. 2. 2023. pp. 1-8.

3. Kravchenko M.S. Increasing the level of educational motivation of students through the use of effective methods of teaching and upbringing / M.S. Kravchenko // Nauka. Education. Modernity. Issue No. 2. 2023. pp. 96-99.

4. Lovyagina A.E. Mental states of a person: a textbook / A.E. Lovyagina. – St. Petersburg: St. Petersburg State University, 2014. 120 p.

5. Mironova O.I. Approaches to the study of exam stress in students / O.I. Mironova // Pedagogy and psychology of education. 2021. No. 1. pp. 159-170.

6. Regulations on the curator of the student academic group URL: https://pgau.ru/file/doc/vneuc_dejt/vne_rab/polozhenie_o_kuratore_stud_academ_gruppy_28.12.2016.pdf.

7. The program of social and educational adaptation of first-year students of the Penza State Pedagogical University (Adaptation Workshop) (for 2022-2027). URL: [http:// https://pgau.ru/file/doc/vneuc_dejt/vne_rab/pdf](http://https://pgau.ru/file/doc/vneuc_dejt/vne_rab/pdf).