

УДК 159.9.07

**ДОМИНИРУЮЩИЕ ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ИНЖЕНЕРНЫХ  
СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ**

**Толкач Ирина Фёдоровна, к.искусствов., доцент**  
**Белорусский государственный аграрный технический университет,**  
Tolkach Irina, PhD of Art History, Associate Professor,  
Belarusian State Agrarian Technical University, 3141516@tut.by

*Аннотация.* Статья содержит результаты исследования психических состояний студентов. Выявлены уровни проявленности психических состояний по восьми шкалам. Определены средние значения по каждой шкале. Установлены доминирующие психические состояния будущих инженеров.

*Ключевые слова:* психические состояния, студенты инженерных специальностей.

Одной из важных составляющих успешной учебной и профессиональной деятельности студентов является их психическая устойчивость, которая напрямую связана с доминирующим психическим состоянием. Психическое состояние в целом определяется как «широкая психологическая категория, которая охватывает разные виды интегрированного отражения ситуации (воздействий на субъект как внутренних, так и внешних стимулов) без отчетливого осознания их предметного содержания» [2]. По мнению А.О. Прохорова, психическое состояние есть «отражение личностью ситуации в виде сочетания (совокупности) различных характеристик человека, возникающее в динамике психической деятельности и выражающее единство поведения и переживания» [3, с.66]. К психическим состояниям относят бодрость, усталость, апатию, психическое пресыщение, депрессию, стресс, утрату чувства реальности, волнение, возбуждение, скуку, сомнение, сонливость, спокойствие, паника, заинтересованность и т.д. Исходя из данного краткого списка состояний,

очевидно их несомненное влияние на жизнь человека, ее развитие и результативность. Этим обусловлен интерес к данной проблеме и ее актуальность.

Исследование доминирующих психических состояний проводилось с помощью методики Л.В. Куликова «Определение доминирующего состояния, ДС-8» [1]. Данная методика состоит из 57 утверждений, каждое из которых имеет семь степеней проявленности (от «полностью не соответствует» до «полностью соответствует»). Все утверждения распределены по группам на восемь шкал: Ак: Активное/пассивное отношение к жизненной ситуации, Бо: Бодрость/уныние, То: Тонус высокий/низкий, Ра: Раскованность/напряженность, Сп: Спокойствие/тревога, Ус: Устойчивость/неустойчивость эмоционального тона, Уд: Удовлетворенность/неудовлетворенность жизнью в целом (ее ходом, процессом самореализации), По: Положительный/отрицательный образ самого себя.

В исследовании приняли участие 39 студентов инженерных специальностей Белорусского государственного аграрного технического университета. Данные исследования психических состояний будущих инженеров отражены в таблице.

Таблица – Уровни проявленности психических состояний студентов инженерных специальностей (в процентах от общего количества)

	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Ак: Активное/пассивное отношение	30,8	53,8	15,4
Бо: Бодрость/уныние	15,4	59,0	25,6
То: Тонус высокий/низкий	2,6	59,0	38,5
Ра: Раскованность/напряженность	2,6	41,0	56,4
Сп: Спокойствие/тревога	5,1	48,7	46,2
Ус: Устойчивость эмоционального тона	7,7	43,6	48,7
Уд: Удовлетворенность жизнью	2,6	33,3	64,1
По: Положительный образ себя	2,6	61,5	35,9

Анализируя уровни проявленности психических состояний будущих инженеров, отметим, что самые высокие показатели студенты продемонстрировали по шкале удовлетворенности жизнью. 64,1% студентов показали высокий уровень, 33,3% – средний. В целом, студенты довольны ходом своей жизни, они легко концентрируются на главном, чувствуют себя полезными, сочетают планы с реальностью, быстро принимают решения, часто находятся в приподнятом настроении, удовлетворены своим образом жизни и реализуют большинство своих потребностей и желаний.

Также высокие значения студенты показали по шкале раскованности/напряженности. Так, 56,4% выявили высокий уровень, 41% – средний. У респондентов практически отсутствует нервное напряжение в жизни, они не имеют проблем со сном, не волнуются о будущем и прошлом, легко справляются с повседневными трудностями, имеют достаточно времени для реализации планов.

48,7% студентов показали высокий уровень, а 43,6% – средний уровень по шкале эмоциональной устойчивости. Респонденты умеют справляться с негативными эмоциями, не теряют самообладание, терпение, их сложно вывести из себя, они усидчивы, уравновешены и сдержаны.

По шкале спокойствия/тревоги 46,2% имеют высокий уровень, а 48,7% – средний. Студенты достаточно редко безосновательно тревожатся, беспокоятся, боятся. Они не преувеличивают возможность неудач, наказаний и негативных исходов событий. У них редко бывают периоды особо сильного беспокойства, которое влияло бы на поведение в целом.

Средний уровень по шкале высокого/низкого тонуса отметили 59% будущих инженеров, высокий – 38,5%. Студенты отмечают у себя достаточно сил, энергии, активности, бодрости. Они слабо реагируют на перепады погоды, не испытывают общей слабости, легко засыпают и после пробуждения чувствуют себя отдохнувшими.

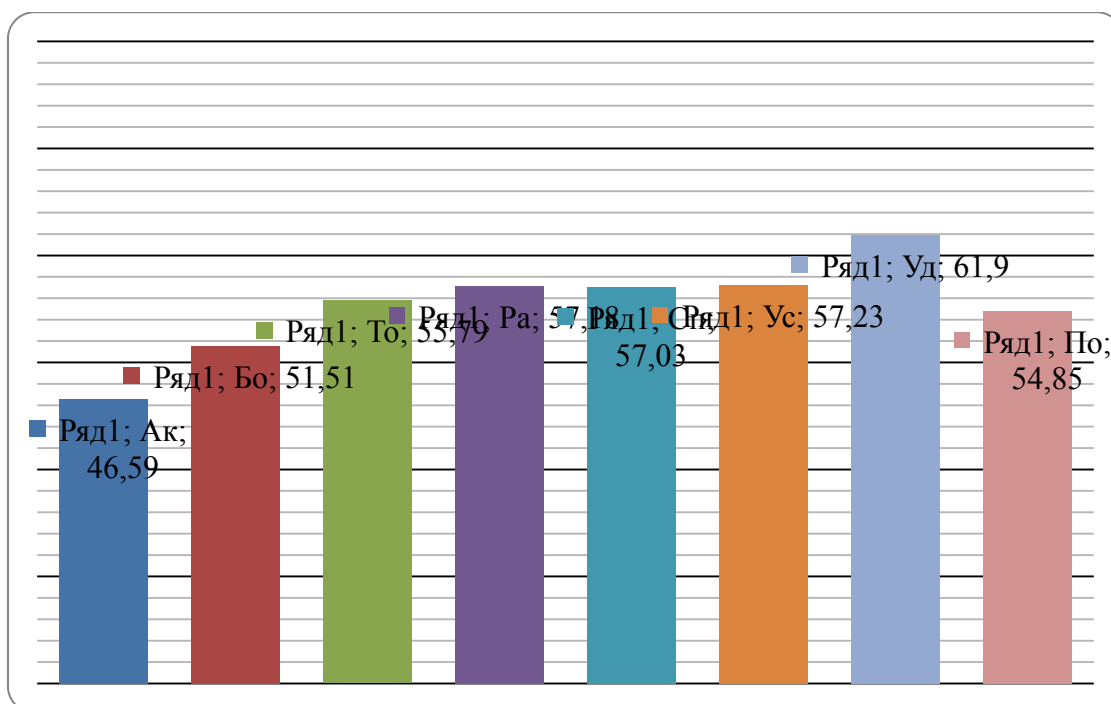
Шкала положительного/отрицательного образа себя дает информацию о критичности самооценки студентов, адекватности самооценки. 61,5% отмечают средний уровень, а 35,9% имеют высокий уровень по данной шкале. Студенты признают свои отрицательные качества, черты, до-

статочно адекватно себя оценивают, Так, респонденты могут раздражаться, если плохо чувствуют себя; сплетничать; смеяться над непристойностями; вести себя бестактно. Однако, исходя из процентного соотношения, отмечается тенденция к приукрашиванию своих качеств и завышенной самооценке.

Достаточно низкие значения опрашиваемые продемонстрировали по шкале Бодрость/уныние: 15,4% отметили низкий уровень, 59% – средний уровень, 25,6% – высокий. Так, студенты испытывают разные состояния: и эмоционально приподнятые, и пессимистичные. Они могут чувствовать себя как уверенными и полными надежд, так и довольно несчастными, лишенными покоя и раздражительными.

Самые низкие значения студенты показали по шкале активного/пассивного отношения к жизненной ситуации. 30,8% имеют низкий уровень, 53,8% – средний. Респонденты могут с удовольствием выполнять трудные задачи, быть выносливыми, энергичными, работоспособными, и в то же время падать духом, разочаровываться, быть обессиленными и неуверенными.

Более детальное выявление доминирующих психических состояний студентов инженерных специальностей дает среднее значение по каждой шкале (рисунок).



**Рисунок – Средние значения показателей психических состояний студентов по шкалам**

Наибольшее среднее значение респонденты показали по шкале удовлетворенности жизнью (61,9 балла). Данный результат находится в диапазоне высоких значений (60-80 баллов). Все остальные результаты расположены в границах средних значений по шкале (40-60 баллов). Так, среднее значение около 57 баллов студенты показали по шкалам устойчивости эмоционального тона, раскованности и спокойствия. 55,79 балла – значение жизненного тонуса, 54,85 балла – положительного образа себя. Наименьшие значения студенты показали по шкалам бодрости (51,51 балла) и активного отношения к жизненным ситуациям (46,59 балла).

Обобщая вышеизложенное, отметим, что доминирующими психическими состояниями студентов инженерных специальностей являются удовлетворенность жизнью в целом, устойчивость эмоционального тона, раскованность, спокойствие, высокий тонус, положительный образ самих себя, бодрость, достаточно активное отношение к жизненным ситуациям. Следует подчеркнуть, что среднее значение по шкале удовлетворенности жизнью относится к высоким значениям, остальные – находятся в границах средней проявленности состояний. Данные результаты свидетельствуют о достаточно благополучном психическом состоянии и настрое студентов, что можно

объяснить как личностными особенностями, так и выбранной инженерной профессией. Однако, высокий процент студентов, имеющих средние и низкие значения по шкале активного/пассивного отношения к жизненной ситуации, может свидетельствовать об определенной предрасположенности к стрессу, и, следовательно, требует дальнейшего изучения данного состояния и его коррекции.

#### Список использованных источников

1. Определение доминирующего состояния, ДС-8 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://psytests.org/emo/dsostp.html>. – Дата доступа : 02.04.2026.
2. Психические состояния // Большой психологический словарь / под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко [Электронный ресурс]. – СПб. : Прайм-Еврознак, 2007. – Режим доступа : [https://psychological.slovaronline.com/1447-PSIHICHESKIE\\_SOSTOYANIYA](https://psychological.slovaronline.com/1447-PSIHICHESKIE_SOSTOYANIYA). – Дата доступа : 14.04.2026.
3. Психология состояний : учебное пособие / М.Е. Валиуллина [и др.] ; под ред. А.О. Прохорова. – М. : Изд-во «Когито-Центр», 2011. – 624 с.