

УДК 159.9

ДИАГНОСТИКА ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ У СТУДЕНТОВ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ

Ключевская Л.В.

преподаватель

КГУ им. К. Э. Циолковского,

Россия, Калуга

Аннотация

В статье рассматриваются основные психические состояния, такие как: личностная тревожность, фрустрация, уровень агрессии, ригидность, причины возникновения отрицательных психических состояний. А также представлены результаты эмпирического исследования, проведённого с помощью опросника Г.Айзенка «Самооценка психических состояний личности». Опросник состоит из 40 вопросов. В исследовании приняли участие 169 студентов университета, обучающиеся в Калужском государственном университете им. К.Э. Циолковского. Цель исследования: изучить самооценку психических состояний студентов университета. Гипотеза исследования: у студентов высшей школы преобладает средний уровень тревожности, фрустрации, агрессии, ригидности.

Ключевые слова: тревожность, ригидность, фрустрация, агрессия, студенты, обучение.

DIAGNOSTICS OF MENTAL STATES IN HIGHER EDUCATION STUDENTS

Kliuchevskaya L.V.

Lecturer

K. E. Tsiolkovsky KSU,

Russia, Kaluga

Abstract

The article examines the main mental states, such as: personal anxiety, frustration, level of aggression, rigidity, causes of negative mental states. It also presents the results of an empirical study conducted using G. Eysenck's questionnaire "Self-assessment of mental states of the individual." The questionnaire consists of 40 questions. The study involved 169 university students studying at Kaluga State University named after K.E. Tsiolkovsky. The purpose of the study: to study the self-assessment of mental states of university students. Research hypothesis: among students of higher education.

Keywords: anxiety, rigidity, frustration, aggression, students, learning.

Психическое состояние каждого студента должно учитываться в процессе всего обучения, так как оно оказывает непосредственное влияние на эффективность обучения, эмоциональное состояние, уровень мотивации, вовлеченности, увлечённости, активности студентов [1;8]. Во время обучения студенты сталкиваются с высокой нагрузкой, иногда не могут достигнуть поставленных целей из-за различных обстоятельств, при подготовке к сессии и выступлению на конференции могут испытывать тревожность, агрессию при отсутствии чётких требований от преподавателей и системы оценивания [6;7]. Нужно также понимать, что психическое состояние студентов указывает на уровень устойчивости человека к воздействию факторов внешней среды [9].

Разберём некоторые причины, приводящие к возникновению отрицательных психических состояний (объективные, субъективные причины)

Объективные причины:

- Насыщенная программа обучения, большое количество изучаемых дисциплин и соответственно, много домашнего задания, часто шестидневная рабочая неделя, высокие требования со стороны преподавателей [4];

- Дефицит личного времени, нестабильный график сна и приемом пищи, отсутствие ежедневного отдыха и прогулок на свежем воздухе, отсутствие переключения внимания на хобби и увлечения, недостаточная физической активности;

- Финансовая зависимость от родителей, нехватка денежных средств (часто студенты совмещают работу и обучение на очной форме);

- Строгий график занятий, мероприятий, сдачи экзаменов и зачётов.

Субъективные причины:

- Индивидуальные особенности личности: высокие требования к себе, ответственность, тревожность [5];

- Уровень самооценки, уверенности в собственных силах, касающихся достижения поставленных целей;

- Желание соответствовать ожиданиям со стороны родителей, значимых людей, социума;

- Стрессоустойчивость, умение справляться со стрессовыми ситуациями, восприятием трудностей и возникших ситуаций;

- Различных уровней способностей к обучению и умением воспринимать большие объёмы информации [3].

Безусловно психическое состояние влияет не только на учебный процесс, но также и на взаимодействие юношей и девушек с окружающими, на общее физическое здоровье, на качество жизни и благополучие в целом. Поэтому необходимо проводить систематическую диагностику состояния каждого

студента и профилактические мероприятия для поддержания стабильного эмоционального настроя [12;13].

Разберем виды психических состояний:

Личностная тревожность – это индивидуальная особенность, при которой личность часто испытывает тревогу, связанную с реальной или воображаемой угрозой;

Фрустрация- это психическое состояние, которое проявляется в следствии преграды на пути к достижению поставленной цели;

Агрессия – это поведение человека, при котором он может использовать физическое, эмоциональное, психологическое воздействие по отношению к другому человеку, в некоторых случаях причиняя даже серьезный вред здоровью [2].

Ригидность- это отсутствие способности личности изменить свое состояние, отношение, поведение при достижении желаемой цели, даже если это требуется определенными обстоятельствами [10;11].

Перейдем к результатам исследования. Исследование проводилось на базе Калужского государственного университета им. К.Э. Циолковского. Количество испытуемых: 169 студентов. Исследование было проведено с использованием методики Г. Айзенка «Самооценка психический состояний личности». Опросник состоит из 40 вопросов с тремя вариантами ответов, из которых нужно выбрать один. Цель исследования: изучить уровень актуальных психических состояний у студентов университета. Гипотеза исследования: у студентов высшей школы преобладает средний уровень тревожности, фрустрации, агрессии, ригидности. Ниже представлены результаты моего исследования по вышеупомянутой методике в виде диаграмм (рис.1,2,3,4).

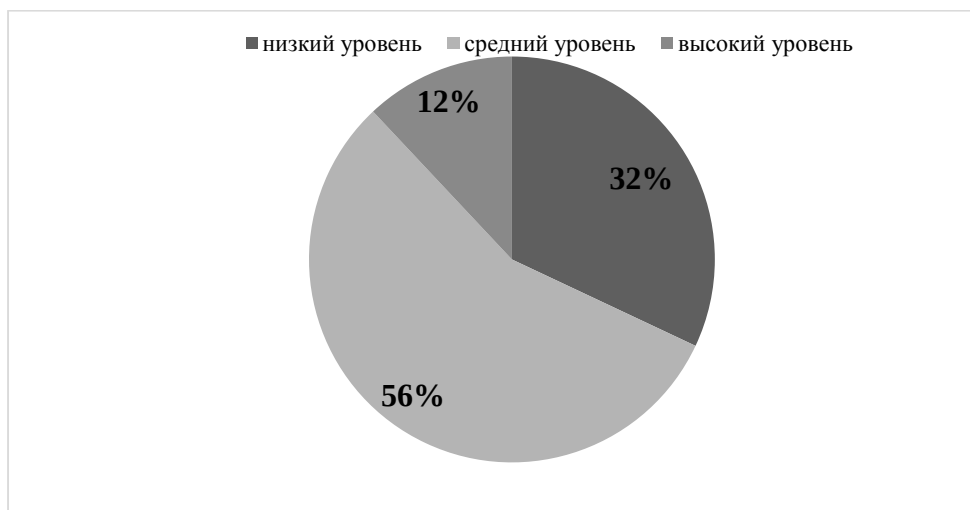


Рис.1 Изучение психических состояний студентов университета с использованием методики «Самооценка психических состояний личности», шкала «тревожность», Г.Айзенка, (в %), (авторские исследование)

На основе рисунка 1 можно сделать следующие выводы: низкий уровень тревожности выявлен у 32%, у 56% средний уровень, у 12% испытуемых высокий уровень. Личностная тревожность – это индивидуальная особенность, при которой личность часто испытывает тревогу, связанную с реальной или воображаемой угрозой. Исследование проводилось в период подготовки к сессии, многие студенты испытывали усталость, а также переживали из-за своей успеваемости и успешности сдачи экзаменов и зачетов, но благодаря балльно-рейтинговой системе оценивания, не сложно прогнозировать результаты сессии. Но несмотря на это некоторые студенты испытывали некоторую тревожность, так как они могли усердно работать в течение семестра, но всё равно не набрали нужное количество баллов или результаты итоговых работ могут не соответствовать их ожиданиям.

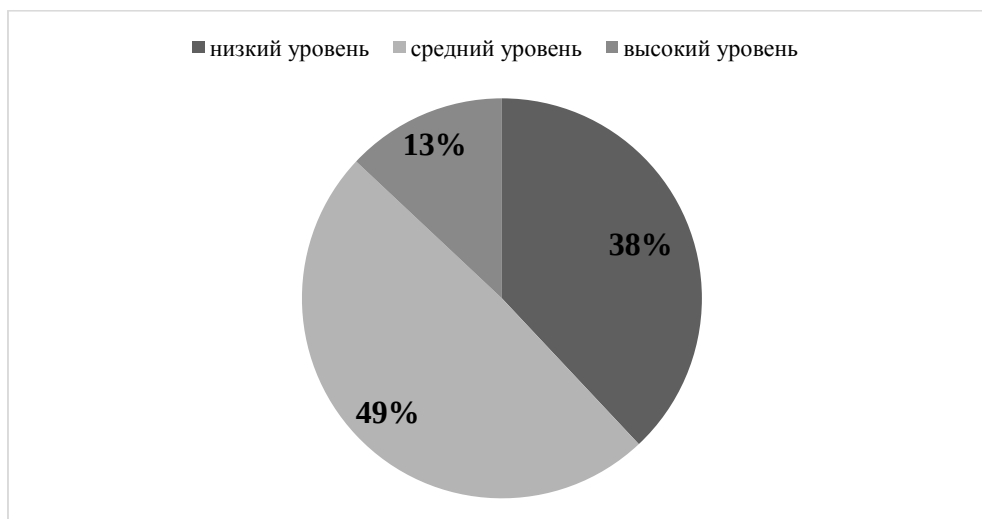


Рис.2 Изучение психических состояний студентов университета с использованием методики «Самооценка психических состояний личности», шкала «фрустрация», Г.Айзенка, (в %), (авторские исследование)

На основе рисунка 2 можно сделать следующие выводы: низкий уровень тревожности выявлен у 38%, у 49% средний уровень, у 13% испытуемых высокий уровень. Фрустрация- это психическое состояние, которое проявляется в следствии преграды на пути к достижению поставленной цели. Результаты исследования позволяют нам сделать вывод о том, что наиболее выражен средний уровень фрустрации. Такие результаты могут быть связаны с тем, что студенты, выполняя домашние задания и самостоятельные работы не могут получить желаемый балл из-за факторов, не зависящих от них. Например, разных требований преподавателей, высокой учебной нагрузки, нехватки времени на подготовку к парам из-за активной общественной и научной деятельности, усталость и дефицит ресурсов из-за отсутствия баланса отдыха и работы. Но уровень фрустрации не сильно влияет на их общее состояние, так как выражен на среднем уровне, но всё же у некоторых студентов это состояние может проявиться.

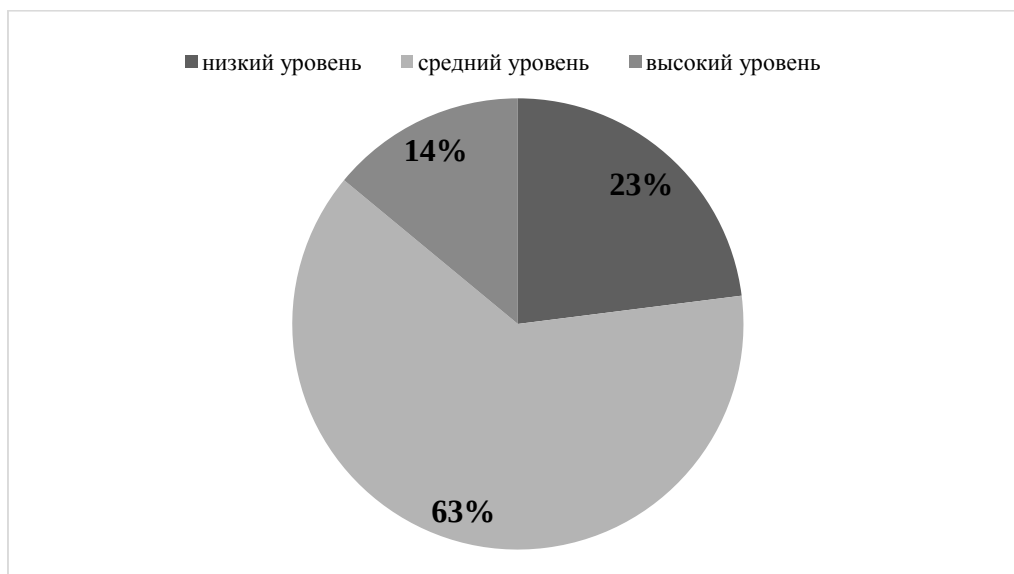


Рис.3 Изучение психических состояний студентов университета с использованием методики «Самооценка психических состояний личности», шкала «агрессия», Г.Айзенка, (в %), (авторские исследование)

На основе рисунка 3 можно сделать следующие выводы: низкий уровень агрессии выявлен у 23%, у 63% средний уровень, у 14% испытуемых высокий уровень. Агрессия – это поведение человека, при котором он может использовать физическое, эмоциональное, психологическое воздействие по отношению к другому человеку, в некоторых случаях причиняя даже серьезный вред здоровью. У большинства испытуемых выявлен средний и высокий уровень агрессии, что позволяет сделать вывод о том, что есть факторы, которые вызывают у студентов раздражительность, недовольство. Это может быть связано с тем, что студент не всегда удовлетворен системой оценивания, расписанием, требованиями от разных преподавателей, усталостью, отсутствием полноценного отдыха, взаимоотношениями с одногруппниками, условиями проживания в общежитии или на съемной квартире. Неудовлетворенность и раздражительность может негативно сказываться на качество жизни и выражаться в ухудшении качества жизни, высоком уровне кортизола, нарушением сна и аппетита, ссорами с близкими людьми, отсутствием желания заниматься хобби.

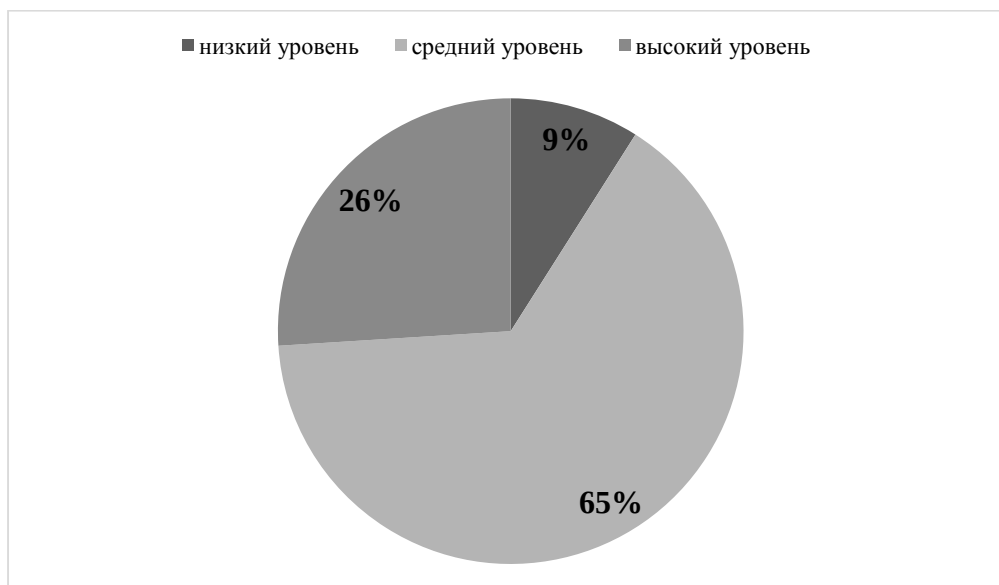


Рис.4 Изучение психических состояний студентов университета с использованием методики «Самооценка психических состояний личности», шкала «ригидности», Г.Айзенка, (в %), (авторские исследование)

На основе рисунка 4 можно сделать следующие выводы: низкий уровень ригидности выявлен у 9%, у 65% средний уровень, у 26% испытуемых высокий уровень. Ригидность- это отсутствие способности личности изменить свое состояние, отношение, поведение при достижении желаемой цели, даже если это требуется определенными обстоятельствами. У испытуемых чаще встречается средний и высокий уровень ригидности. На основе проведенного исследования можно сделать вывод, что студентам трудно подстраиваться под изменяющиеся условия. Это может быть связано с тем, что учеба в университете сильно отличается от учебы в школе, много разных преподавателей и изучаемых дисциплин, отличием системой оценивания знаний. Некоторые студенты испытывают тревожность, раздражительность, апатию из-за того, что не могут жить по привычным им условиям.

Цель исследования достигнута, а именно была изучена самооценка психических состояний студентов университета. Гипотеза исследования

подтвердилась: у студентов высшей школы преобладает средний и уровень тревожности, фрустрации, агрессии, ригидности.

Благодаря проведённому исследованию, выявлена необходимость учитывать индивидуальные особенности каждого студента и потребность обучения студентов техниках самопомощи для повышения пластичности и лабильности психики, снижению уровня агрессии, раздражительности, тревожности.

Библиографический список:

1.Абитова, А. Р., Абуталипова, А. Н. Тревожность и успеваемость студентов как психолого-педагогическая проблема// Наука и образование: новое время,2018. №3.- 385.

2.Абрамова А. А., Кузнецова С. О. Влияние условий обучения на проявление агрессивности у подростков // Тюменский медицинский журнал. – 2012. – № 1. – С. 3–6.

3.Бабаева, Ю. Д., Войскунский, А. Е. Психологические последствия информатизации // Психологический журнал, 2002.-№23(1) С.46-62.

4.Бережковская Е. Л. Психология развития и возрастная психология. - М.: Юрайт. 2023. 358 с.

5.Власова, Е. А., Кочурова, Л. П. Личностная и ситуативная тревожность студентов в период сессии // Бюллетень науки и практики, 2016.-№3.-С.225-228

6. Габдреева Г.Ш. Формирование способности к самоуправлению психическими состояниями у студентов с высоким уровнем тревожности: автореф. дис. канд. психол. наук. - М: Изд-во Москов. гос. ун-та, 1991. 36 с.

7.Гринберг Д. Управление стрессом. - СПб.: Питер, 2004. 496 с.

- 8.Захарова, О. С., Глущенко, А. В. Влияние академической нагрузки на уровень тревожности студентов // Наука и образование: новое время, 2020.- №3.- 396-397 с.
- 9.Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека. - СПб: Питер, 2005. 412 с.
- 10.Изард К.Э. Психология эмоций. - СПб.: Питер, 2002. - 464с.
- 11.Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии /С. Л. Рубинштейн. - СПб.: 2008.-320с.
- 12.Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ / пер. с англ. В. В. Старовойтова; общ. ред. Г. В. Бурменской. – СПб.: Речь, 2016. – 478 с.
13. Хухлаева О. В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции. - М.: Академия, 2001. - 208 с.

Оригинальность 79%