Особенности психических состояний у студентов младших и старших курсов

Аннотация. В исследовании психических состояний студентов выявлено, что у младшекурсников чаще наблюдаются средние уровни тревожности и ригидности, в то время как симптомы фрустрации и агрессивности либо отсутствуют, либо проявляются на низком уровне. У старшекурсников, напротив, более выражены симптомы тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности, которые фиксируются на среднем уровне. Эти различия связаны с особенностями этапов обучения, академической нагрузки и жизненных обстоятельств. Понимание данных тенденций позволяет разработать стратегии поддержки, направленные на улучшение психоэмоционального состояния студентов.

Ключевые слова: психические состояния, студенты, тревожность, агрессивность, ригидность, фрустрация.

Психическое состояние человека играет ключевую роль в его обучении, развитии и социальной жизни. Особенно важно учитывать психическое состояние студентов, которые переживают сложный период адаптации к новому этапу жизни (см.: [1, с. 32]). В данной статье будет рассмотрено, какие психические состояния характерны для студентов, какие факторы на них влияют и как поддерживать их психическое благополучие.

Согласно взглядам С. Л. Рубинштейна, психическое состояние человека представляет собой динамическое явление, которое формируется под воздействием текущей деятельности индивида. Ученый подчеркивал, что данные состояния не являются застывшими или неизменными – они постоянно находятся в движении,

* *Анастасия Сергеевна Слесарева*, преподаватель, УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины» (г. Гомель, Республика Беларусь).

эволюционируя и заменяя друг друга. Их развитие и трансформация непосредственно связаны с изменениями в условиях деятельности и изменениями потребностей личности. Теоретические основы, заложенные С. Л. Рубинштейном, рассматривают человеческую психику как сложную и изменчивую систему, которая непрерывно взаимодействует с окружающей средой. Такое понимание дает возможность глубже осознать процессы формирования психических состояний и предложить более эффективные подходы к решению разнообразных психологических задач [2].

Исследование оценки психических состояний у студентов младших и старших курсов было проведено на базе Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины. В нем приняли участие 79 студентов, из них 42 студента, обучающихся на 1-м курсе, и 37 студентов, обучающихся на 4-м курсе. Возраст испытуемых составил 18–21 год. В качестве диагностического инструментария была использована методика Г. Айзенка «Самооценка психических состояний» – тестовая методика, предназначенная для определения уровней таких психических свойств, как тревожность, фрустрация, агрессивность и ригидность.

Результаты исследования оценки психических состояний у студентов по методике Г. Айзенка представлены в таблице 1.

Согласно данным, представленным в этой таблице, было выявлено, что у студентов младших курсов отмечаются симптомы *тревожности* среднего уровня (47,62 %), что может быть связано с адаптацией к новой учебной среде.

Симптомы *фрустрации* отсутствуют или проявляются незначительно (47,62 %). Это может указывать на то, что студенты младших курсов, в целом, пока не сталкиваются с серьезными трудностями, связанными с неудачами или несбывшимися ожиданиями. Также это может быть связано с их оптимизмом и готовностью адаптироваться.

Таблица 1

**Результаты исследования оценки психических состояний
у студентов по методике Г. Айзенка**

Показатель по шкале Айзенка	Студенты младших курсов (n = 42), %	Студенты старших курсов (n = 37), %	$\Phi^*_{эмп}$
Тревожность			
Симптомы тревожности высокого уровня	30,95	32,43	0,141
Симптомы тревожности среднего уровня	47,62	37,84	0,878
Отсутствие симптомов	21,43	29,73	0,846
Фрустрация			
Симптомы фрустрации высокого уровня	23,81	24,32	0,053
Симптомы фрустрации среднего уровня	28,57	40,54	1,12
Отсутствие симптомов	47,62	35,14	1,128
Агрессивность			
Высокий уровень агрессивности	28,57	24,32	0,427
Средний уровень агрессивности	33,3	43,24	0,906
Низкий уровень агрессивности	38,09	32,43	0,526
Ригидность			
Высокий уровень ригидности	28,57	21,62	0,712
Средний уровень ригидности	42,86	62,16	1,726
Низкий уровень ригидности	28,57	16,22	1,326

Симптомы *агрессивности*, также отсутствующие или проявляющиеся незначительно (38,09 %), обусловлены тем, что студенты младших курсов еще не испытывают сильного давления от конкуренции или личных конфликтов. В их социальном круге

часто преобладают дружелюбные отношения, что создает безопасную атмосферу.

Симптомы *ригидности* проявляются на среднем уровне (42,86 %). Это связано с сохранением привычек и установок, привитых в школьные годы. Студенты еще не полностью открыты для новых взглядов и изменений, так как их мышление находится в процессе перестройки под воздействием новых условий и опыта.

В то же время у студентов старших курсов проявляются симптомы *тревожности* (37,84 %), *фрустрации* (40,54 %), *агрессивности* (43,24 %) и *ригидности* (62,16 %) на среднем уровне.

На старших курсах студенты находятся в условиях значительного давления из-за приближающегося окончания обучения, написания дипломных работ и поиска возможностей для трудоустройства. Будущее может казаться неопределенным, что и вызывает тревожность. Также требования к их учебной деятельности становятся более сложными, усиливая внутреннее напряжение.

На данном этапе студенты могут сталкиваться с разочарованием из-за несоответствия своих ожиданий и реальности. Например, они могут чувствовать неудовлетворенность от результатов своей учебы, неудач в личных отношениях или нереализованных амбиций. Этот уровень фрустрации часто связан с осознанием своих ограничений и необходимостью принимать важные решения.

Агрессивные проявления могут быть связаны с высокой эмоциональной напряженностью, недостатком ресурсов для снятия стресса или конфликтами в межличностных отношениях. Студенты старших курсов часто работают в условиях ограниченного времени и повышенной ответственности, что может вызывать вспышки раздражительности.

Ригидность может объясняться желанием удержать привычные модели поведения и мышления, которые помогали студентам справляться с трудностями на предыдущих этапах обучения. Однако сложные задачи, требующие гибкости и творческого подхода, могут противоречить их привычным стратегиям, что вызывает внутреннее сопротивление.

Также в результате применения φ^* -углового преобразования Фишера были установлены статистически значимые различия, и можно утверждать, что у студентов старших курсов в сравнении с младшими курсами, статистически чаще проявляется *ригидность* среднего уровня ($\varphi_{кр}^* = 1,64 < \varphi_{эмп}^* = 1,726$ при $p \leq 0,05$). Это может быть объяснено рядом факторов, связанных с их жизненным этапом и накопленным опытом.

Таким образом, исследование психических состояний студентов показывает значительные различия между младшими и старшими курсами. У студентов младших курсов наблюдаются средний уровень тревожности и ригидности, что связано с адаптацией к новой учебной среде, изменением социальных условий и сохранением привычных моделей поведения. Симптомы фрустрации и агрессивности у данной категории либо отсутствуют, либо проявляются на низком уровне, что объясняется их оптимистичным восприятием будущих перспектив и относительно благоприятными межличностными отношениями.

У студентов старших курсов, напротив, отмечаются симптомы тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности на среднем уровне. Это связано с высоким уровнем академической нагрузки, неопределенностью профессионального будущего, накопившейся усталостью и необходимостью решения сложных жизненных задач. Старшие студенты чаще сталкиваются с эмоциональными и социальными сложностями, что отражается на их психоэмоциональном состоянии.

Полученные данные подчеркивают важность учета возрастных и этапных особенностей студентов при разработке программ поддержки их психического здоровья. Студентам младших курсов рекомендуется уделять внимание навыкам адаптации и снижению тревожности, а старших – эффективному управлению стрессом, преодолению фрустрации и агрессивности, а также развитию гибкости мышления. Использование цифровых платформ для психолого-педагогического мониторинга и поддержки обучающихся может стать современной формой психологической помощи и сопровождения педагогами-психологами студентов с нарушениями здоровья, хроническими заболеваниями

и т. п. Индивидуализированный подход, основанный на понимании различий в психических состояниях, позволит создать условия для гармоничного развития и успешного обучения студентов.

Список литературы

1. Прохоров А. О. Неравновесные психические состояния и их характеристики в учебной и педагогической деятельности // Вопросы психологии. – 1996. – № 4. – С. 32–44.

2. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии : учебник. – СПб. : Питер, 2018. – 713 с.