

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ КАК ИНДИКАТОР ЭФФЕКТИВНОСТИ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В УВО

Современная система высшего образования ставит перед собой не только задачу трансляции знаний, но и цель формирования гармонично развитой, социально ответственной и стрессоустойчивой личности. В связи с этим вопросы идеологической и воспитательной работы неразрывно связаны с пониманием психологического благополучия обучающихся. Одним из ключевых факторов, определяющих успешность адаптации студентов к учебной деятельности и их социальную активность, являются их психические состояния.

Теоретической основой для понимания индивидуальных различий в реагировании на стресс может служить модель личности Г. Ю. Айзенка, включающая измерения экстраверсии-интроверсии, нейротизма и психотизма. Согласно данной модели, сочетание этих факторов определяет предрасположенность человека к определенным реакциям. Например, высокий уровень нейротизма связан с тревожностью и эмоциональной нестабильностью, что требует особого внимания со стороны кураторов и педагогов. Понимание этих особенностей позволяет выстраивать более эффективную воспитательную работу, направленную на профилактику дезадаптации и развитие эмоционального интеллекта [1, с. 218].

Психическое состояние понимается как целостный фон психической жизни, который окрашивает восприятие, мотивацию и поведение. Для студенчества, находящегося на этапе профессионального и личностного становления, эти состояния выступают механизмом адаптации к высокой учебной нагрузке, социальной динамике и неопределенности будущего [2, с. 320]. Именно поэтому воспитательная работа в УВО должна быть направлена на коррекцию неблагоприятных состояний (тревоги, фрустрации) и поддержку ресурсных (интереса, уверенности).

С целью выявления актуальных проблем в эмоциональной сфере обучающихся было проведено исследование оценки психических состояний у студентов в сравнении с другими возрастными группами (методика Г. Айзенка). Результаты, представленные в таблице 1, имеют прямое значение для планирования воспитательных мероприятий.

Таблица 1 – Результаты исследования оценки психических состояний у студентов по методике Г. Айзенка по сравнению с другими возрастными группами

Параметр	Сравнение возрастных групп	Уровень значимости	Критическое и эмпирическое значение U	Направление эффекта
1	2	3	4	5
Тревожность	18–23 – 61–74	,001 при $\rho \leq 0,01$	$U_{\square.\square\square} = 1250,0 \geq U_{\text{эмп}} = 987,5$	18–23 > 61–74
	24–40 – 61–74	,003 при $\rho \leq 0,01$	$U_{\square.\square\square} = 1150,0 \geq U_{\text{эмп}} = 932,0$	24–40 > 61–74
	18–23 – 41–60	,025 при $\rho \leq 0,05$	$U_{\square.\square\square} = 2850,0 \geq U_{\text{эмп}} =$	18–23 > 41–60

			2634,5	
Фрустрация	18–23 – 61–74	,002 при $\rho \leq 0,01$	$U_{\square.\square\square} = 1250,0 \geq U_{\text{эмп}} = 1002,0$	18–23 > 61–74

Окончание таблицы 1

1	2	3	4	5
	24–40 – 61–74	,008 при $\rho \leq 0,01$	$U_{\square.\square\square} = 1150,0 \geq U_{\text{эмп}} = 945,5$	24–40 > 61–74
	41–60 – 61–74	,032 при $\rho \leq 0,05$	$U_{\square.\square\square} = 850,0 \geq U_{\text{эмп}} = 798,0$	41–60 > 61–74
Агрессивность	18–23 – 41–60	,085 при $\rho \geq 0,05$	$U_{\square.\square\square} = 2850,0 \leq U_{\text{эмп}} = 2712,5$	18–23 = 41–60
	24–40 – 41–60	,124 при $\rho \geq 0,05$	$U_{\square.\square\square} = 2450,0 \leq U_{\text{эмп}} = 2334,0$	24–40 = 41–60
	18–23 – 61–74	,156 при $\rho \geq 0,05$	$U_{\square.\square\square} = 1250,0 \leq U_{\text{эмп}} = 1189,5$	18–23 = 61–74
	24–40 – 61–74	,201 при $\rho \geq 0,05$	$U_{\square.\square\square} = 1150,0 \leq U_{\text{эмп}} = 1102,0$	24–40 = 61–74
Ригидность	41–60 – 18–23	,028 при $\rho \leq 0,05$	$U_{\square.\square\square} = 2850,0 \geq U_{\text{эмп}} = 2689,0$	41–60 > 18–23
	41–60 – 24–40	,041 при $\rho \leq 0,05$	$U_{\square.\square\square} = 2450,0 \geq U_{\text{эмп}} = 2312,5$	41–60 > 24–40

Согласно данным, представленным в таблице 1, выявлены достоверные различия в уровне *тревожности* между возрастными группами ($N = 15,23$; $p = 0,002$). Наиболее выраженные различия обнаружены между младшей возрастной группой (18–23 года) и группой поздней зрелости (61–74 года), где молодые респонденты демонстрируют значительно более высокие показатели тревожности ($p = 0,001$; $U_{\text{эмп}} = 987,5$). Аналогичная тенденция наблюдается при сравнении группы 24–40 лет с группой 61–74 года ($p = 0,003$; $U_{\text{эмп}} = 932,0$). Полученные данные свидетельствуют о возрастной динамике тревожности с постепенным снижением к поздней зрелости.

Анализ уровня *фрустрации* показал статистически значимые различия между возрастными группами ($N = 12,45$; $p = 0,006$). Наиболее значимые различия выявлены между группой 18–23 года и группой 61–74 года ($p = 0,002$; $U_{\text{эмп}} = 1002,0$), а также между группой 24–40 лет и группой 61–74 года ($p = 0,008$; $U_{\text{эмп}} = 945,5$). Интересно, что группа средней зрелости (41–60 лет) также демонстрирует более высокие показатели фрустрации по сравнению с группой поздней зрелости ($p = 0,032$; $U_{\text{эмп}} = 798,0$).

Статистический анализ не выявил достоверных различий в уровне *агрессивности* между возрастными группами ($N = 6,18$; $p = 0,103$). При проведении парных сравнений также не обнаружено статистически значимых различий ни между одной из пар возрастных групп. Наибольшая тенденция к различиям наблюдается между группами

18–23 года и 41–60 лет ($p = 0,085$; $U_{\text{эмп}} = 2712,5$), где молодые респонденты демонстрируют несколько более высокие показатели агрессивности, однако эти различия не достигают уровня статистической значимости. Отсутствие значимых возрастных различий в уровне агрессивности может свидетельствовать о том, что данный параметр является относительно стабильной характеристикой, мало изменяющейся на протяжении взрослого возрастного периода. Полученные данные согласуются с представлениями об агрессивности как о достаточно устойчивой личностной характеристике, в меньшей степени подверженной возрастным изменениям по сравнению с другими психическими состояниями, такими как тревожность и фрустрация.

Анализ выявил статистически значимые различия в уровне *ригидности* между возрастными группами ($N = 7,92$; $p = 0,048$). Группа средней зрелости (41-60 лет) демонстрирует достоверно более высокие показатели ригидности по сравнению с группой 18–23 года ($p = 0,028$; $U_{\text{эмп}} = 2689,0$) и группой 24–40 лет ($p = 0,041$; $U_{\text{эмп}} = 2312,5$). Это может отражать возрастное увеличение психической ригидности в период средней зрелости.

Таким образом, студенты представляют собой группу риска по показателям тревожности и фрустрации. Это подтверждает тезис о высокой эмоциональной напряженности учебного процесса и социальной неопределенности, характерной для этапа профессионального старта, более низкий уровень ригидности у студентов по сравнению со старшими группами указывает на сохранный адаптационный потенциал и гибкость мышления, на которые можно опираться в воспитательной работе.

Полученные данные позволяют рассматривать психические состояния студентов не просто как абстрактные психологические категории, а как конкретный индикатор эффективности воспитательной и идеологической работы в УВО. Студенты являются эмоционально уязвимой категорией. Высокий уровень тревожности и фрустрации требует целенаправленной психолого-педагогической поддержки. Воспитательная работа не может ограничиваться только культурно-массовыми мероприятиями; она должна включать компонент психогигиены и обучения навыкам саморегуляции.

Учитывая повышенный уровень фрустрации, в программы воспитательной работы (кураторские часы, тренинги) необходимо включать блоки, посвященные развитию стрессоустойчивости и совладающего поведения (копинг-стратегий); формированию реалистичных ожиданий от профессионального будущего (профорентация в действии); созданию ситуации успеха в учебной деятельности для снижения уровня тревоги.

Относительная гибкость студентов (низкая ригидность) является ресурсом для идеологической работы. Это означает, что студенты более открыты к новому опыту, смене социальных ролей и усвоению новых ценностей. Воспитательная работа должна использовать это качество для вовлечения студентов в волонтерство, проектную деятельность и общественные инициативы, что одновременно снижает тревогу через чувство принадлежности и значимости.

Выявленная динамика снижения тревожности с возрастом (за счет накопления опыта) говорит о том, что воспитательная система УВО должна брать на себя функцию «буфера», ускоряя этот процесс адаптации. Нельзя ждать, пока опыт накопится стихийно; необходимо моделировать ситуации успешного преодоления трудностей через систему наставничества (тьюторства), где старшие студенты помогают младшим.

Таким образом, учет особенностей психических состояний студентов является необходимой основой для проектирования эффективной воспитательной среды в УВО. Снижение тревожности и фрустрации через психолого-педагогическое сопровождение должно стать такой же важной задачей воспитательной работы, как и формирование мировоззрения и гражданской позиции, поскольку только эмоционально благополучный студент способен быть активным субъектом образовательного и воспитательного процесса.

Литература

1. Айзенк, Г. Методика диагностики самооценки психических состояний Г. Айзенка: характеристика методики / Г. Айзенк // *Совладающее поведение личности: психодиагностический практикум* / [авт.-сост. : Л. И. Бершедова, Т. Ю. Морозова, Э. Н. Рычихина, Л. П. Набатникова ; рец. Л. Ю. Овчаренко]. – М.: Ритм, 2018. – Гл. 4.1. – С. 218–221.
2. Прохоров, А. О. Психология психических состояний : монография / А. О. Прохоров. – Казань : Казан. ун-т, 2021. – 320 с.