

УДК 159.9
ББК 88.3
П86

*Печатается по рекомендации
Ученого совета Института психологии и образования
Казанского (Приволжского) федерального университета*

Научные редакторы:

кандидат психологических наук, доцент **А.В. Чернов**;
кандидат психологических наук, доцент **М.Г. Юсупов**

Рецензент

доктор психологических наук, профессор **А.О. Прохоров**

П86 Психология психических состояний: сб. статей студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых / под ред. А.В. Чернова, М.Г. Юсупова. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2019. – Вып. 13. – 422 с.

ISBN 978-5-00130-159-2

Сборник включает статьи теоретического, экспериментального и прикладного характера, выполненных студентами, магистрантами и аспирантами под руководством преподавателей. В сборник включены статьи молодых ученых и практических психологов. В него вошли исследования различных аспектов состояний человека: ментальной регуляции, семантических пространств, познавательных, функциональных, стрессовых состояний, а также рассмотрен широкий круг вопросов, имеющих отношение к психологии личности, возрастной, педагогической и социальной психологии, профессиональной деятельности субъекта.

Материалы, представленные в сборнике, могут быть полезны для начинающих исследователей, а также для научных работников и преподавателей психологических и педагогических специальностей, а также для всех, кто интересуется проблемами психологии состояний.

УДК 159.9
ББК 88.3

ISBN 978-5-00130-159-2

© Издательство Казанского университета, 2019

СОСТОЯНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ И ЛИЧНОСТЬ ПЕДАГОГА	322
Баранов А.А.	
ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ ДОУ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ СОВРЕМЕННОСТИ	325
Бутров В.Е., Голованова Т.Н.	
ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ МЕДРАБОТНИКОВ СКОРОЙ ПОМОЩИ И СФОРМИРОВАННОСТИ МОТИВА СЛУЖЕНИЯ	328
Барыкина А.И., Маркелова Т.В.	
СТУДЕНЧЕСКИЕ СТРАХИ В КОНТЕКСТЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ ВТОРОГО КУРСА ИНСТИТУТА ПСИХОЛОГИИ И ОБРАЗОВАНИЯ КАЗАНСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА	332
Валиуллина М.Е., Габдрахманова Д.В.	
ИНТЕРНЕТ-АКТИВНОСТЬ И КОММУНИКАТИВНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ СТУДЕНТОВ	338
Волкова И.В., Есаян М.Л., Терещенко Э.В.	
ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ПОДРОСТКОВ В УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	342
Велиева С. В., Григорьев О. И.	
ОБЪЯСНЕНИЕ АДЕКВАТНОГО ВОСПРИЯТИЯ РЕАЛЬНОСТИ ВО ВРЕМЯ ВНЕТЕЛЕСНОГО ОПЫТА: НИЧЕГО ПАРАНОРМАЛЬНОГО	344
Гордеева О.В.	
ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЯ СТРЕССА В СЕССИОННЫЙ ПЕРИОД У СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ	348
Гребенникова Т. О., Величковская С. Б.	
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ СТРАХОВ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ИГРОТЕРАПИИ	352
Ефимова Ю.В.	
МЕТОДЫ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ	355
Жигулина М.А., Кузовкин В.В.	
ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ И ПОВЕДЕНИЯ В СИТУАЦИЯХ МОРАЛЬНОГО ВЫБОРА	358
Зайденберг А.В., Маркелова Т. В.	
ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ЛИЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ У МУЖЧИН С ОДНОПОЛЫМ ВЛЕЧЕНИЕМ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИХ СЕКСУАЛЬНО-РОЛЕВОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ	361
Зуева Д.Ю., Казарян М. Ю.	
УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ КАК ФАКТОР ПРЕОДОЛЕНИЯ ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА В СТУДЕНЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ	364
Ковалева А.В., Мартынова М.А.	
ПЕРЕЖИВАЕМЫЕ СОСТОЯНИЯ БЕРЕМЕННОСТИ В НОРМЕ И ПАТОЛОГИИ	368
Комаровская А.И., Фролова С. В.	
ОРГАНИЗАЦИЯ ВРЕМЕНИ	

7. Прохоров А.О. Психология состояний: учеб. пособие / А.О.Прохоров, М.Е. Валиуллина, Г.Ш. Габдреева, М.М. Гарифуллина, В.Д. Менделевич. – М.: Когито-Центр, 2011. – 624 с.
8. Словарь русского языка: В 4 т. / Под ред. А. П. Евгеньевой. – М.: Русский язык, 1999.

Автор: **Барыкина Анастасия Ивановна**, психолог кафедры общей и социальной психологии ФГАОУВО «Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского», aicher2466@gmail.com.

Научный руководитель: **Маркелова Татьяна Владимировна**, док. психол. наук, зав. кафедрой общей и социальной психологии ФГАОУВО «Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского», markelova16@yandex.ru

СТУДЕНЧЕСКИЕ СТРАХИ В КОНТЕКСТЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ ВТОРОГО КУРСА ИНСТИТУТА ПСИХОЛОГИИ И ОБРАЗОВАНИЯ КАЗАНСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА

STUDENT FEARS IN THE CONTEXT OF THE EDUCATIONAL PROCESS ON THE EXAMPLE OF SECOND-YEAR STUDENTS OF THE INSTITUTE OF PSYCHOLOGY AND EDUCATION OF KAZAN FEDERAL UNIVERSITY

Валиуллина М.Е., Габдрахманова Д.В.

Valiullina M.E., Gabdrakhmanova D.V.

Аннотация. В процессе исследования изучалась специфика и характер выраженности страхов студентов, связанных с учебным процессом. Для осуществления данной задачи была разработана анкета и на её основе – методика, позволяющая оценить степень выраженности десяти различных категорий студенческих страхов. Вопреки предположению о том, что наиболее выражены у студентов будут страхи, связанные с проверкой знаний, наиболее интенсивными оказались страхи, касающиеся будущей профессиональной компетентности. Было выявлено, также, что у студентов достаточно высок страх террористических актов на территории вуза.

Ключевые слова. Студенческие страхи, учебный процесс, анкета, методика, неуверенность, профессиональная некомпетентность, результаты учебы

Abstract. In the course of the study, the specificity and nature of the severity of students' fears associated with the educational process were studied. To implement this task, a questionnaire was developed and on its basis – a technique that allows to assess the severity of ten different categories of student fears. Contrary to the assumption that students will have the most pronounced fears associated with the test of knowledge, the most intense were fears about future professional competence. It was also revealed that students have a high enough fear of terrorist attacks on the territory of the University.

Keywords. Student fears, educational process, questionnaire, methodology, uncertainty, professional incompetence, learning outcomes

Обучение в высшем учебном заведении – ответственный период в жизни каждого студента. От умения правильно организовывать учебный процесс и от общего отношения к учебе во многом зависит не только качество усвоенных за студенческий период знаний, но, отчасти, и будущая профессиональная деятельность, возможность самореализации в будущем. Проблема саморегуляции переживаемых психических состояний в процессе учебы не перестает быть актуальной и в наши дни. В частности, интерес представляет вопрос о влиянии студенческих страхов на качество обучения.

Как известно, страх считается одной из самых древних и сильных человеческой эмоцией. Страх присущи абсолютно всем людям и сопровождают их на протяжении всей жизни. Страх может помогать человеку: избегать опасных для жизни ситуаций, регулировать состояние, мобилизовать организм и т.д., но избыток страхов, так же как слишком сильно выраженные страхи, наоборот, могут стать препятствием на пути достижения целей. Изучению феномена переживания страха посвящено огромное количество научных исследований, достаточно много написано и о студенческих страхах [1,2,4].

Переживание эмоции страха, также как и психические состояния, которые сопровождают студента во время нахождения в стенах вуза, окрашенные этой эмоцией, можно рассматривать как элемент, способствующий саморегуляции, так и явление, имеющее деструктивную роль в процессе усвоения знаний.

Целью нашего исследования стало изучение степени выраженности различных видов страхов, которые могут присутствовать у студентов в процессе их обучения в вузе. Среди ранее опубликованных литературных источников нами не было обнаружено исследований, которые позволяли бы достаточно полно описать специфику студенческих страхов и их интенсивность. Исключение составляет статья М.А. Кузнецова и В.С.Шаповаловой [3], в которой описано подобное исследование. К сожалению, в статье этих авторов не приводится полное описание анкеты, то есть, нет списка всех видов страхов, которые студенты могли обнаружить у себя и, соответственно, нет возможности воспользоваться этим списком для наших исследований. Кроме того, нам показалось, что приведенное в статье количество шкал, включающих в себя различные группы студенческих страхов, не достаточно для полного описания.

Именно поэтому, мы разработали свой список различных страхов (всего 100), основываясь на предварительном опросе студентов. И далее в виде анкеты предложили им оценить степень выраженности этих страхов у них по десятибалльной шкале. После этого мы сгруппировали страхи тематически, получив, таким образом, 10 отдельных групп. В целом, данную методику мы назвали «Студенческие страхи в контексте учебного процесса». Полный список страхов и анализ полученных данных представлены ниже. Всего в исследовании участвовало 60 человек.

В Табл.1 представлен список всех, предлагаемых в анкете страхов и средние арифметические данные по степени выраженности каждого из них

Таблица 1.

Степень выраженности различных студенческих страхов

Участь в нашем вузе, я боюсь!					
№	страхи	средн. арифм.	№	страхи	средн. арифм.
1	сдавать экзамен	5,83	51.	террористических актов на территории вуза	5,41
2	сдавать зачет	3,92	52.	предвзятого отношения со стороны преподавателей	5,24
3	публично выступать с докладом	5,42	53.	заболеть от перенапряжения в учебе	4,39
4	быть отчисленным	4,42	54.	за время учебы в вузе не найти настоящую любовь	2,29
5	сожалеть о годах учебы в будущем	5,64	55.	необходимости писать диплом на неинтересную тему	5,42
6	быть не допущенным к экзамену	3,85	56.	проспать занятия	1,88
7	закончить вуз хуже, чем большинство студентов	3,76	57.	аснуть на занятии	1,86
8	плохо написать контрольную	4,05	58.	потерять мобильный телефон, планшет и т.п.	7,10
9	опоздать на пару	2,05	59.	потерять деньги	7,12
10	не попасть на занятие	1,92	60.	опоздать на экзамен	5,53
11	вызвать недовольство преподавателя	3,88	61.	не получить стипендию	3,02
12	быть вызванным в деканат по поводу успеваемости	3,58	62.	публичного унижения, оскорбления	6,12
13	что обнаружат шпаргалки во время проверки знаний	5,54	63.	забыть телефон, айфон, смартфон дома	4,98
14	не понять изучаемую тему	4,41	64.	что вахтер не пустит в институт без пропуска	1,73
15	заболеть и много пропустить	3,93	65.	определенных учебных предметов	3,95
16	что неверно выбрал профессию	6,64	66.	определенных аудиторий или всего здания института	1,78
17	отсутствия поддержки со стороны одногруппников	3,10	67.	потерять свои конспекты, домашние задания	2,61
18	отсутствия поддержки со стороны родственников	5,27	68.	оказаться глупее большинства одногруппников	4,68

19	не успеть выучить к назначенному сроку	5,54	69.	отчитываться перед родителями за свои проблемы в учебе	3,27
20	находиться на студенческих внеучебных мероприятиях	1,56	70.	заразиться какой-нибудь болезнью в институте, так как в институте много людей	3,98
21	попасть в список организаторов студенческих мероприятий	2,78	71.	что снимут с занятий и заставят идти на какое-нибудь общественное мероприятие	1,73
22	получить дополнительное задание	2,31	72.	осуждения со стороны одногруппников	3,10
23	не справиться с написанием диплома	6,88	73.	Забеременеть (для юношей, что девушка забеременеет)	4,42
24	что не сложатся отношения с одногруппниками	3,19	74.	что что-нибудь украдут	5,05
25	придется ходить на отработки	3,47	75.	не успеть поесть в перерыв	3,69
26	ощущения «каши в голове», когда надо быстро соображать	5,73	76.	попасть в криминогенную ситуацию	4,86
27	невозможности реализовать свои способности	7,20	77.	что, что-то плохое случится с близким человеком, пока вы на занятиях	7,24
28	забыть о каком-либо задании	3,97	78.	что будет плохо слышно лектора	1,93
29	критики в свой адрес со стороны преподавателя	4,98	79.	что будет плохо видно презентацию чью-либо	1,69
30	критики в свой адрес со стороны одногруппников	2,64	80.	что придётся искать отдельное жильё	3,44
31	не успеть законспектировать содержание лекции	1,90	81.	что не будет везения в учебе	4,36
32	неизвестности, когда приходит новый преподаватель, когда начинается новый предмет	2,88	82.	что будут слишком много задавать	3,97
33	пересдачи в доп. сессию	5,63	83.	что содержание учебы будет противоречить моральным или духовным принципам	2,41
34	получить оценку ниже, чем ожидал	4,78	84.	что станет дурию прямо на занятии, и все заметят	3,47
35	стать «нелюбимчиком» у преподавателя	3,59	85.	что будет скучно	3,78

36	невозможности найти нужный материал для подготовки к проверке знаний, к докладу и т.п.	3,98	86.	что после пар будет к вечеру плохое самочувствие	4,34
37	что одноклассники узнают о неприглядных поступках, совершенных ранее	2,71	87.	что в аудитории будет душно	4,42
38	накопить академические задолженности	4,68	88.	что продует от открытого окна в аудитории	2,92
39	стать плохим специалистом после окончания вуза	6,78	89.	попасть в аварию на транспорте по дороге на учебу или домой	4,51
40	наказания за плохую посещаемость	3,03	90.	плохо выглядеть	3,92
41	пропустить важную контрольную работу	5,36	91.	не услышать будильник	3,15
42	не уметь четко излагать мысли во время ответа в ситуации проверки знаний	6,47	92.	не получить справку о болезни	3,03
43	что пропадет интерес к обучению	4,46	93.	потерять работу из-за учебы	3,14
44	не соответствовать требованиям вуза	2,71	94.	проблем в учебе из-за работы	4,44
45	быть одиноким в группе	4,27	95.	не найти после окончания работу по специальности	6,66
46	спорить с преподавателем, доказывая свою точку зрения	3,32	96.	начать самостоятельную жизнь без материальной поддержки со стороны родителей	5,46
47	обратиться с просьбой к преподавателю	2,36	97.	не успеть доучить весь материал перед экзаменом	6,10
48	контроля своих соц. сетей со стороны администрации вуза	3,20	98.	расплакаться при всех, если не получается добиться желаемой оценки	3,93
49	что сообщат родителям о проблемах с учебой	3,63	99.	насмешек от одноклассников в свой адрес	3,47
50	что не будет материальных средств, чтобы продолжить учебу	5,24	100.	сдавать отчет по практике	1,73

Для того, чтобы иметь возможность сравнивать интенсивность страхов разных типов, баллы, полученные при суммировании показателей в каждой из шкал, в соответствии с ключом, делились на общее количество показателей, входящих в ту или иную шкалу.

Таблица 2

Степень выраженности страхов по шкалам

№	Группы страхов	Порядковые номера страхов из анкеты	Кол-во показателей	средн арифм
1	Страхи проверки знаний	1,2, 8, 22,34, 82, 97, 100	8	4,08
2	Страх социальных контактов	3, 11, 17, 18, 20, 24, 29, 30, 35, 37, 45, 46, 47, 52, 54, 62, 72, 99	18	3,70
3	Страх административных мер	4,6,12, 24,40,48	6	3,55
4	Страх профессиональной некомпетентности в будущем	5, 16, 27,39,44, 95	6	5,94
5	Страх плохих результатов в учебе	7,23,33,36	4	5,06
6	Страх собственных промахов	9,10,13 ,19, 28, 31, 38,41,43,56,57,58,59,60,63,67, 73,76, 85, 91, 93, 94, 98	23	4,10
7	Страх плохого самочувствия	15, 26, 53, 70, 84, 86, 87, 88, 90	9	4,12
8	Страх нехватки ума	14, 42,65, 68	4	4,88
9	Страх ответственности	21, 49, 69, 80, 81, 96	6	3,82
10	Страхи неожиданных внешних помех	32, 50, 51, 61,64, 66, 71, 74, 75, 77, 78, 79, 83, 89, 92	15	3,41

По результатам нашей работы были сделаны следующие выводы:

– У студентов исследуемой группы наиболее сильно выражены такие страхи, как: страх невозможности реализовать свои способности; страх потерять мобильный телефон, планшет; страх потерять деньги; страх, что, что-то плохое случится с близким человеком, пока студент находится на занятиях. Средние арифметические по данным страхам выше 7 баллов.

– Наименее выраженными страхами оказались: страх не попасть на занятие; страх находиться на студенческих внеучебных мероприятиях; страх не успеть законспектировать содержание лекции; страхи проспать занятие и заснуть на занятии; страх, что не пустят в институт без пропуска вахтеры; страх определенных аудиторий или здания института; страх, что снимут с занятий и заставят идти на какое-то мероприятие; страх, что будет плохо слышно лектора; страх, что будет плохо видно чью-то презентацию; страх сдавать отчет по практике. Данные страхи имеют средние арифметические ниже 2-х баллов.

– В список страхов были включены два таких, которые стали актуальными для некоторых студентов только в последние несколько лет. Это страх контроля соц. сетей со стороны администрации вуза (№49) и страх террористических актов в вузе (№51). Результаты опроса показали, что страх контроля соц. сетей не является особо значимым для большинства студентов (3,63). Хотя он почти в два раза более интенсивен по сравнению со страхами, связанными с возможным пропуском занятия или неполучения вовремя новой информации. Страх террористических

актов в вузе у многих студентов выражен достаточно сильно (5, 41) Эти результаты сопоставимы с типичными страхами, например, со страхом сдать экзамен (5, 83), страхом публичного выступления (5,42).

Анализ средних значений, полученных в результате тематической группировки страхов в 10 шкал, показал, что:

– наибольшие опасения у студентов вызывает не процесс учебы, а возможность реализации себя в качестве профессионала в будущем. Среднее арифметическое значение по шкале «страх профессиональной некомпетентности» составляет 5,94 баллов;

– на втором месте стоят опасения получить плохие результаты в процессе учебы – 5,06 баллов;

– на третьем месте – страх нехватки ума – 4,88 баллов.

– в наименьшей степени студентов беспокоят тревоги, связанные с так называемыми «неожиданными внешними помехами». В эту шкалу вошли страхи «вмешательства» в неожиданных внешних обстоятельствах, которые могли бы помешать полноценно учиться – 3, 41 балл.

Таким образом, становится очевидным, что многие студенты не вполне уверены в своём профессиональном будущем, то есть качество учебного процесса не вызывает полного доверия. Кроме того, многих беспокоит страх плохих результатов в учебе и неуверенность в собственных способностях качественно усваивать новые знания, преподаваемые в рамках учебных дисциплин.

Список литературы

1. *Галухина Д.В.* Особенности страхов у студентов / Д.В.Галухина, Н.С. Некрасов – URL: <https://scienceforum.ru/2016/article/2016024313>

2. *Дурсунова А.И.* Изучение особенностей проявления страхов у студентов / Современные наукоемкие технологии / А.И. Дурсунова, К.А. Холуева. – 2013. – №7. – С. 205.

3. *Кузнецов М.А.* Структурно-динамические особенности и виды студенческих страхов / М.А. Кузнецов, В.С. Шаповалова / АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПЕДАГОГІКИ, ПСИХОЛОГІЇ ТА ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ. – 2014. – №1. – С. 14-23.

4. *Крутых Е.В.* Социальные страхи студентов: страх ошибки / Е.В. Крутых, Е.М. Влащенко / Международный научный журнал «Инновационная наука». – 2016. – №1. – С. 258-259.

Автор: **Валиуллина Марина Евгеньевна**, доцент кафедры общей психологии Института Психологии и образования Казанского (Приволжского) федерального университета, кандидат биологических наук, marina_val_63@mail.ru.

Автор: **Габдрахманова Дарья Вячеславовна**, магистрант 2 года обучения Казанского (Приволжского) федерального университета, davydova.d.v@mail.ru.

ИНТЕРНЕТ-АКТИВНОСТЬ И КОММУНИКАТИВНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ СТУДЕНТОВ

INTERNET ACTIVITY AND COMMUNICATIVE COMPETITION OF STUDENTS

Волкова И.В., Есаян М.Л., Терещенко Э.В.

Volkova I.V., Esayan M.L., Tereshchenko E.V.

Аннотация. В статье рассматриваются понятие и структура коммуникативной компетентности, факторы и критерии, обуславливающие склонность юношей и девушек к общению посредством сети Интернет; проанализированы особенности коммуникативной компетентности студентов с различной степенью интернет-активности.