

ИЗУЧЕНИЕ АКТИВНОСТИ, НАСТРОЕНИЯ И САМОЧУВСТВИЯ СТУДЕНТОВ ТВЕРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

М.И. Михеев, А.В. Финагина

Тверской государственный технический университет, г. Тверь

© Михеев М.И., Финагина А.В., 2025

DOI: 10.46573/2409-1391-2025-2-45-48

Аннотация. В статье проанализированы последствия переживания студентами личностных кризисов. Возникновение фрустрации рассмотрено как результат утилитарной этики современного общества, направленной на максимальное удовлетворение материальных потребностей, что приводит к трансформации активности, при которой мотивация редуцируется к меркантильным желаниям. Показано, что данные психические феномены затрагивают как рациональную, так и эмоциональную сферу, оказывая влияние на настроение и самочувствие студентов. На основе результатов проведенного авторами исследования сделан вывод о необходимости как психодиагностической, так и психокоррекционной работы центров психологической поддержки в системе высшего образования.

Ключевые слова: фрустрация, активность, настроение, самочувствие, студенты.

Актуальность. Современная студенческая молодежь сталкивается с многочисленными вызовами. Социальная адаптация, академические установки и неопределенность настоящего и будущего актуализируют необходимость психолого-педагогического сопровождения студентов в системе высшего образования. Личностные кризисы, с которыми сталкиваются обучающиеся, становятся причиной фрустрации. Ж. Пиаже и П. Фресса определяют понятие фрустрации как психологическое состояние гнетущего напряжения, тревожности, чувство безысходности и отчаяния, возникающее в ситуации, которая воспринимается личностью как неотвратимая угроза достижению значимой для нее цели, реализации той или иной ее потребности [14]. Мы рассматриваем феномены активности, настроения и самочувствия как следствие фрустрации у студенческой молодежи.

Теоретический обзор. Одним из важнейших модусов существования человека в современном мире постулируются материальные показатели удовлетворения потребностей. Эту идею можно выразить через императив: «Не отказывай себе сегодня в том, что ты можешь позволить себе завтра». Ж. Бодрийяр декларирует: «Постиндустриальное общество массового потребления выходит за рамки удовлетворения своих потребностей и превращается в систему знаков и символов, определяющих социальный статус и идентичность» [2]. Таким образом, студенты определяют собственную жизнь потребностями, которые в большинстве случаев навязаны стандартами общества массового потребления.

В контексте вышесказанного особенно важно рассмотреть определение понятия «активность». Изучению данного феномена уделяется большое внимание в отечественной психологии. В концепции С.Л. Рубинштейна активность выступает основополагающим модусом, который определяет взаимодействие субъекта с внешним миром через

совокупность интернальных и экстернальных факторов [8]. В трудах А.Н. Леонтьева «Избранные психологические произведения» активность рассматривается как внутренний порыв, самодвижение деятельности, которое обеспечивает ее развитие [4]. В работах В.Д. Шадрикова активность трактуется как процесс, возникающий из-за противоречия между возможностями человека и требованиями выполняемой им деятельности [13]. Таким образом, в отечественной психологии феномен активности осмысливается как многофакторный процесс, представленный внутренним механизмом целеполагания, реакцией на противоречия или способом самореализации индивидуума.

Представители зарубежных психологических школ основываются на качественно иных принципах. Так, в рамках психоаналитических традиций источником активности человека выступают инстинкты и либидо [1, 11, 15]. В концепции классического бихевиоризма Дж.Б. Уотсон в книге «Психология как наука о поведении» игнорирует понятие активности, выделяя лишь стимулы и реакцию на них, в то время как приверженцы необихевиоризма Б.Ф. Скиннер и А. Бандура в своих научных трудах источниками активности считают основные потребности человека, его мотивы и эмоциональные проявления [9]. Представители гуманистической психологии (К. Гольдштейн, К. Роджерс и А. Маслоу) рассматривают активность как врожденное стремление организма к реализации своего потенциала [7]. В свою очередь сторонники экзистенциального подхода в лице В. Франкла и А. Лэнгле утверждают, что источником активности является стремление к поиску и обретению смысла жизни [5]. Таким образом, в зарубежной психологии под активностью понимается внутренний процесс или реакция на внешние стимулы, а также результат самореализации индивидуума.

Теоретический анализ указанных выше подходов дает четкое понимание важности феномена активности в жизни каждого человека, поскольку он определяет не только мотивацию, потребности и стремление к самореализации, но и оказывает значительное влияние на эмоциональную сферу. В этом контексте особую значимость приобретает феномен настроения, который является следствием активности человека в его жизнедеятельности. В 1958 году в программе “The Mike Wallace Interview” Э. Фромм определил настроение как реакцию человека на его жизнь. В то же время в своей работе «Бегство от свободы» он говорит о редукции сложных человеческих эмоций, поскольку личность становится зависимой от того, насколько удовлетворены ее потребности [12].

Активность человека и его настроение в их взаимосвязи формируют общий эмоциональный фон личности. Так, активность определяет вовлеченность человека в социальную жизнь и способы его самореализации, а настроение выражается в эмоциональной реакции на происходящее. Однако оба этих процесса находят свое выражение в самочувствии индивидуума – целостном представлении его психофизиологического состояния.

В современном мире самочувствие рассматривается как один из факторов благополучия человека. Так, в своем труде «Мир как воля и представление» А. Шопенгауэр определяет общее самочувствие как «непосредственное сознание телесности, которое имеет место до факта его определения рассудком, как объекта среди объектов». С.Л. Франк понимает самочувствие как «... непосредственное самобытие как для-себя-бытие, как бытие, себе самому открывающееся или сущее в форме самооткровения себе самому» [10]. А. Лэнгле в своем труде «Основы экзистенциального анализа» вводит понятие «экзистенциальная исполненность», которое трактует как «... отражение субъективной оценки человеком качества своей жизни, ее достоинства и смысла» [6].

Таким образом, обобщая идеи различных авторов, можно сказать, что самочувствие – это психическое и психологическое состояние, при котором осуществляется взаимосвязь эмоциональной и когнитивной сфер при осознании реалий жизни как в диахроническом, так и в синхроническом измерении личности.

Результаты исследования. В рамках нашей работы мы провели эмпирическое исследование самооценки актуального состояния среди студентов 1-го курса Тверского государственного технического университета (ТвГТУ) на следующих факультетах: ФИТ, ФУСК, ХТФ, МСФ, ИСФ и ФПИЭ. Диагностика проводилась с помощью методики «САН. Самочувствие, активность, настроение», разработанной в 1973 году В.А. Доскиным, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шараем и М.П. Мирошниковым на базе Первого МГМУ им. Сеченова [3], а также с использованием психодиагностического комплекса «Мультиспихометр». База исследования – 468 студентов 1-го курса ТвГТУ, из которых 314 мужчин и 154 женщины в возрасте от 17 до 22 лет.

Согласно полученным результатам, большинство студенческой молодежи ТвГТУ оценивает свое настроение, активность и самочувствие как плохие.

Интерпретируя полученные результаты по шкале «Настроение», можно отметить, что 29 % опрошенных имеют хорошее настроение, которое характеризуется преобладанием положительного эмоционального фона, возможностью четкого понимания и точной идентификации своего состояния. Средние значения показали 28 % студентов. Респонденты, которые идентифицировали свое настроение как плохое, составили 43 % выборки. Плохое настроение расценивается создателями методики как подавленное эмоциональное состояние, которое не поддается точному определению (скука, страх, восторг, печаль и т. д.).

Обращаясь к результатам шкалы «Активность», мы видим, что всего 15 % студенческой молодежи идентифицируют себя как активных людей. Средними показателями активности обладают 24 % опрошенных. Большая часть студентов (61 % выборки) считают себя низкоактивными (под низкой активностью понимается малая интенсивность взаимодействия с окружающим миром и низкая динамика поддержания внешних взаимосвязей).

Шкала «Самочувствие» интерпретируется авторами методики как «комплекс субъективных ощущений, отражающих степень физиологической и психологической комфортности состояния человека и направление его мыслей и чувств». По ее результатам, всего 16 % студентов охарактеризовали свое самочувствие как хорошее, 29 % опрошенных сделали вывод, что их самочувствие соответствует средним значениям, и 55 % респондентов имеют плохое самочувствие.

Выводы. Таким образом, большая часть студенческой молодежи при прохождении самодиагностики актуального состояния показала низкие результаты удовлетворенности своим самочувствием. В связи с этим на базе центра психологической поддержки должны быть организованы профилактические мероприятия для предупреждения психологического неблагополучия обучающихся, а также проводиться регулярный психодиагностический мониторинг с целью получения актуальных данных и дальнейшего их анализа.

Библиографический список

1. Адлер А. Наука жить. Киев: Port-Royal, 1997. 288 с.
2. Бодрийяр Ж. Общество потребления: его мифы и структуры. М.: Республика, Культурная революция, 2006. 268 с.
3. Тест дифференцированной самооценки функционального состояния / В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, М.П. Мирошников, В.Б. Шарай // Вопросы психологии. 1973. Т. 19. № 6. С. 141–145.
4. Леонтьев А.Н. Избранные психологические произведения: в 2 т. М.: Педагогика, 1983. Т. 2. 320 с.

5. Лэнгле А. Жизнь, наполненная смыслом. Прикладная логотерапия. М.: Генезис, 2003. 128 с.
6. Лэнгле А. Основы экзистенциального анализа. СПб.: Питер, 2022. 288 с.
7. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб.: Питер, 2009. 352 с.
8. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2000. 712 с.
9. Уотсон Дж.Б. Психология как наука о поведении. М.: АСТ-ЛТД, 1998. 704 с.
10. Франк С.Л. Сочинения. М.: Правда, 1990. 607 с.
11. Фрейд З. Психология бессознательного. СПб.: Питер, 2007. 400 с.
12. Фромм Э. Бегство от свободы. М.: АСТ, 2018. 286 с.
13. Шадриков В.Д. Психология деятельности и способности человека. М.: Логос, 1996. 320 с.
14. Экспериментальная психология: М.: Прогресс, 1966, 1975. 282 с.
15. Юнг К.Г. Психологические типы. СПб.: Азбука, 2001. 736 с.

STUDY OF ACTIVITY, MOOD AND WELL-BEING AMONG STUDENTS OF TVER STATE TECHNICAL UNIVERSITY

M.I. Mikheev, A.V. Finagina
Tver State Technical University, Tver

Abstract. *The article analyzes the consequences of students experiencing personal crises. The emergence of frustration is considered as a result of the utilitarian ethics of modern society aimed at maximizing the satisfaction of material needs, which leads to a transformation of activity in which motivation is reduced to mercantile desires. It is shown that these mental phenomena affect both the rational and emotional spheres, influencing the mood and well-being of students. Based on the results of the study conducted by the authors, it is concluded that there is a need for both psychodiagnostic and psychocorrective work of psychological support centers in the higher education system.*

Keywords: *frustration, activity, mood, well-being, students.*

Об авторах:

МИХЕЕВ Михаил Игоревич – кандидат философских наук, доцент кафедры психологии, истории, философии, Тверской государственный технический университет, г. Тверь, Россия; e-mail: egil0519@gmail.com

ФИНАГИНА Анастасия Владиславовна – психолог-консультант, Тверской государственный технический университет, г. Тверь, Россия; e-mail: afinagina.14.2019@gmail.com

About the authors:

MIKHEEV Mikhail Igorevich – candidate of philosophy, associate professor of the department of psychology, history, philosophy, Tver State Technical University, Tver, Russia; y-mail: egil0519@gmail.com

FINAGINA Anastasia Vladislavovna – consultant psychologist, Tver State Technical University, Tver, Russia; e-mail: afinagina.14.2019@gmail.com