

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «КубГУ»)

Факультет управления и психологии
Кафедра психологии личности и общей психологии

КУРСОВАЯ РАБОТА

СВЯЗЬ ПРОКРАСТИНАЦИИ И САМООРГАНИЗАЦИИ У СТУДЕНТОВ

Работу выполнила _____ А.К. Леонова
(подпись, дата)

Направление подготовки 37.03.01 – Психология 3 курс

Направленность (профиль) общий

Научный руководитель:
Канд. психол. наук,
доцент _____ Е.Ю. Чичук
(подпись, дата)

Нормоконтролер
Канд. психол. наук,
доцент _____ Е.Ю. Чичук
(подпись научного руководителя, дата)

Краснодар 2023

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

Одним из структурных элементов учебного процесса является экзаменационная сессия. Экзамен является ситуацией, несущей в себе существенный элемент неопределенности, заключающийся прежде всего в неизвестности исхода. Экзаменационная сессия насыщена многообразными эмоциями, оказывающими то или иное влияние на результативность сдачи экзаменов. Иногда оптимальная степень возбуждения способствует хорошим результатам, но если возбуждение принимает форму перевозбуждения или, наоборот, апатии, то последствия оказываются отрицательными.

В рамках данного исследования были рассмотрены аспекты тревожности в ситуации предэкзаменационного периода. Выбранная тема соответствует критерию актуальности, поскольку освещает проблему процессов социально-психологической адаптации и формирования адекватного представления о себе, своих личностных качеств у людей юношеского возраста.

Объект исследования: личностная и ситуативная тревожность.

Предмет исследования: влияние предэкзаменационного периода на уровень проявления ситуативной и личностной тревожности у студентов.

Цель исследования: изучить влияние предэкзаменационного периода на проявление ситуативной и личностной тревожности студентов.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретические и эмпирические подходы к изучению тревожности личности в психологии.
2. Изучить отечественные трактовки тревожности как феномена в психологической науке.
3. Изучить зарубежные трактовки тревожности как феномена психологической науки.

4. Провести эмпирическое исследование, направленное на выявление значений ситуационной и личностной тревожности у студентов факультета управления и психологии за 6 месяцев и за 2 недели до начала экзаменационной сессии.
5. Составить и провести программу тренинга, направленную на стабилизацию (снижение) уровня тревожности для студентов.

Общая гипотеза исследования: ситуация предэкзаменационного периода влияет на уровень проявления тревожности.

Частная гипотеза исследования: ситуация предэкзаменационного периода повышает тревожность студентов.

Для решения поставленных задач и проверки гипотезы использовался комплекс методов исследования, взаимодополняющих друг друга: теоретические – анализ, сравнение и систематизация теоретических знаний; эмпирические методы – методы математической статистики.

Методика исследования: «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности» Ч.Д. Спилбергера (в адаптации Ю.Л. Ханина).

1 Теоретические аспекты исследования тревожности личности

1.1. Понятие «тревожность» и «тревога»

Понимание тревожности и тревоги внесли в психологию психоаналитики и психиатры. Они определяли тревожность как личностное образование или как свойство темперамента, обусловленное слабостью нервных процессов.

Перед тем, как приступить к теоретическому анализу, стоит разделить содержания понятий «тревога» и «тревожность». Различают тревожность как свойство личности, как относительно постоянную, относительно неизменную в течение жизни черту (личностная тревожность) и тревогу как отрицательное эмоциональное состояние, относительно длительное, связанное с изменением нервно-психической деятельности (ситуативная тревога). При этом определение тревоги как состояния является базовым, ключевым для определения тревожности как свойства личности: тревожность — это склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги. По мнению ряда авторов, длительно существующее состояние тревоги может становиться свойством личности, переходя в категорию тревожности.

Как и любое комплексное психологическое образование, тревожность характеризуется сложным строением, включающим когнитивный, эмоциональный и операционный аспекты, при доминировании эмоционального. З. Фрейд часто рассматривает тревогу с точки зрения аффекта, игнорируя объект, который ее вызывает. А тревогу он определяет как «естественное и рациональное» явление, как реакцию на восприятие внешней угрозы.

Г.С. Салливен рассматривал тревожность с точки зрения биологических законов и говорил о том, что тревожность, опасность и

препятствие в удовлетворении желания производят определенный эффект: происходит повышение тонуса внутренних мышц, так как фактически организм получает сигнал опасности, далее происходит напряжение скелетных мышц под действием центральной нервной системы.

А. Адлер в своей индивидуальной теории личности рассматривал тревогу в качестве симптома невроза, а последний понимал достаточно широко – как диагностически неоднозначный термин, охватывающий многочисленные поведенческие нарушения. «Невроз – это естественное, логическое развитие индивидуума, сравнительно не активного, эгоцентрически стремящегося к превосходству и поэтому имеющего задержку в развитии социального интереса, что мы наблюдаем постоянно при наиболее пассивных, изнеженных стилях жизни».

А.М. Прихожан определяет тревожность как устойчивое личностное образование, сохраняющееся на протяжении достаточно длительного периода времени. Она имеет свою побудительную силу, отмечает А.М. Прихожан, и константные формы реализации поведения, с преобладанием в последних компенсаторных и защитных проявлений.

Феномен тревожности подразделяют на личностную и ситуационную тревожность. Личностная тревожность определяется как черта характера, обуславливающая подверженность и готовность психики «к эмоциональным отрицательным реакциям на различные жизненные ситуации, несущие в себе угрозу для его Я» (самоуважения, самооценки, уровня притязаний и т.п.) и связанную с невротизмом и внушаемостью». Ситуационной (реактивной) тревожностью называют актуальную тревогу, входящую в структуру возникающего психического состояния человека в определенный момент времени на конкретную лично значимую ситуацию, например, предполетная тревожность, возникающая у людей раз за разом в похожих ситуациях.

Эта эмоциональная и поведенческая реакция возникает как привычная на похожие ситуации и сопровождается нервным напряжением, взволнованностью, озабоченностью, она может быть разной по яркости, проявленности, динамичности и в различном временном диапазоне.

Таким образом, понятие тревоги обширно и затрагивает не только тонкую материю психической сущности личности, но и тесно связано с её физиологическими особенностями. Общность всех данных определений констатирует тревожность как реакцию на опасность, угрозу, поэтому непременно вызывает возбуждение сенсорных систем. Это состояние характеризуется психологическим, нервным и телесным (мышечным) напряжением, которое с одной стороны создает условия большей концентрации, мобилизует ресурсы организма, а с другой – может вызвать торможение тех или иных функций (когнитивной, регулятивной и т.д.).

1.2. Зарубежные исследования феномена тревожности

В исследованиях тревожности выделяется несколько направлений:

- биохимическое (Дж. Луфборроу, В. Кеннон, и др.);
- философско-психологическое (С. Кьеркегор, Ж.-П. Сартр, П. Тиллих, В. Франки и др.);
- собственно психологическое (Ч. Спилбергер, Ж. Тейлор, Ю.Л. Ханин, К. Хорни и др.)

Одним из первых, кто сделал попытку объяснить природу тревоги, был З. Фрейд. Согласно учению Фрейда, определенные переживания, имевшие место в жизни человека: действия, импульсы, мысли или воспоминания, – мучительно болезненные или порождающие сильную тревогу вытесняются из сознания, а те силы, которые привели к вытеснению произошедшего из памяти, мобилизуются, препятствуя их

восстановлению в сознании. Здесь действует физиологический механизм, близкий к механизму «охранительного» торможения, когда торможение при сверхсильном возбуждении защищает кору от излишнего перевозбуждения, и именно поэтому резкие аффективные переживания, мучительные и неприемлемые для субъекта, активно тормозятся, «вытесняются» из сознания, забываются субъектом. Когда вытесненные идеи грозят вырваться на сознательный уровень, они могут снова вызвать тревогу, и поэтому подавляются вновь. В результате человек переживает нескончаемый подсознательный конфликт. В основе вытеснения решающее значение имеет сильная тревога. Тревога – эмоциональное состояние, которое сродни тому, что мы переживаем, когда подвергаемся угрозе извне, является функцией «Эго», и назначение ее в предупреждении человека о надвигающейся угрозе, которую надо встретить или избежать. Тревога позволяет личности реагировать в угрожающих ситуациях адаптивным способом. Вытеснение можно рассматривать как первичный, исходный защитный механизм, который избавляет человека от мучительного для него переживания тревоги. Но достаточно часто вытесненные мысли и побуждения не удается удержать на подсознательном уровне, и вместе с ними наружу прорывается и тревога, которая с ними связана. Вследствие этого начинают действовать различные дополнительные защитные механизмы, функция которых – укрепление «плотины», которая сдерживает запрещенные импульсы. Среди них – замещение, рационализация, реактивное образование, проекция, регрессия, сублимация и изоляция (интеллектуализация). Вытеснение зависит от наличия угрозы «Эго» (основная угроза самооценке), а не от простой неприятности или угрозы. Дальнейшие исследования показали: когда причина вытеснения (угроза «Эго») исчезает, то вытесненное содержание возвращается в сознание. Если угроза устранена, то для

вытесненного материала становится безопасным возвращение на уровень осознания. Следует признать, что в настоящее время нет прочной эмпирической поддержки утверждения Фрейда о том, что люди используют вытеснение для борьбы с угрожающими или неприятными переживаниями, и значит, проверить связь вытеснения с тревогой, вскрыть сложную природу тревоги и ее происхождения в рамках психоаналитического подхода не представляется возможным.

3. Фрейд определяет три вида тревожности:

1) объективную, то есть вызванную существующей внешней опасностью. Объективная или «настоящая» тревога является реакцией на внешнюю опасность. Эта тревога разумна и выполняет защитную функцию. Объективная тревога определяется как проявление «инстинкта самосохранения» и выполняет полезную функцию, так как предостерегает человека от столкновения с неожиданной угрозой, к которой он не подготовлен. Такая тревога не является клинической проблемой.

2) невротическую, вызванную опасностью неизвестной и неопределенной. Данный вид тревожности характеризуется тем, что опасность является внутренней, а не внешней, а также тем, что она не признается на уровне сознания.

3) моральную, определяемую как «тревожность совести». Происходит такая тревожность при наличии чувства вины за свои поступки.

А. Адлер в своей индивидуальной теории личности рассматривал тревогу в качестве симптома невроза, а последний понимал достаточно широко – как диагностически неоднозначный термин, охватывающий многочисленные поведенческие нарушения. «Невроз – это естественное, логическое развитие индивидуума, сравнительно не активного, эгоцентрически стремящегося к превосходству и поэтому имеющего

задержку в развитии социального интереса, что мы наблюдаем постоянно при наиболее пассивных, изнеженных стилях жизни». Больные неврозами – это люди, выбравшие неправильный стиль жизни в основном по причине того, что в раннем детстве они или пере носили физические страдания, или их чрезмерно опекали и баловали, или их отвергали. При таких условиях дети становятся повышенно тревожными, не чувствуют себя в безопасности и начинают развивать стратегию психологической защиты, чтобы справиться с чувством неполноценности. Жизнь больного неврозом сопряжена с чувством постоянной угрозы самооценке, ощущением неуверенности и повышенной чувствительности.

К. Хорни, в отличие от Фрейда, не считала, что тревога является необходимым компонентом в психике человека. В развиваемой ею социокультурной теории личности этиология тревоги заключается в отсутствии чувства безопасности в межличностных отношениях. Все то, что в отношениях с родителями разрушает ощущение безопасности у ребенка, приводит к базальной тревоге, значит, происхождение невротического поведения следует искать в нарушенных отношениях между ребенком и родителем. Если ребенок ощущает любовь, принятие себя, он чувствует себя в безопасности, и, скорее всего, будет развиваться нормально. Если ребенок не ощущает себя в безопасности, то у него развивается враждебность по отношению к родителям, и эта враждебность, в конце концов, трансформировавшись в базальную тревогу, будет направляться на каждого. Хорни проводит сравнение между страхом и тревожностью. Страх – реакция, пропорциональная наличной опасности, а тревога является несоизмеримой реакцией на воображаемую опасность. Страх и тревога – адекватные реакции на воображаемую опасность, но в случае страха опасность очевидна, объективна, а в случае тревоги она скрыта, субъективна. Интенсивность

тревоги пропорциональна тому смыслу, который для данного человека имеет данная ситуация.

Г.С. Салливен рассматривал тревожность с точки зрения биологических законов и говорил о том, что тревожность, опасность и препятствие в удовлетворении желания производят определенный эффект: происходит повышение тонуса внутренних мышц, так как фактически организм получает сигнал опасности, далее происходит напряжение скелетных мышц под действием центральной нервной системы. Когнитивно-поведенческое направление говорит о тревожности, что она сама по себе легко возникает, но в последствии приобретает качества стойких личностных образований, с трудом поддающихся изменениям (Дж. Вольпе, И. Сарасон, Д. Тейлор, Д. Уотсон).

Обобщая результаты обзора зарубежных исследований тревожности, можно утверждать, что данный феномен является важнейшей частью существования человека, неотъемлемым элементом жизни индивида. Исследователи склонны полагать, что существование без тревоги возможно, однако реальность такой личности по праву будет иллюзорной, искаженной и до конца не отражающей окружающей действительности.

1.3. Отечественные исследования тревожности

Одним из исследователей проблемы тревожности в отечественной психологии является А. М. Прихожан. По её мнению, тревожность – переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием ситуации неблагополучия и предчувствием грозящей опасности. Так как автор специализировалась на изучении тревожности у детей и подростков, в этой тематике ею была выделена классификация по виду деятельности: учебная, проявляющаяся в процессе обучения,

межличностная, связанная с процессом общения, и, наконец, самооценочная, связанная с представлениями о собственной личности.

А.К. Дусавицкий, Г.Г. Аракелов, Б.И. Кочубей считают тревожность многозначным термином, отражающим как состояние индивида в определённый, ограниченный момент времени, так и устойчивое свойство, присущее любому человеку.

Сторонник функционального подхода в изучении тревоги В. М. Астапов утверждал, что данное состояние можно определить как процесс, 14 включающий когнитивные, аффективные и поведенческие реакции в ситуации, которая субъективно оценивается индивидом как потенциально опасная. В свою очередь, Н.Д. Левитов утверждал, что тревожность является реакцией на такого рода опасность, которая угрожает самой сущности человека, ядру его личности.

Ю. Л. Ханин утверждал, что ситуативная тревожность возникает как реакция на определённые стрессовые факторы внешней среды, когда угроза извне представляет опасность для личности временно, в связи с определённым событием. Личностная тревожность сопровождает человека даже в самых незначительных ситуациях, когда угрозы в окружающей действительности может и не быть, она раскрывает индивидуальные различия в устойчивости или, наоборот, неустойчивости человека воспринимать угрозу. Таким образом, в то время как ситуативная тревожность во многом опирается на прошлый опыт человека, личностная тревожность существует скорее вне зависимости от него, включаясь постоянно.

По определению А.В. Петровского: «Тревожность – склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги; один из основных параметров индивидуальных различий. Тревожность обычно повышена при нервно-психических и тяжелых соматических заболеваниях, а также у здоровых

людей, переживающих последствия психотравмы, у многих групп лиц с отклоняющимся субъективным проявлением неблагополучия личности».

С. Л. Рубинштейн утверждал, что тревожность – склонность человека переживать тревогу, которое возникает в ситуации неопределённости и опасности, а также характеризуется ожиданием нежелательных, негативных последствий в будущем.

1.4. Виды тревожности

Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельности личности. У каждого человека существует свой оптимальный или желательный уровень тревожности – это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания. Однако, повышенный уровень тревожности является субъективным проявлением неблагополучия личности.

Проявления тревожности в различных ситуациях не одинаковы. В одних случаях люди склонны вести себя тревожно всегда и везде, в других они обнаруживают свою тревожность лишь время от времени, в зависимости от складывающихся обстоятельств. На основании данных критериев выделяют следующие виды тревожности:

- 1) Личностная тревожность. Это устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающий, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личностная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов,

расцениваемых человеком как опасные, связанные со специфическими ситуациями угрозы его престижу, самооценке, самоуважению.

2) Ситуативная тревожность. Это состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Такое состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичным во времени.

1.5. Проявление тревожности в условиях учебной деятельности

Ожидание экзамена и связанное с этим психологическое напряжение могут проявляться у студентов в виде различных форм психической активности: как конкретного страха перед экзаменатором или негативной оценкой (связанной с низким уровнем знаний), так и в виде более диффузной, мало обоснованной неопределенной тревоги за исход будущего экзамена, причем оба эти состояния сопровождаются достаточно выраженными вегетативными проявлениями. Клинически на экзамене эти невротические реакции могут проявляться в затруднении выполнения привычной функции или формы деятельности (речь, чтение, письмо и др.), чувстве тревожного ожидания неудачи, которое приобретает большую интенсивность и сопровождается полным торможением соответствующей формы деятельности или нарушении ее. При этом тревожности соответствуют такие личностные проявления, как беспокойство, напряженность, чувство страха перед предстоящими экзаменами, мнительность, преувеличение значимости воспринимаемой информации, ожидание опасности.

Опираясь на концепцию психических состояний с позиций равновесности/неравновесности А.О. Прохорова, различают три основных вида предэкзаменационных состояний студентов:

- 1) обычное, не выделяющееся в положительную или отрицательную сторону;
- 2) повышенной готовности;
- 3) пониженной готовности.

Обычное состояние чаще всего не замечается самим студентом. Он идет в учебное заведение, не переживая ни подъема, ни какого-либо упадка. Такое обычное или нейтральное психическое состояние бывает чаще всего, когда студент привык к выполнению своих учебных обязанностей и в данное время к нему не предъявляется повышенных требований. Если студент успевает по всем учебным дисциплинам, процесс учения не вызывает каких-либо затруднений и отрицательных реакций, то и приступает он к своей деятельности в «обычном» состоянии. Нет причин для его изменений. Конечно, это обычное состояние не абсолютно тождественно изо дня в день – какие-то колебания в нем имеются, но они малы и не могут оказать воздействия на процесс учения. Для успешной сдачи экзамена важно, в каком психическом состоянии находится студент. Наиболее благоприятное для успешной сдачи экзаменов психическое состояние студентов характеризуется внимательностью, серьезностью, уверенностью, относительным спокойствием. Все студенты волнуются во время экзамена, и потому желательное спокойствие при его сдаче надо назвать относительным. Весь период сдачи экзаменов характеризуется состоянием умственного напряжения. Это напряжение иногда сопровождает умственную деятельность на уровне непосредственного или чувственного познания действительности, особенно когда требуются точные формулировки. Во время сдачи экзамена любое припоминание ответа на вопрос может быть напряженным состоянием, переживаемым мучительно, особенно в тех случаях, когда забывается что-то хорошо известное, а отложить воспроизведение нельзя. Если

студент не понимает смысла предлагаемой ему задачи и делает большие усилия, чтобы осознать, в чем заключается проблема. Это зависит как от объективной трудности проблемы, так и от ясности и отчетливости её формулировки. Причем напряженным может быть психическое состояние на различных этапах решения проблемы. Непокойным бывает состояние и при выборе средств решения задачи. Происходит нечто, формально напоминающее «борьбу мотивов» в сложном волевом действии. В любом случае за психическим состоянием экзаменационного напряжения обычно следует разрядка. Эта разрядка переживается по-разному. В одних случаях она является охранительным торможением; в других – констатацией того, что трудное позади, и воспоминанием о минувших трудностях; в-третьих – переключением на другую деятельность. Психические переживания студентов исключительно сложны и разнообразны. Эмоциональные переживания во время экзамена принимают особенно острый характер. От интенсивности предэкзаменационных реакций во многом зависит и окончательный успех. В житейской и научной психологии существует мнение, что оптимальная степень возбуждения способствует хорошим результатам. На наш взгляд, эти состояния можно назвать предэкзаменационными.

2 Эмпирическое исследование влияния ситуации предэкзаменационного периода на тревожность студентов

2.1. Характеристика выборки, описание методик исследования

На данном этапе исследования проходил отбор эмпирических данных при помощи методики, направленной на выявление уровня выраженности переменной; проводился качественный и количественный анализ данных, их статистическая обработка; на основании проанализированных данных непосредственно формулировались выводы.

Характеристика выборки. В исследовании участвовали всего 48 человек, в том числе:

- а) 24 – студенты-медики (12 женского пола, 12 - мужского);
- б) 24 – студенты ФУП (12 женского пола, 12 – мужского).

Возраст испытуемых находился в диапазоне от 18 до 22 лет, то есть строгий возрастной фактор в исследование включен был.

2.2. Описание методик и методов исследования

1. Методика Ч.Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности (адаптации Ю.Л. Ханина).

Большинство из известных методов измерения тревожности позволяет оценивать личностную тревожность, либо само наличие состояние тревожности. Единственной методикой, позволяющей дифференцированно измерять тревожность и как личное свойство, и как состояние, является методика, предложенная Ч.Д. Спилбергером и адаптированная на русском языке Ю.Л. Ханиным. Бланк шкал самооценки Спилбергера включает в себя 40 вопросов – рассуждений, 20 из которых предназначены для оценки уровня ситуативной и 20 – для оценки личностной тревожности.

Тестирование по методике Спилбергера - Ханина проводится с применением двух бланков: один бланк для измерения показателей ситуативной тревожности, а второй – для измерения уровня личностной тревожности. Исследование может проводиться индивидуально или в группе.

При анализе результатов надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом, чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

- до 30 баллов – низкая,
- 31 – 44 балла – умеренная;
- 45 и более - высокая.

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам.

Для низкотревожных людей, напротив, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач.

Состояние реактивной (ситуационной) тревоги возникает при попадании в стрессовую ситуацию и характеризуется субъективным дискомфортом, напряженностью, беспокойством и вегетативным возбуждением. Естественно, это состояние отличается неустойчивостью во

времени и различной интенсивностью в зависимости от силы воздействия стрессовой ситуации. Таким образом, значение итогового показателя по данной подшкале позволяет оценить не только уровень актуальной тревоги испытуемого, но и определить, находится ли он под воздействием стрессовой ситуации и какова интенсивность этого воздействия на него.

Личностная тревожность представляет собой конституциональную черту, обуславливающую склонность воспринимать угрозу в широком диапазоне ситуаций. При высокой личностной тревожности каждая из этих ситуаций будет обладать стрессовым воздействием на субъекта и вызывать у него выраженную тревогу. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

Сопоставление результатов по обеим подшкалам дает возможность оценить индивидуальную значимость стрессовой ситуации для испытуемого. Шкала Спилбергера в силу своей относительной простоты и эффективности широко применяется в клинике с различными целями: определение выраженности тревожных переживаний, оценка состояния в динамике и др.

2.3. Результаты диагностики уровня выраженности тревожности испытуемых за 6 месяцев до экзаменационной сессии

Сначала было проведено исследование уровня выраженности тревожности за 6 месяцев до экзаменационной сессии, полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1– Результаты диагностики уровня выраженности тревожности за 6 месяцев до экзаменационной сессии

Категория респондентов	Вид тревожности	
	Личностная тревожность	Ситуативная тревожность
Мужчины	37,8	36,2
Женщины	38,5	41,1
Всего, Σ	38,2	38,7

На основании анализа результатов и составленной таблице можно сделать следующие выводы по данной выборке: у представителей женского пола наблюдается абсолютное преобладание низкого уровня прокрастинации – 79% опрошенных. Высокая степень прокрастинации диагностирована не была, а средними показателями обладают 21% опрошенных. Среди мужчин фиксируется превалирование средних показателей прокрастинации над остальными – 46%, высокими показателями обладает 13% респондентов, а низкие показатели среди респондентов-мужчин встречаются у 41%.

Таким образом, закономерно было установлено, что высокими показателями прокрастинации большей частью по всей выборке обладают юноши.. Следовательно, юноши чаще, чем девушки, откладывают без видимой причины завершение дел «на потом», даже когда это очень важно, и переносят на более поздний срок начало каких-либо дел, которые им не

нравятся. можно сказать, что девушки беспокоятся в каких-то моментах за свое бездействие, а юноши спокойно позволяют себе бездействовать. Рефлексия происходящим событиям, страх за свое будущее, прочность ценностно-смысловой основы чаще проявляется у девушек. Опираясь на исследования С.В. Явон (2013), ориентация на стабильность, постоянную работу, получения образования преобладает у девушек, а у юношей чаще преобладает тенденция на материальное благополучие и высокий заработок [5].

В связи с этим, юноши не проявляют тревогу по поводу своего бездействия, так как вероятнее всего уверены в том, что в любой момент смогут реализовать свои планы или быть в какой-то степени материально независимыми. Но если такая тенденция преобладает, то такие молодые люди не могут транслировать в своем поведении стабильность и тем самым реалистично конструировать социальную реальность.

Таблица 2 – Результаты диагностики уровня выраженности прокрастинации у студентов-медиков

Уровень прокрастинации	Количество испытуемых с диагностируемой характеристикой			
	Женщины		Мужчины	
	Абсолют.вел.	Доли	Абсолют.вел.	Доли
Высокий	0	0%	1	9%
Средний	3	25%	3	25%
Низкий	9	75%	8	66%
Всего, Σ	12	100%	12	100%

На основании анализа результатов и составленной таблице можно сделать следующие выводы по данной выборке: у представителей мужского

пола наблюдается преобладание низкого уровня прокрастинации – 66% опрошенных. Высокая степень прокрастинации диагностирована у 9% респондентов, а средние показатели у 25% опрошенных. Среди женщин фиксируется абсолютное превалирование низких показателей прокрастинации над остальными – 75%, средними показателями обладают 17% опрошенных, а высокие показатели не встретились среди студенток медицинского университета.

Таким образом, среди студентов-медиков юноши больше склонны к откладыванию важных дел и низкой академической эффективности, чем девушки. Это может объясняться тем фактором, что девушки беспокоятся в каких-то моментах за свое бездействие, а юноши спокойно позволяют себе бездействовать. В связи с этим, юноши не проявляют тревогу по поводу своего бездействия, так как вероятнее всего уверены в том, что в любой момент смогут реализовать свои планы.

Таблица 3 – Результаты диагностики уровня выраженности прокрастинации у студентов ФУП.

Уровень прокрастинации	Количество испытуемых с диагностируемой характеристикой			
	Женщины		Мужчины	
	Абсолют.вел.	Доли	Абсолют.вел.	Доли
Высокий	0	0%	2	17%
Средний	1	9%	8	66%
Низкий	11	91%	2	17%
Всего, Σ	12	100%	12	100%

На основании анализа результатов и составленной таблице можно сделать следующие выводы по данной выборке: у представителей мужского пола наблюдается преобладание среднего уровня прокрастинации – 66%

опрошенных. Высокая и низкая степень прокрастинации диагностирована у 17% респондентов. Среди женщин фиксируется абсолютное превалирование низких показателей прокрастинации над остальными – 91%, высокими показателями не обладает ни один опрошенный, а низкими – 9% девушек.

Таким образом, у студентов ФУП мужская часть обладает более высокими показателями прокрастинации, чем девушки. Проанализировав студентов двух направлений подготовки (студентов-медиков и студентов ФУП) можно сделать вывод о том, что студенты-медики более подвержены прокрастинации, чем студенты ФУП, предположительно на это могли повлиять следующие факторы:

1. Большое количество изучаемого материала в соотношении с количеством проверочных работ провоцирует студентов-медиков повышают утомляемость, поэтому они склонны откладывать выполнение важных дел «на потом».
2. Студенты ФУП более обращены к своим чувствам, переживаниям, эмоциям в связи со спецификой факультета, поэтому поэтому во избежание негативных эмоций, напряжения они склонны распределять учебную нагрузку, а также на некоторых дисциплинах студентам рассказывают об организации своей деятельности, планировании и т.п.

3.3 Результаты исследования уровня выраженности самоорганизации у студентов

Далее мы провели исследование макиавеллизма личности, полученные результаты представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Результаты диагностики уровня выраженности самоорганизации по всей выборке

Переменные	Средне значения выраженности самоорганизации у студентов				
	По всей выборке	Юноши	Девушки	Критерий	Уровень значимости
Общая самоорганизация	109,3	105,9	112,7	U=221	Различия несущ.
Планомерность	18,7	18,4	19	U = 300,5	Различия несущ.
Целеустремленность	31,8	30,6	33,1	U = 96,5	Различия значимы
Настойчивость	20,6	20,3	20,9	U = 287	Различия несущественны
Фиксация	18,4	17,6	19,7	U=271	Различия несуществ.
Самоорганизация	9,4	7,7	11,04	U=176	Различия несуществ.
Ориентация на настоящее	9,9	10,8	8л,9	U=188	Различия несуществ.

Таким образом, анализ таблицы позволяет сделать вывод о том, что статистически значимые различия у юношей и девушек имеется в целеустремленности, то есть девушки более целеустремленны и целенаправленны, знают, чего хотят и к чему стремятся, идут по направлению к своим целям.

Также важно дополнить анализ данных средними значениями общего показателя самоорганизации:

- в женской выборке $M = 112,7$
- в мужской выборке $M = 105,6$

– по всей выборке $M = 109,3$.

Из этого можно сделать вывод, что общее значение самоорганизации у девушек выше по сравнению с юношами. Девушки, в отличие от юношей, более самоорганизованны, у них лучше развиты навыки принятия и удержания цели, выявления и анализа обстоятельств, существенных для ее достижения, регуляции собственных действий, психических процессов и состояний.

Таблица 5 – Результаты диагностики уровня самоорганизации у студентов разных факультетов

Переменные	Средне значения выраженности самоорганизации у студентов				
	По всей выборке	Студенты-медики	Студенты ФУП	Критерий	Уровень значимости
Общая самоорганизация	109,3	110,1	108,5	$U=258,5$	Различия несущ.
Планомерность	18,7	18,4	19,1	$U = 263,5$	Различия несущ.
Целеустремленность	31,8	34,3	29,5	$U = 118,5$	Различия несущ.
Настойчивость	20,6	20,5	20,7	$U = 299$	Различия несущественны
Фиксация	18,4	18,5	18,3	$U=235,5$	Различия несущ.
Самоорганизация	9,4	9,1	10,4	$U=220,5$	Различия несущ.
Ориентация на настоящее	9,9	9,2	10,6	$U=198,5$	Различия несущ.

Таким образом, на основании анализа представленной таблицы можно сделать вывод о том, что существенных различий в самоорганизации и её компонентах у студентов медицинского университета и студентов ФУП не выявлено.

3.4 Взаимосвязь гендерной принадлежности личности и уровня проявляемого ею макиавеллизма

Для выявления связи между гендерной принадлежностью и уровнем макиавеллизма личности был произведен корреляционный анализ Пирсона.

Таблица 3 – Матрица связи гендерной принадлежности и уровня макиавеллизма личности

	Феминность	Андрогинность	Маскулинность	Уровень макиавеллизма
Феминность	1,00			
Андрогинность	-0,34	1,00		
Маскулинность	0,91	0,02	1,00	
Уровень макиавеллизма	-0,34	-0,12	-0,43	1,00

В представленной таблице красным указаны значимые положительные показатели, а желтым – отрицательные значимые показатели коэффициента корреляции.

Корреляция значима на уровне $p=0,05$

Таблица 4 – Данные для интерпретации

		Феминность	Маскулинность	Андрогинность
Уровень макиавеллизма	Коэф. корреляции	-0,34	-0,43	Значимых показателей нет

Показатель «Феминность» находится в обратной зависимости с показателем «уровень макиавеллизма» ($r = -0,34, p \leq 0,05$); это говорит о том, что чем больше в личности проявлений нежности, мягкости, уступчивости, т.е. характеристик феминности, тем менее этот человек способен манипулировать, лгать, использовать людей в корыстных целях.

Показатель «Маскулинность» находится в обратной зависимости с показателем «Уровень Макиавеллизма» ($r = -0,43, p \leq 0,05$); это свидетельствует о том, что стойкость, черты сильной личности, твердая

позиция не дают человека прибегать в манипулятивным методам воздействия на субъект взаимодействия.

Показатель «Андрогинность» и показатель «Уровень макиавеллизма» не связаны статистически значимо, что может говорить о том, что выборка требует большего объема.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью проведенного исследования было изучение связи гендерного статуса личности с уровнем макиавеллизма. В ходе исследования были изучены теоретические и эмпирические аспекты затрагиваемых понятий.

Исследованием макиавеллизма как совокупности личностных характеристик занималось множество ученых, как отечественных, так и зарубежных. Среди них Р. Кристи и Ф. Гейз – создатели МАК-шкалы, В.В. Знаков – апробировавший МАК-шкалу Кристи и Гейз, Е. Л. Доценко, С.В. Быков, А. В. Некрасова, Б. Г. Мещерякова, М. Эймс и Э. Х. Кидд и многие другие, оставившие заметный след в истории развития и изучения этого интереснейшего феномена.

В современной культуре вопрос гендера стал настолько актуальным, что поиск корреляции между ним и различными проявлениями многогранности личности стал одним из наиболее действенных, правдивых и надежных способов познать тайну человеческой личности.

Проведенное исследование, сконцентрированное на выявлении связи между гендерной принадлежностью и уровнем макиавеллизма, показало, что существует статистически значимая обратная связь между крайними показателями гендерной идентификации (феминность и маскулинность) и уровнем макиавеллизма личности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ханин, Ю. Л. Краткое руководство к применению шкалы реактивной личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера / Ю. Л. Ханин. – Ленинград: ЛНИИФК, 1976. – 40 с.
2. Айзенк, Х. Психологические теории тревожности / Х. Айзенк // Тревога и тревожность : хрестоматия / сост. В. М. Астапов. – СПб. : Пер Сэ, 2008. – С. 217–239.
3. Практикум по психологии состояний : учеб. пособие / под ред. проф. О. А. Прохорова. – СПб. : Речь, 2004. – 480 с.
4. Городецкая И.В., Коневалова Н.Ю., Захаревич В.Г. Исследование ситуативной и личностной тревожности студентов // Вестник ВГМУ. 2019. №5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-situativnoy-i-lichnostnoy-trevozhnosti-studentov> (дата обращения: 07.06.2023).
5. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. 3-е изд. / Пер. с англ. А. М. Боковой. М.: Академический Проект, 2009. — с. 27.
6. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб.: Питер Ком, 1998. 608 с.
7. Александров А.Г., Лукьянёнок П.И. Изменение уровней тревожности студентов в условиях учебной деятельности // Научное обозрение. Медицинские науки, 2016. № 6. С. 5 – 14. URL: <https://sciencemedicine.ru/ru/article/view?id=938>.
8. Глейтман Г., Фридлунд А., Райсберг Д. Основы психологии / под ред. В.Ю. Большакова, В.Н. Дружинина. СПб.: Речь, 2001. 1247 с.
9. Лурия А.Р. Лекции по общей психологии. СПб.: Питер, 2004. 320 с.

10. Петрова Елена Георгиевна Исследование тревожности студентов в условиях экзаменационного стресса // Вестник Таганрогского института имени А. П. Чехова. 2010. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-trevozhnosti-studentov-v-usloviyah-ekzamenatsionnogo-stressa>.

