

УДК 159.9.07

ИССЛЕДОВАНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНТОВ ВТОРОГО КУРСА ИНСТИТУТА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Т.А. Реук, студентка группы УКт-191, II курс
Научный руководитель: Маслова Ж.М., кандидат психол. наук
Кузбасский государственный технический университет
имени Т.Ф. Горбачева
Г. Кемерово

Большинство людей, используя термин «тревога», даже не задумываются о том, что он в действительности обозначает. Очень многие люди, если их попросить вспомнить, что именно они чувствовали в состоянии тревоги, скажут, что были мучимы недобрыми предчувствиями, испытывали волнение, беспокойство, а возможно, даже дрожали.

Решению проблем и вопросов, связанных с изучением уровней тревожности, посвящены работы как зарубежных, так и отечественных психологов. Впервые тревожность была описана Зигмундом Фрейдом в 1925 году [1]. В настоящее время преобладает точка зрения, согласно которой, тревожность, имея природную основу, складывается прижизненно, в результате действия социальных и личностных факторов.

В наше беспокойное время проблема тревожности становится всё более актуальной. Этому способствуют кризисы в сфере общественной жизни и экономики, рост преступности и терроризма, проблемы в личной жизни и профессиональной деятельности. Но, помимо этих причин тревожности существуют и другие, менее очевидные, но более глубокие и в большей степени касающиеся каждого из нас. Это – отсутствие согласия человека с самим собой, отсутствие психологически принятых ориентиров и правил выхода из конфликтных ситуаций. Особенно актуальна проблема изучения состояний и уровней тревожности применительно к учебной деятельности, где понимание психических состояний и управление ими в процессе познания и общения является одной из существенных сторон деятельности.

Тревожность представляет собой устойчивую черту, индивидуальную психологическую особенность, проявляющуюся в склонности к частым и интенсивным переживаниям состояние тревоги. На психологическом уровне тревожность ощущается как напряжение, озабоченность, беспокойство, нервозность и переживается в виде чувств неопределенности, беспомощности, бессилия, незащищенности, одиночества, грозящей неудачи, невозможности принять решение. Она может проявляться в бегстве, «уходе» от ситуации, от необходимости разрешить проблему. В ряде случаев тревожность яв-

ляется одним из составных компонентов психических расстройств, самыми распространенными среди которых являются неврозы.

Психологический словарь дает такое определение тревожности: «индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения» [4]. С понятием «тревожность» тесно связано понятие «тревога». Разграничивая эти два понятия, можно сказать, что, в отличие от тревожности, тревогу большинство авторов относят к эмоциональному состоянию.

При любом нарушении баланса системы человек – среда недостаточность психических или физических ресурсов личности для удовлетворения актуальных потребностей, рассогласование самой системы потребностей, опасения, связанные с вероятной неспособностью реализовать свои цели в будущем являются источником тревоги. Среди психологических симптомов авторы выделяют ощущение опасности, снижение способности к концентрации внимания, сверх-настороженность, нарушение сна, «ком в горле», желудочно-кишечные расстройства.

Изард считает, что нельзя отождествлять страх с тревогой. Страх, по его мнению, – это «совершенно определенная, специфичная эмоция, заслуживающая выделения в отдельную категорию». А тревогу он обозначает как комбинацию, или паттерн эмоций, и эмоция страха – лишь одна из них [3].

В нашей работе мы рассматриваем изучение психических состояний в условиях познавательной и учебной деятельности, для которых свойственны состояния напряженности и тревожности у обучающихся.

В ходе эксперимента проведено тестирование (методика определения уровня личностной и ситуативной тревожности Ч. Спилбергера в обработке Ю.Л. Ханина, методика «САН» - самочувствие, активность, настроение). Методика субъективной оценки ситуационной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л.Ханина (тест на тревожность Спилбергера Ханина) определяет уровень тревожности исходя из шкалы самооценки (высокая, средняя, низкая тревожность). Тревожность ситуативная (СТ) возникает как реакция на стрессоры, чаще всего социально-психологического плана (ожидание агрессивной реакции, угроза самоуважению и т.д.). Личностная (ЛТ) - дает представление о подверженности личности воздействию тех или иных стрессоров по причине своих индивидуальных особенностей.

Было обследовано две контрольные группы по 20 человек. Выборку составили студенты второго курса ИПО специальностей ТХт - специальность «Технология аналитического контроля химических соединений») и УКт - специальность «Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям). По гендерному составу – в каждой группе студентов - по 17 девушек и 3 юношей.

Кроме показателей ситуативной (реактивной) и личностной тревожности мы также (при помощи методики САН), определили самочувствие, активность и настроение (актуальное состояние) студентов в группах.

Данные эмпирического исследования приведены в таблице.

Таблица
Данные эмпирического исследования тревожности и актуального состояния студентов 2 курса ИПО (специальности – Укт и ТХт)

Группы	С(Р)Т	ЛТ	Самочувствие	Активность	Настроение
ТХт	34,4	38,6	7,8	3,0	4,8
УКт	46,0	45,4	4,6	3,7	5,2

Валерий Доскин [2] писал, что балл выше четырёх свидетельствует о благоприятном самочувствии испытуемого. Если балл ниже четырёх, то на это следует обратить внимание. Однако важно помнить, что категории нельзя оценивать в отрыве друг от друга. Пусть низкие показатели в категории «самочувствие» не вызывают у вас особой тревоги, если в категории «настроение» у человека выше четырёх. Такая ситуация означает лишь то, что испытуемый чувствует физическую усталость, но его психологическое состояние находится на вполне приемлемом уровне.

Мы видим, что в исследуемых группах по данным методики САН в группе студентов ТХт наблюдается достаточно высокий показатель по шкале «Самочувствие» - 7,8. В тоже время, в группе УКт значение несколько ниже – 4,6, но в пределах нормы. Также мы можем наблюдать некоторое снижение активности в обеих группах: ТХт – 3,0 и УКт – 3,7. Возможно, снижение активности обусловлено периодом проведения тестирования – в начале весеннего семестра.

Если говорить о результатах изучения тревожности, то мы видим, что в группе УКт она выше – СТ (ситуативная-реактивная тревожность) – 46,0 (показатель несколько повышен); ЛТ (личностная тревожность) – 45,4. Тем не менее, на более благоприятном фоне показателей тревожности (С/РТ – 34,4), (ЛТ – 38,6), отмечается некоторое снижение активности (3,0) в группе ТХт.

В целом мы можем отметить, что студенты специальности УКт более тревожны, чем студенты, обучающиеся в группе ТХт.

Изучение тревожности у студентов является важной проблемой, на психологическом уровне тревожность ощущается как напряжение, озабоченность, беспокойство, нервозность и переживается в виде чувств неопределенности, беспомощности, бессилия, незащищенности, одиночества, грозящей неудачи, невозможности принять решение.

На основе теоретического анализа литературы мы сделали вывод, что проблема тревожности становится в наше время всё более актуальной. Состояние тревожности связано с эмоциональным дискомфортом, оно еще и наиболее значимый риск-фактор, приводящий к возникновению психосоматических заболеваний, а нередко служащий причиной снижения активности,

интереса к учебе, как следствие - неуспеваемости студентов и трудностей в обучении.

В качестве рекомендаций (в частности – для студентов группы УКт, имеющих повышенные показатели СТ и ЛТ), можно предложить следующее:

Чтобы существенно снизить тревожность, необходимо обеспечить реальный успех в какой-либо деятельности. Меньше критиковать и больше подбадривать, причем не сравнивать с другими, а только с самим собой, оценивая улучшение результатов.

Необходим щадящий оценочный режим в той области, в которой успехи тревожных студентов не велики. Не фиксировать постоянно внимание на неудачах, а отмечать малейший успех.

Мотивировать высокотревожных студентов на успех, включая их в общественную жизнь.

Список литературы:

1. Зиглер Дж., Хьелл Д. Теории личности / Дж.Зиглер, Л. Хьелл – СПб.: Изд-во Питер, 2020. – 608с.
2. Доскин В.А. Биоритмы для здоровья / В.А. Доскин; М.: Изд-во Эксмо, 2015. – 224с.
3. Изард К.Э. Психология эмоций / К.Э. Изард – СПб.: Изд-во Питер, 2008. – 464с.
4. Психология. Полный энциклопедический справочник / Под ред. Б Мещерякова. – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. – 896с.