



УПРАВЛЕНИЕ ТРЕВОЖНОСТЬЮ У СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Клёнова Анастасия Андреевна

студент

Оренбургского государственного университета, г. Оренбург

Аннотация. В статье рассматривается теоретическое и практическое исследование управления тревожностью у студентов в образовательном процессе. В теоретической части было рассмотрено понятие тревожности, модель управления и влияние университета на управляющий процесс. Анализ научной литературы позволил определить низкий уровень тревожности как положительный аспект эмоционального благополучия. В практической части было проведено исследование, в котором приняло участие 20 человек. Исследование проводилось поэтапно: диагностика исходного уровня, проведение формирующего мероприятия и оценка динамики изменений.

Ключевые слова: тревожность, тревога, студенческая группа, образовательная среда, индивидуальное поведение.

Проблема тревожности связана с различными факторами, среди которых: психологическая травма и высокий уровень стресса, отсутствие поддержки, неожиданные изменения условий жизни, смена привычной деятельности, внутренние конфликты, физиологические причины, которые могут негативно влиять на психическое состояние.

Управление тревожностью, во-первых, эффективно способствует снижению академической безуспешности и повышению общей успеваемости, что соответствует целям государственной образовательной политики. Во-вторых, поддержка психического здоровья студентов способствует формированию более устойчивого и продуктивного общества. В-третьих, в современном обществе наблюдается растущее внимание к психическому здоровью и качеству жизни в целом и управление тревожностью может способствовать формированию более здоровой и успешной молодежи.

Таким образом, тема курсовой работы является актуальной как для государства, так и для общества, так как она затрагивает важные аспекты развития молодежи, образования и психического здоровья.

Согласно данным исследования 2021 года среди 2000 опрошенных студентов, 40% студентов сообщили о высоком уровне тревожности, в то время как 30% заявили о симптомах депрессии. Согласно отчёту Всемирной организации здравоохранения, около 20% молодежи во всем мире испытывают психические расстройства, вызывая тревогу, которая испытывается



среди студентов в особенности во время экзаменов и переходных периодов. Статистические результаты показывают, что уровень тревожности среди студентов является серьезной проблемой, влияющей на их эмоциональное и психологическое благополучие, а также на академическую успеваемость. Необходимость осмысления этой проблемы очевидна, так как тревожность имеет глубокие личные, социальные и экономические последствия. Учитывая указанные цифры, становится очевидным, что учебные заведения должны сосредоточиться на разработке программ, направленных на профилактику и управление тревожностью, а также на улучшение доступа к психологической помощи для своих студентов.

Изучение феномена тревожности в зарубежной психологии охватывает разнообразные теоретические подходы и эмпирические исследования, что делает эту тему особенно актуальной. Одним из первых, кто систематизировал понимание тревожности, был Зигмунд Фрейд, который рассматривал тревожность как результат внутреннего конфликта между инстинктивными желаниями и социальными запретами. Позднее, в рамках бихевиорального подхода, Джон Уотсон и Б. Ф. Скиннер акцентировали внимание на роли научения в формировании тревожных реакций. Когнитивная теория, представленная такими авторами, как Аарон Бек, подчеркивает значимость когнитивных искажений и негативных автоматических мыслей в развитии тревожных расстройств. Современные исследования также включают биопсихосоциальные модели, например, работы таких ученых, как Кэтлин М. Костелло и Эдвард Х. Хулл, которые исследуют взаимодействие генетических, нейробиологических и экологических факторов. Эти многогранные подходы позволяют глубже понять природу тревожности и разрабатывать более эффективные методы её диагностики и терапии.

В отечественной психологии феномен тревожности исследуется с разных сторон, начиная с классических работ и заканчивая современными подходами. Одним из первых, кто обратился к данной проблеме, был Павлов, подчеркивавший важность эмоциональных реакций в поведении человека. В 20-е годы XX века Л.С. Выготский акцентировал внимание на социальной природе тревожности и её связи с культурными факторами. В более поздних исследованиях, например, у Б.Г. Ананьева, раскрываются аспекты взаимосвязи тревожности с индивидуально-личностными особенностями, такими как самооценка и уровень притязаний. Современные психологи, такие как В. А. Петровский и И. С. Кон, продолжают развивать эту тему, исследуя влияние тревожности на межличностные отношения и социальную адаптацию. Этот многообразный подход позволяет более комплексно рассмотреть тревожность как явление, имеющее как когнитивные, так и эмоциональные аспекты, и открывает новые горизонты для дальнейших исследований в данной области.

Цель исследования: обосновать и апробировать процесс управления тревожностью у студентов в образовательном процессе.



Теоретическая значимость заключается в систематизации и анализе существующих теорий и моделей, объясняющих природу и динамику тревожности в контексте высшего образования. Работа позволяет глубже понять влияние тревожности на академическую успеваемость, мотивацию, самооценку и социальную адаптацию студентов, а также выявить ключевые факторы, способствующие её развитию.

Практическая значимость исследования заключается в возможности разработки целенаправленных программ помощи, профилактики и поддержки для студентов с тревожностью, что способствует их психологическому благополучию.

В психологии понятие тревожности было впервые представлено психоаналитиками и психиатрами, и за последние годы оно стало очень популярным. Нужно отметить, что термины «тревожность» и «тревога» в психологии очень похожи, но не синонимичны. Тревога – это эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределенной опасности и предвкушении неблагоприятных событий, в то время как тревожность – это склонность человека к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения тревоги [3].

Управление тревожностью в образовательном процессе является актуальной проблемой, поскольку она может проявляться в деструктивных формах, и, соответственно, оказывать отрицательное влияние на психологическое состояние студента и его академическую успеваемость.

До сих пор нет единого мнения по поводу причин тревожности и взаимосвязи этого явления с другими. Основным внешним фактором формирования тревожности называют межличностные отношения (Г. Салливан, К. Хорни и др.); в качестве внутренних факторов отмечают некоторые свойства темперамента (Г. Айзенк, В.С. Мерлин, А.Г. Асмолов и др.), акцентуации характера (К. Леонгард, А.Е. Личко, П.Б. Ганнушкин и др.).

Опытно-экспериментальная работа направлена на проверку эффективности предложенной модели управления тревожностью у студентов в образовательном процессе. Было проведено исследование, целью которого являлось изучение уровня тревожности (высокий, средний, низкий уровень).

Выборка формировалась из студентов 4 курса Оренбургского государственного университета (ОГУ) и состояла из 20 человек. Возраст участников исследования находился в диапазоне 19-23 лет. Результативность экспериментальной работы по управлению тревожности студента определялась на основе сравнения результатов контрольного этапа и данных констатирующего этапа, полученных с помощью одних и тех же методик.

После проведения упражнений, направленных на управление тревожностью, среднее значение результатов исследования стало ниже. По обоим опросникам был достигнут средний



уровень тревожности. Средний уровень тревожности означает, что учащиеся испытывают умеренные симптомы тревоги. Средний уровень тревожности помогает человеку развиваться и достигать успеха, сохраняя при этом эмоциональное равновесие.

По итогам проведенной работы можно сделать вывод о том, что гипотеза о процессе управления тревожностью студентов, предложенная в начале, в ходе исследования нашла свое подтверждение.

Список литературы:

1. Астапов, В.М. Тревога и тревожность. - М.: Просвещение, 2010;
2. Головин, С.Ю. Словарь практического психолога. - Минск: Харвест. 2007;
3. Изард, К.Е. Психология эмоций. - СПб: Питер. 2011;
4. Изард, К.Е. Эмоции человека. - М: Издательство Московского ун-та. 1980г;
5. Кьеркегор, С. Страх и трепет. - Спб: Республика. 1993г.