



ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА

Брякина Полина Алексеевна

студент, направления подготовки 37.05.02 Психология

научный руководитель: **Неволина Виктория Васильевна**

доктор педагогических наук,

доцент, заведующий кафедрой общей и профессиональной педагогики

Оренбургского государственного университета, г. Оренбург

Аннотация. Тема «Исследование уровня тревожности у студентов университета» представляет собой актуальное направление в педагогике и психологии. В данной статье рассматривается проблема тревожности у студентов; представлены результаты исследования тревожности у студентов 1 курса университета; выявлены факторы, влияющие на уровень тревожности.

Теоретическая значимость: анализ современных психологических исследований позволит углубленно изучить природу феномена уровня тревожности у студентов университета, а также дает возможность разработать модель исследования.

Практическая значимость: на основе полученных данных можно предложить упражнения и рекомендации, которые поспособствуют снижению уровня тревожности у студентов университета.

Ключевые слова: тревожность, студенты, стресс, образование, уровень тревожности.

Интерес к проблеме тревожности нашел отражение в работах многих ученых и в отечественной психологии, и за рубежом. Они придают важное значение исследованию состояния тревоги, являющемуся универсальной формой эмоционального предвосхищения неуспеха, которое участвует в механизме саморегуляции. Тревожность негативно влияет на психологическое здоровье, мотивацию, академическую успеваемость, препятствует полноценному общению, ограничивает человека в его жизненных планах.

Особую актуальность на сегодняшний день приобретает изучение психологической природы тревожности, ее причин с целью разработки эффективных программ психокоррекции повышенной и высокой тревожности, что, в свою очередь, не только становится одной из центральных проблем практической психологии, но и приобретает статус социально значимого фактора стабилизации общественной жизни.

Понимание уровня тревожности и факторов, его вызывающих, позволяет своевременно выявлять студентов, нуждающихся в психологической поддержке, и разрабатывать профилактические меры. В связи с этим проведение исследований по данной теме имеет



важное практическое значение для внедрения программ психологической поддержки, улучшения условий обучения и повышения эффективности образовательного процесса.

Цель исследования: обосновать и апробировать процесс исследования уровня тревожности у студентов университета

Научная новизна:

- Уточнено содержание понятия «тревожность» у студентов как психологического феномена.
- Выявлены факторы тревожности, способствующие повышению тревожности у студентов университета.

Теоретико-методологическую основу исследования составили:

- психоаналитический подход, З. Фрейд, Р. Мэй, А. Адлер, К. Хорни, Г.С. Салливан, Э. Фромм, Р.Б. Кеттелл
- теоретический подход к изучению методов психокоррекции личностной тревожности (А. Бек, В. Райх, А. Хилл, Джеффри Е. Янг, Дж. Клоско).
- деятельностный подход А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна;

Деятельностный подход позволяет исследовать тревожность студентов не как изолированное явление, а как динамический процесс, зависящий от учебной активности, социального взаимодействия и личностного смысла деятельности. Это дает возможность разрабатывать более эффективные стратегии профилактики и коррекции тревожности в университетской среде.

На процесс адаптации студентов вуза влияют различные факторы, одним из которых является тревожность. В научной литературе существует множество определений тревожности. Под тревожностью в психологии понимается состояние беспокойства в ситуации повышенной эмоциональной нагрузки, интеллектуальной и другой; тревожность рассматривается как свойство темперамента, характеризующееся слабостью нервных процессов; как склонность человека к частым переживаниям тревоги.[4]

Понятие тревожности было впервые введено в психологию психоаналитиками и психиатрами, а в последние годы феномен тревожности получил очень широкое распространение.

Представители психоанализа рассматривали тревожность как врожденное свойство индивида, помогающее ему адекватно реагировать в ситуациях опасности.

Основатель психоанализа австрийский психолог З. Фрейд утверждал, что у человека есть врожденные биологические инстинкты, являющиеся побудительной силой его поведения и определяющие его настроение. По его мнению, столкновение биологических побуждений с социальными запретами порождает тревожность и неврозы.



Американский психотерапевт Р. Мэй разделяет мнение психоаналитиков, утверждая, что тревогу, а не страх, следует рассматривать как первичное явление. Традиционный подход, при котором тревога изучается в зависимости от чувства страха и относится к более общей категории Р. Мэй считает неправильным, и предлагает, в первую очередь, разобраться в проблеме тревоги, поскольку она является не только первичной реакцией на опасность, но и может угрожать глубинной сущности индивида [5].

У неофрейдистов проблема тревожности стала предметом особого внимания, и особенно у психолога К. Хорни.

По мнению К. Хорни, основные источники тревоги и беспокойства индивида лежат не в конфликте между биологическим и социальным, а являются результатом неправильных человеческих отношений. В работе «Самоанализ» К. Хорни выделила десять невротических потребностей, призванных компенсировать «базовую тревогу», и проявляющиеся в некотором смысле в поведении большинства людей.[9]

Немецкий социолог Э. Фромм иначе подошел к пониманию тревожности. В отличие от К. Хорни и Г. С. Салливана, он рассматривает проблему психического дискомфорта с точки зрения исторического развития общества и считает, что механизмы, включая «бегство от себя», способны только прикрыть чувство тревоги, но не избавить индивида от нее полностью. По его мнению, потеря своего «Я» – это самое болезненное состояние, которое усиливает чувство изоляции.[5]

В отечественной психологической литературе встречаются различные определения понятия тревожности, и мы рассмотрим некоторые из них.

С.Л. Рубинштейн утверждал, что «тревожность – это склонность человека к переживанию тревоги, которая возникает в ситуациях неопределенности и опасности, а также сопровождается ожиданием нежелательных, негативных последствий в будущем» [8].

По определению Р.С. Немова: «Тревожность – постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состоянии повышенно-го беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях» [6].

А. М. Прихожан указывает, что тревожность – это «переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с пред-чувствием грозящей опасности».

Согласно Ф.Б. Березину, тревожность – это не только свойство человека, проявляющееся в состоянии повышенного беспокойства, страха и тревоги в определенной социальной ситуации, но также является личностным образованием и свойством темперамента, обусловленным слабостью нервных процессов [4].

Р.М. Грановская считает тревогу одним из ключевых проявлений эмоций. По ее мнению, тревожность является ответной реакцией на ситуации, характеризующиеся неопределенностью



и потенциальной угрозой. Сущность тревоги напоминает чувство голода: человек может проявлять храбрость и активность перед явной опасностью, но в состоянии тревоги ощущать полную беззащитность. В отличие от страха, который возникает в ответ на прямую и объективную угрозу, тревога скрыта и имеет субъективный характер. По мнению автора, реакция страха в большей или меньшей степени соотносится с уровнем опасности, в то время как реакция на тревогу может быть несбалансированной из-за присутствия воображаемых угроз.

Было проведено исследование уровня тревожности у студентов университета. В данном исследовании приняли участие студенты Оренбургского государственного университета (ОГУ). Выборка формировалась из студентов 1 курса специалитета очной формы обучения и состояла из 20 студентов, обучающихся на специальности «Психология служебной деятельности». Возраст участников исследования находился в диапазоне 18-19 лет.

Констатирующий этап предполагает проведение первого тестирования – до прохождения студентами программы по снижению уровня тревожности и второго тестирования – после прохождения программы первичной диагностики для выявления исходного уровня тревожности у студентов. Для исследования уровня тревожности у студентов была выбрана методика: Шкала самооценки уровня тревожности Спилберга – Ханина (шкала реактивной и личностной тревожности), поскольку она направлена на определение уровня тревожности как состояния в текущий момент (реактивная тревожность) и как устойчивой характеристики личности (личностная тревожность).

Результаты первичной и вторичной диагностики представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 – Результаты первичной диагностики по «Шкала самооценки уровня тревожности Спилбергера – Ханина»

№ респондента	Сит. тревожность	Уровень	Личн. тревожность	Уровень
1	26	Низкий	28	Низкий
2	30	Средний	31	Средний
3	31	Низкий	34	Средний
4	31	Средний	34	Средний
5	31	Низкий	37	Средний
6	31	Средний	39	Средний
7	37	Средний	39	Средний
8	37	Средний	41	Средний
9	39	Средний	41	Средний
10	39	Средний	41	Средний



11	39	Высокий	43	Средний
12	40	Средний	43	Средний
13	44	Средний	44	Средний
14	44	Средний	46	Высокий
15	46	Высокий	46	Высокий
16	46	Высокий	47	Высокий
17	47	Высокий	53	Высокий
18	51	Высокий	53	Высокий
19	54	Высокий	60	Высокий
20	57	Высокий	60	Высокий

Результаты тестирования:

Ситуативная тревожность:

Высокий уровень – 6

Средний уровень – 13

Низкий уровень – 1

Личностная тревожность:

Высокий уровень – 7

Средний уровень – 12

Низкий уровень – 1

После прохождения программы было проведено новое тестирование, которое выявило снижение повышенного уровня тревожности у студентов.

Результаты повторного тестирования представим в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты вторичной диагностики по «Шкала самооценки уровня тревожности Спилберга – Ханина»

№ респондента	Сит. тревожность	Уровень	Личн. тревожность	Уровень
1	47	Высокий	26	Низкий
2	44	Средний	28	Низкий
3	30	Низкий	29	Низкий
4	31	Средний	31	Средний
5	32	Низкий	35	Средний
6	32	Средний	39	Средний
7	34	Средний	39	Средний
8	34	Средний	39	Средний



9	34	Средний	39	Средний
10	36	Средний	39	Средний
11	47	Высокий	39	Средний
12	36	Средний	43	Средний
13	37	Средний	43	Средний
14	40	Средний	44	Средний
15	40	Средний	44	Средний
16	41	Средний	47	Высокий
17	41	Средний	51	Высокий
18	44	Средний	54	Высокий
19	50	Высокий	57	Высокий
20	50	Высокий	60	Высокий

Результаты тестирования:

Ситуативная тревожность:

Высокий уровень – 2

Средний уровень – 15

Низкий уровень – 3

Личностная тревожность:

Высокий уровень – 5

Средний уровень – 12

Низкий уровень – 3

В данном исследовании по показателям двух шкал можно сделать вывод о том, что у студентов 1 курса уровень тревожности в стрессовой ситуации, а именно во время рубежного контроля повысился. Эти высокие показатели у студентов первокурсников связаны с адаптацией, неуверенностью в своих знаниях, недостаточной психологической подготовкой к профессии. Среди факторов, способствующих появлению тревожности можно назвать: неумение студентов правильно распределять свое время и силы, неготовность работать с большой информацией, выполнять просьбы преподавателей, неготовность к обучению, основанному на самостоятельности.

Помимо студентов, относящихся к высокотревожным личностям, существуют респонденты с низким уровнем тревожности.

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



Проведённая опытно-экспериментальная работа подтвердила, что наличие стрессовых ситуаций (рубежный контроль, экзаменационная сессия) способствует повышению тревожности у студентов, а также гипотезу об эффективности разработанных методик и программ, направленных на снижение уровня тревожности.

Список литературы:

1. Александров А.Г., Лукьянёнок П.И. Изменение уровней тревожности в условиях учебной деятельности // Научное обозрение. Медицинские науки. – 2016. – № 6. – С. 5-14; [Электронный ресурс] <https://science-medicine.ru/ru/article/view?id=938>
2. Астапов В. М. Тревога и тревожность / сост. и общая редакция СПб. :Питер, 2001. 256 с
3. Горшков, Е. А. Исследование эмоциональной тревожности студентов на разных этапах обучения в педагогическом вузе / Е. А. Горшков, Л. Д. Коротина. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2015. — № 23.2 (103.2). — С. 46-51.
4. Мешкова И.В. Личностная тревожность как фактор адаптации студентов-первокурсников педагогического вуза// Проблемы современного педагогического образования. 2020. № 67-4. С. 416 – 419
5. Мэй Р. Смысл тревоги. М. : Институт общегуманитарных исследований, 2011 416 с.
6. Немов Р.С. Психология. Кн. №2, - М., Просвещение Владос., 1995г
7. Полшкова Т.А. Проблема ситуативной тревожности в психолого- педагогических исследованиях // Актуальные вопросы современной психологии: материалы II Междунар. науч. конф. — Челябинск: Два комсомольца, 2013 — С. 107-110.
8. Прихожан, А. М Тревожность у детей и подростков / А.М. Прихожан. - М.:2000 - 348с
9. Рубинштейн С. Л., Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2008 – 713 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
10. Спилбергер Ч. Изучение оценочной тревожности. Руководство по использованию. М. : Речь, 2004
11. Щербатых, Ю. В. Психология стресса / Ю. В. Щербатых. М.: Эксмо, 2017.