

Исаева Т. П.

старший лаборант, аспирант кафедры социальной помощи и практической психологии ИИПО
ОНУ имени И. И. Мечникова
e-mail: tanja_shtirlitz@mail.ru ORCID ID 0000-0002-8366-0711

УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА

В статье мы рассмотрели понятие тревожности, виды и то, как влияет высокий уровень тревожности на личность и в частности на студента. Также мы описали результаты исследования в двух группах (девушек и парней). Ключевые слова: тревожность, тревога, уровни тревожности, переживание, личность студента, адаптация.

Постановка проблемы. Проблема тревожности — одна из центральных проблем современной цивилизации. Недаром XX век был признан и признается по сей день веком тревоги. Стоит отметить, что данной проблеме посвящено очень большое количество исследований, причем не только в психологии и психиатрии, но и в биохимии, физиологии, философии, социологии.

Анализ последних исследований и публикаций. В психологии проблема тревоги и тревожности является одной из наиболее разрабатываемых. Вопросы тревожности посвящены работы следующих ученых: А. М. Прихожан, Р. Мэй, О. Ю. Ермолаев [3], М. Колпакова [4], В. С. Мухина [5],

А. В. Никитина [6].

А основе методологического подхода к изучению тревожности личности были положены идеи К. Хорни, А. Фрейда, Ч. Д. Спилбергера, Дж. Тейлора.

Самым первым классифицировал тревожность З. Фрейд. Он выделил три основных вида тревожности:

- объективную, вызванную реальной внешней опасностью;
- невротическую, вызванную опасностью неизвестной и неопределенной;
- моральную, определяемую им как «тревожность совести».

Исследуя тревожность как личностное свойство и тревогу как состояние, Ч. Д. Спилбергер разделил эти два определения на «реактивную» и «активную», «ситуативную» и «личностную» тревожность. Ситуативная тревожность — это обычно временное состояние, но может быть устойчивым для конкретных ситуаций. Это могут быть экзамены, разговор с начальством, общение с незнакомыми или неприятными людьми, от которых можно ожидать чего угодно. В свою очередь, личностная тревожность становится чертой личности человека и отражается на его отрицательном (тревожном, беспокойном) отношении к любым жизненным ситуациям, постоянном предвидении в них опасности. Личностная тревожность, порожденная эмоциональной реакцией на опасность, может иметь глубокие корни, уходящие в раннее детство или еще дальше, с ней трудно бороться, но и трудно жить, когда перед тобой постоянное ожидание опасности [4].

А. М. Прихожан выделяет виды тревожности на основе ситуаций, связанных:

- с процессом обучения (учебная тревожность);
- с представлениями о себе (самооценочная тревожность);
- с общением (межличностная тревожность).

Выделение не выделенных ранее частей общей проблемы. В процессе адаптации первокурсников к вузу возникают различные трудности:

- отрицательное переживание, связанное с уходом вчерашних школьников из школьного коллектива, с его взаимопомощью и моральной поддержкой;
- недостаточная психологическая подготовка к профессии;

- неумение осуществлять психологическое саморегулирование поведения и деятельности;
- недостаточно развитое стремление к самообразованию и т. д. Тревожность влияет на межличностное взаимодействие студентов, на

само поведение, а, следовательно, и на уч.бу. Повышенный уровень тревожности может свидетельствовать о недостаточной эмоциональной приспособленности к ситуации, в которой находится студент [2].

Выявление таких особенностей у студентов в процессе учебы целенаправленно разрешает коммуникативные качества студентов в условиях учебно-воспитательного процесса и способствует гармоничному развитию их личности в целом. Именно этой проблеме посвящена статья.

Постановка задачи. Целью статьи является выявление уровня тревожности у студентов первого курса, его воздействие на межличностное взаимодействие студентов, на само поведение, на их уч.бу.

Изложение основного материала исследования. В самом общем виде тревога понимается как отрицательное эмоциональное переживание, связанное с предчувствием опасности, но ее можно использовать конструктивно. «Сам факт, что мы выжили, означает, что когда-то давно наши предки не побоялись пойти навстречу своей тревоге. Первобытные люди, как сказали бы и Фрейд, и Адлер, испытывали тревогу в те моменты, когда их жизни угрожали зубы или когти диких зверей. Тревога сыграла решающую роль в жизни человека, научив наших предшественников думать, а также пользоваться символами и орудиями для защиты от врагов...» [4, с. 77]. Тревога с тех времен видоизменилась, но наши переживания по своей сути не отличаются от переживаний наших предков. Мы уже боимся не тигров и опасных хищников, мы боимся потерять самоуважение, боимся отвержения со стороны нашей группы, боимся проиграть в соревновании с другими людьми. Отсюда, тревога — важнейший элемент существования человека.

В отличие от тревоги, тревожность является личностной чертой, отражающей уменьшение порога чувствительности к различным стрессорным агентам. Тревожность выражается в постоянном ощущении угрозы собственному «я» в любых ситуациях; тревожность — это склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги: один из основных параметров индивидуальных различий.

Тревога — это состояние беспокойства, возникающее у человека в ситуации, которая представляет для него определенную физическую или психологическую угрозу. По З. Фрейду, неприятное состояние тревоги является полезным адаптивным механизмом, побуждающим индивида к защитному поведению по преодолению опасности [4].

Тревожность, в свою очередь, это индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека часто переживать сильную тревогу по относительно малым поводам. Термин «тревожность» нередко используется и для обозначения более широкого круга переживаний, возникающих независимо от конкретной ситуации.

Существует общая классификация, в которой принято выделять две основные категории тревожности: открытую и скрытую. Открытая — сознательно переживаемая и проявляемая в поведении и деятельности в виде состояния тревоги; скрытая — в разной степени неосознаваемая, проявляющаяся либо в чрезмерном спокойствии, нечувствительности к реальному неблагополучию и даже в отрицании его, либо косвенным путем — через специфические способы поведения [1].

К «открытым» формам тревожности относятся:

- острая, нерегулируемая или слаборегулируемая тревожность;
- регулируемая и компенсируемая тревожность (встречается преимущественно в двух возрастах — младшем школьном и раннем юношеском, т. е. в периодах, характеризующихся как стабильные);

– культивируемая тревожность (в основном встречается в старшем подростковом — раннем юношеском возрасте; тревожность осознается и переживается как ценное для личности качество, позволяющее добиваться желаемого). Может выступать как регулятор активности индивида, обеспечивающий его организованность и ответственность;

– мировоззренческая и ценностная установка.

Развитие студента на различных курсах имеет некоторые особые черты. На первом курсе студенты решают задачи приобщения недавнего абитуриента к студенческим формам коллективной жизни. Поведение студентов отличается высокой степенью конформизма.

Отмечается слабая регуляция своего поведения и немотивированный риск. Неумение предвидеть последствия своих поступков (возраст бескорыстных жертв и полной самоотдачи). Часто формируется неадекватная идентичность; неспособность строить жизненные планы, избегание тесных межличностных отношений, выбор отрицательных образов для подражания [2].

В процессе адаптации первокурсников к вузу возникают такие трудности, как:

– отрицательное переживание, связанное с уходом вчерашних школьников из школьного коллектива, с его взаимопомощью и моральной поддержкой;

– недостаточная психологическая подготовка к профессии;

– неумение осуществлять психологическое саморегулирование поведения и деятельности;

– недостаточно развитое стремление к самообразованию и т. д. Определенный уровень тревожности — естественная и обязательная осо-

бенность 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 [7].

Высокотревожные студенты склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма напряженно, выраженным состоянием тревожности [6].

Обычно тревожные студенты — это очень неуверенные в себе люди, с неустойчивой самооценкой. Постоянно испытываемое ими чувство страха перед неизвестным приводит к тому, что они крайне редко проявляют инициативу, предпочитают не обращать на себя внимание окружающих, ведут себя примерно, стараются точно выполнять требования — не нарушают дисциплину. Таких людей называют скромными, застенчивыми [5].

Тревожность влияет на межличностное взаимодействие студентов, на само поведение, а следовательно, и на учебу. Студенты, имеющие высокий уровень тревожности, не могут быть лидерами, т. к. не уверены в себе, замкнуты, стеснительны, необщительны. Как правило, такие студенты одиноки. Повышенный уровень тревожности может свидетельствовать о недостаточной эмоциональной приспособленности к ситуации, в которой находится студент [7].

Основываясь на актуальности этой проблемы, мы провели экспериментальное исследование экзаменационной тревожности на базе ОНУ имени И. И. Мечникова. В исследованиях приняли участие студенты факультета психологи. Всего — 20 человек, из них 8 юношей и 12 девушек. Общий возраст: от 16 до 18 лет.

Проведя данное исследование уровня тревожности у студентов первого и четвертого курсов с помощью методики Ч. Д. Спилбергер, Ю. Л. Ханина, мы выявили, что у студентов средний и высокий уровень тревожности. Ни у одного студента в процессе обработки результатов не было выявлено низкого уровня тревожности [3]. Из этого можно сделать вывод, что 25 % студентов имеют и на момент проведения методики, и при постоянном уровне тревоги, средний и высокий показатели — 75 %.

Если сравнить результаты группы девушек и молодых парней, то есть незначительная разница. У девушек показатели личностной и реактивной тревожности высокого и среднего уровня по 50 %. У парней 20 % — высокий уровень и 80 % — средний по показателям личностной тревожности. И 100 % по показателям реактивной тревожности.

Выводы. Таким образом, судя по полученным данным, девушки показали результаты со средним и высоким показателями, у юношей преобладает

средний показатель. Но необходимо учесть, что в данной работе мы не рассматривали отдельные компоненты тревожности, а лишь брали тревожность как целостную черту личности.

Список использованных источников и литературы

1. Айзенк Х. Психологические теории тревожности: учебник для вузов/ Под ред. В. М. Астапова. — СПб.: Питер, 2001. — 247 с.
2. Габдреева Г. Ш. Практикум по психологии состояний: учебное пособие/ Г. Ш. Габдреева, А. О. Прохоров; под ред. А. О. Прохорова. — М.: Речь, 2004. — 480 с.
3. Ермолаев О. Ю. Математическая статистика для психологов: учебник / О. Ю. Ермолаев. — М.: Флинта, 2002. — 336 с.
4. Колпакова М. Корни тревоги / М. Колпакова // Московский психотер. журнал. — 2003. — ¹ 3. — С. 74–85.
5. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: учеб. для студ. вузов/ В. С. Мухина. — М.: Академия, 2002. — 456 с.
6. Никитина А. В. Проблемы в общении тревожных подростков // Психология XXI века: Тезисы международной межвузовской научно-практической студенческой конференции. — СПб., 2000. — 177 с.
7. Практикум по психологии состояний: учебное пособие / Под ред. проф. О. А. Прохорова. — СПб.: Речь, 2004. — С.121–122.

References

1. Ayzenk H. Psihologicheskie teorii trevozhnosti: uchebnik dlya vuzov/ Pod red. V. M. Astapova. — SPb.: Piter, 2001. — 247 s.
2. Gabdreeva G. Sh. Praktikum po psihologii sostoyaniy: uchebnoe posobie/ G. Sh. Gabdreeva, A. O. Prohorov; pod red. A. O. Prohorova. — M.: Rech, 2004. — 480 s.
3. Ermolaev O. Yu. Matematicheskaya statistika dlya psihologov. Uchebnik / O. Yu. Ermolaev. — M.: Flinta, 2002. — 336 s.
4. Kolpakova M. Kornii trevogi, M. Kolpakova// Moskovskiy psihoter. zhurnal. — 2003. — ¹ 3. — S. 74–85.
5. Muhina V. S. Vozrastnaya psihologiya: fenomenologiya razvitiya, detstvo, otrochestvo. ucheb. dlya stud. vuzov/ V. S. Muhina. — M.: Akademiya, 2002. — 456 s.
6. Nikitina A. V. Problemyi v obschenii trevozhnyih podrostkov // Psihologiya XXI veka: Tezi-syi mezhdunarodnoy mezhvuzovskoy nauchno-prakticheskoy studencheskoy konferentsii. — SPb., 2000. — 177 s.
7. Praktikum po psihologii sostoyaniy: uchebnoe posobie / Pod red. prof. O. A. Prohorova. — SPb: Rech, 2004. — S. 121–122.