

А.В. Рябинова, Е.А. Югова

A.V. Ryabinova, E.A. Yugova

ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург

The Russian state vocational pedagogical university, Yekaterinburg

nasicc@yandex.ru, eayugova@mail.ru

Анализ уровней тревожности студентов вуза

Analysis of university students' anxiety levels

***Аннотация.** В статье рассматривается анализ проявления тревожности студентов при различных аспектах жизнедеятельности. Приводятся результаты диагностики личностной тревожности студентов педагогического вуза на стадии обучения на третьем курсе в середине семестра. Предпринята попытка дать рекомендации для ее коррекции.*

***Abstract.** The article considers the analysis of the manifestation of anxiety of students in various aspects of life. The results of diagnostics of personal anxiety of students of a pedagogical university at the stage of training in the third year in the middle of the semester. An attempt was made to give recommendations for its correction.*

***Ключевые слова:** тревожность, личностная тревожность, адаптация, самооценка.*

***Keywords:** anxiety, personality anxiety, adaptation, self-esteem.*

Современная система обучения в вузе провоцирует множество проблем и трудностей, с которыми студенты сталкиваются в течение всего времени пребывания в нем. Именно тревожность, как было замечено многими исследователями, лежит в их основе. Анализ психофизиологических состояний тревожности человека является актуальной проблемой современной медицинской, физиологической, психологической и педагогической науки. Темп восприятия информации, которую необходимо усвоить очень часто не соответствует ее объему, что сопровождается тревогой, особенно в такие

сенситивные периоды обучения как ситуация зачета или экзамена, содержащих в себе фактор неопределённости [6]. Нельзя не отметить и влияние информационной нагрузки, которая поступает через сеть Интернет и оказывает влияние на уровень тревоги и на результативность деятельности студента, снижая его творческую реализацию [5]. Отмечается и изменение уровней тревожности в процессе профессионального становления еще на стадии обучения в вузе. В частности, отмечается ее высокий уровень на первых и выпускных курсах вуза. Такая ситуация объясняется изменением условий обучения на первом курсе по сравнению со школьными, а также необходимостью адаптации многих первокурсников к самостоятельной жизни, без родителей, сложной финансовой ситуации, проживанием в общежитии и т.д. В то же время студенты выпускных курсов показывают высокие уровни тревожности в связи с необходимостью искать оплачиваемую работу, интегрировать в новый коллектив, привыкать к иным требованиям со стороны руководства и т.д. [4].

По мнению исследователей, тревожности соответствуют такие личностные проявления, как беспокойство, напряженность, чувство страха перед предстоящими экзаменами, мнительность, преувеличение значимости воспринимаемой информации, ожидание опасности. Если личностная тревожность трактуется как повышенная склонность к переживаниям, тревоге и беспокойству без достаточных оснований, то о реактивной или ситуативной тревожности говорят при описании состояния человека в данный момент времени, которое характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями в данной конкретной обстановке. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на экстремальную или стрессовую ситуацию, может быть разным по интенсивности, динамичным во времени.

В настоящем исследовании мы предприняли попытку проанализировать тревожность у студентов, обучающихся на третьем курсе педагогического вуза в середине семестра. Обращение именно к этому периоду обусловлено тем, что по нашему предположению, третий курс является наиболее адаптированным к

системе вузовского обучения, в отличие от студентов 1-го и 4-го курсов. Имеющиеся сложности в эти периоды были описаны нам в актуальности темы исследования. Середина семестра также является благоприятным временем для исследования, так как имеется достаточное время до начала сессии и соответственно отсутствует «цейтнот», который обычно встречается в данный период.

Цель исследования была направлена на выявление уровня тревожности студентов вуза. Для ее достижения были поставлены следующие задачи:

1. Изучение психологической литературы по проблеме тревожности.
2. Выполнение количественного и качественного анализа полученных эмпирических данных
3. Формулировка выводов и поиск рекомендаций по теме исследования.

Исследование проводилось среди студентов III курса ИГСЭО РППУ. Объем выборки составил 22 человека (5 студентов по направлению подготовки «Ландшафтный дизайн» и 17 студентов по направлению подготовки «Арт-дизайн»). Возраст от 19 ± 1 год.

В своем исследовании мы использовали две методики. Первой – тест, разработанный Г.Ю. Айзенком [1], который представляет собой опросник из 10 вопросов. Неоднократно апробированный многими авторами, методика является надежным источником информации о самооценке человеком уровня своей тревожности в данный момент личностной тревожности (как устойчивой характеристики человека). По результатам диагностики нами получены следующие результаты: низкую тревожность обнаружили 14% студентов, умеренный уровень тревоги показали больше половины студентов и, соответственно, 27% респондентов имеют высокий уровень тревожности (рис. 1). Таким образом, как мы и предполагали, подавляющее число респондентов имеет либо низкую, либо умеренную тревожность.

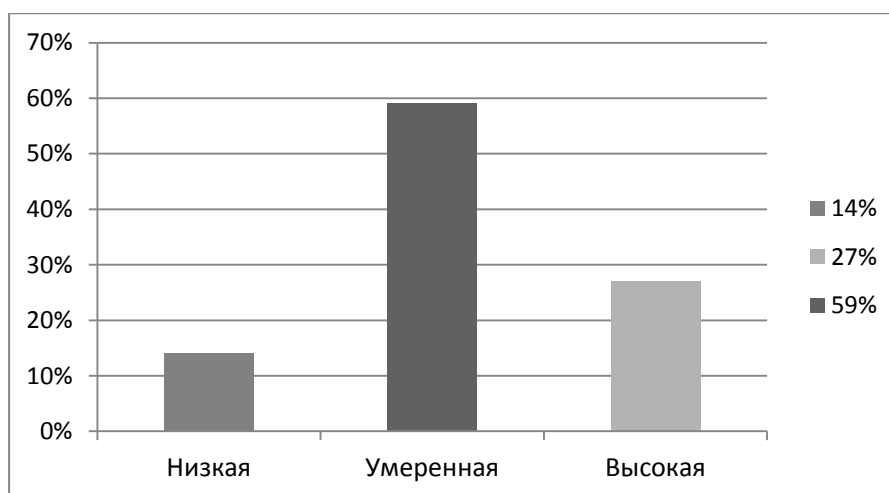


Рис. 1. Уровни тревожности у студентов 3 курса по Айзенку

Что связано с успешной адаптацией студентов к условиям обучения в вузе к третьему курсу. Однако, при проведении исследования исследования хотелось бы отметить тот факт, что при ответе на такие утверждения как: 1. Я плохо сплю, из 100% студентов, 60% имеют проблемы со сном, 2. Я беспокоюсь, тревожусь, из 100% около 40% опрошенных проявляют беспокойство 3. Я легко расстраиваюсь, из 100%, 60% респондентов отвечают утвердительно (рис.2).

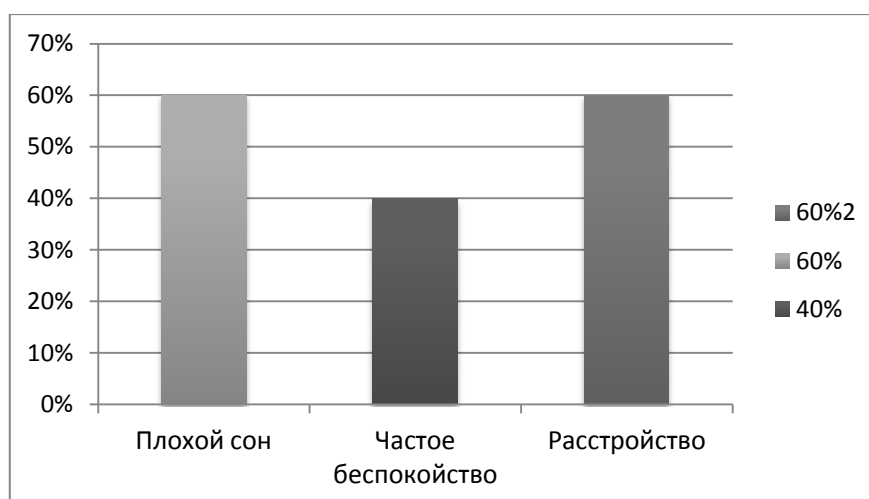


Рис. 2. Признаки проявления тревожности студентов

В качестве второй методики для определения уровня тревожности и для уточнения результатов исследования мы использовали тест, разработанный

Ч.Д. Спилбергером и Ю.Л. Ханиным [2]. Данный тест также представляет собой опросник из 10 вопросов. Нами была определена личностная тревожность (ЛТ) как черта, свойство, диспозиция, которая дает представление об индивидуальных различиях в подверженности действию различных стрессов.

По результатам второго исследования получены следующие результаты: более половины студентов имеют низкую и умеренную тревожность, а 45% опрошенных показали высокий уровень личностной тревожности, что почти в два раза превышает показатели первого исследования и позволяет нам говорить об имеющихся тенденциях к ее возрастанию (рис. 3).

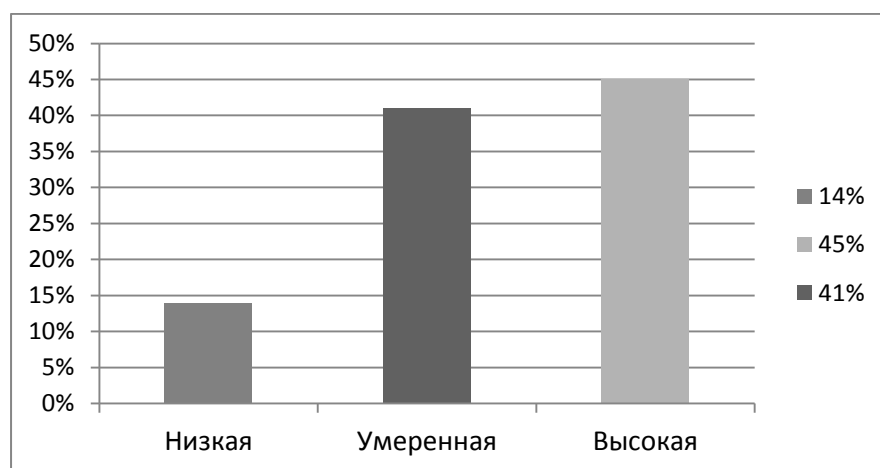


Рис. 3. Уровни личностной тревожности по Ч.Д. Спилбергеру.

Таким образом, проблема наличия высокого уровня тревоги к студентов третьего курса все-таки имеет место. Для ее решения, в процессе обучения в вузе следует помогать обучающимся формировать чувство уверенности и создавать ситуацию успеха на отдельных отрезках обучения. Возможно, предпринять попытку смещения акцентов с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам.

На наш взгляд, в целях благоприятного взаимодействия со студентами преподавателям следует в большей степени уделять внимание лично-

ориентированному подходу при обучении. При смещении акцента внимания от неуспешных действий и слабых сторон индивидуальности студентов к организации помощи в осознании ими целей учебной деятельности и формировании чувства уверенности в успехе возможен переход от высокого уровня тревожности на более низкие уровни тревожности, что приведет к сохранению и поддержанию здоровья молодежи в целом. Студентам с преобладанием низкой тревожности следует уделить особое внимание на мотивацию деятельности, в том числе профессиональной, а также развития чувства ответственности. При этом коррекция поведения студентов может происходить через осознание ими своих ошибок в поведении прямо во время аудиторных занятий: лекции соответствующей тематики или специально организованные практические занятия. Большим успехом пользуются релаксирующие упражнения для снятия высокой тревожности[3].

Список литературы

1. Самооценка психических состояний (по Айзенку) [Электронный ресурс] – Адрес доступа: <http://www.studfiles.ru/preview/5298349/page:5/>
2. Самооценка тревожности по Ч.Д. Спилбергу [Электронный ресурс] – Адрес доступа: http://studopedia.ru/7_96093_metodika--samootsenka-trevozhnosti-frustrirovannosti-agressivnosti-i-rigidnosti.html
3. Релаксирующие упражнения для снятия тревожности [Электронный ресурс] – Адрес доступа: <http://4brain.ru/blog/>
4. Маслова Т.М. Динамика тревожности студентов вуза в процессе их профессионального становления [Текст] // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. 2014. №4. С. 168-171
5. Скинарус С.С. и др. Влияние социальных сетей на уровень реактивной тревожности, успеваемость студентов и адаптацию студентов к обучению в вузе [Текст] // В сборнике: Достижение фундаментально, клинической медицины и фармации. 2016. С. 357-359
6. Югова Е. А. Проблемы формирования профессионального здоровья выпускников педагогических вузов [Текст] // Педагогическое образование в России. 2012. № 2. С. 102-104