

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.

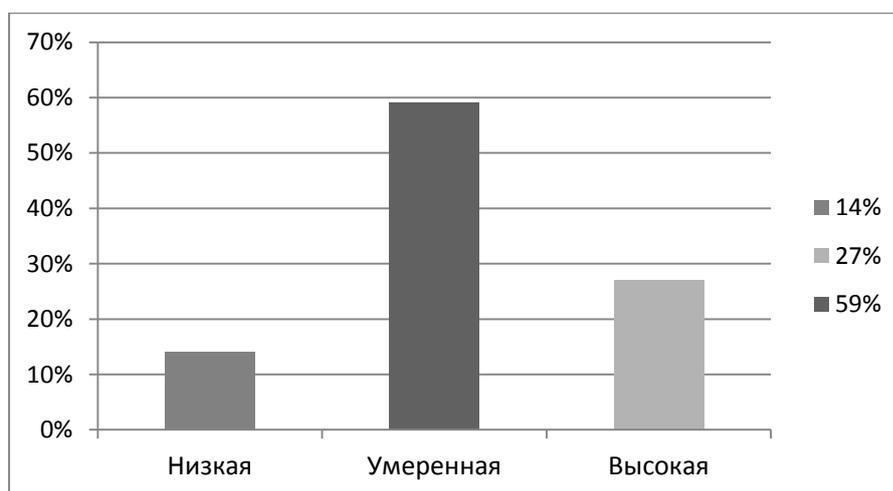


Рис. 1. Уровни тревожности у студентов 3 курса по Айзенку

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).

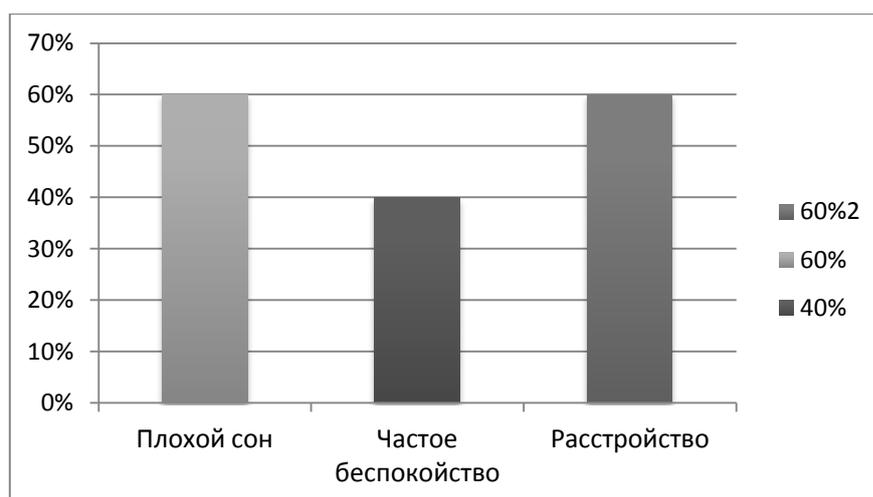


Рис. 2. Признаки проявления тревожности студентов

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).

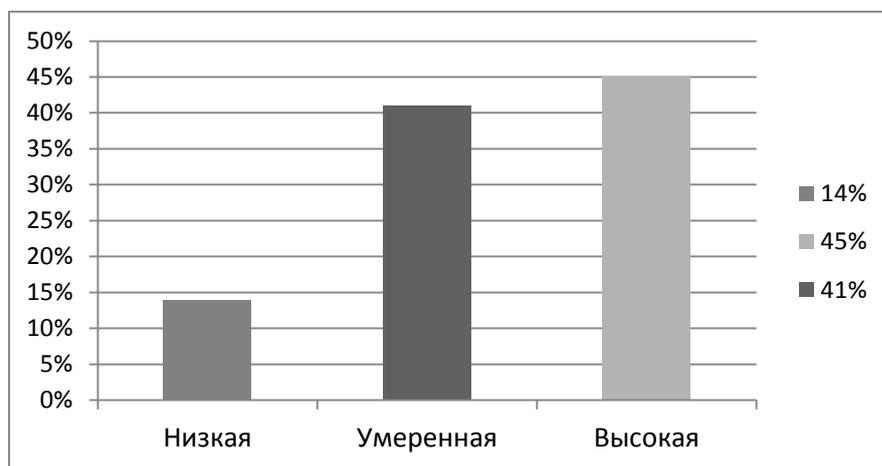


Рис. 3. Уровни личностной тревожности по Ч.Д. Спилбергеру.

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