

УДК 159.9

***УРОВЕНЬ СИТУАТИВНОЙ И ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У
СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ВО ВРЕМЯ СДАЧИ СЕССИИ В
УНИВЕРСИТЕТЕ***

Ключевская Л.В.

преподаватель

КГУ им. К. Э. Циолковского,

Россия, Калуга

Аннотация

Данная статья посвящена изучению уровня ситуативной и личностной тревожности студентов университета разных факультетов во время сдачи сессии. Представлен теоретический анализ литературы по выбранной теме, а именно тревожности студентов во время сдачи экзаменов, зачётов и написания итоговых самостоятельных работ. А также интерпретация и анализ результатов проведенного исследования с использованием методики «Шкала тревоги Спилбергера- Ханина». Опросник состоит из 40 вопросов. Методика выполнялась во время сессии. В исследовании приняли 75 студентов КГУ им К. Э. Циолковского, обучающиеся на первом курсе, очной формы обучения. Возраст испытуемых: 17–19 лет. Целью моего исследования является установление различий ситуативной и личностной тревожности у студентов первого курса университета. Гипотеза моего исследования: преобладающим уровнем личностной тревожности у большинства студентов является средний уровень, а ситуативная тревожность будет проявляться на высоком уровне.

Ключевые слова: ситуативная тревожность, личностная тревожность, экзамены, сессия, университет, стрессоустойчивость, эмоциональная нагрузка, тревожность.

LEVEL OF SITUATIONAL AND PERSONAL ANXIETY IN FIRST-YEAR STUDENTS DURING EXAM SESSIONS AT THE UNIVERSITY

Klyuchevskaya L. V.

Lecturer

KSU named after K. E. Tsiolkovsky,

Russia, Kaluga

Abstract

This article is devoted to the study of the level of situational and personal anxiety of university students of different faculties during the session. A theoretical analysis of the literature on the selected topic is presented, namely, students' anxiety during exams, tests and writing final independent works. As well as the interpretation and analysis of the results of the study using the Spielberger-Khanin Anxiety Scale technique. The questionnaire consists of 40 questions. The technique was carried out during the session. The study involved 75 first-year full-time students of KSU named after K.E. Tsiolkovsky. The age of the subjects: 17-19 years. The purpose of my study is to establish the differences in situational and personal anxiety in first-year university students. The hypothesis of my study: the prevailing level of personal anxiety in most students is the average level, and situational anxiety will manifest itself at a high level.

Keywords: situational anxiety, personal anxiety, exams, session, university, stress resistance, emotional stress, anxiety.

Поступая в университет, студент сталкивается с новой формой обучения, так как система обучения в школе и в университете сильно отличается [7]. Вместо уроков по 45 минут появляются пары по 90 минут, учебный год разделяется на два семестра, вместо четырех привычных четверти, система оценок тоже сильно отличается, так как в школе пятибалльная шкала оценивания, а в университете чаще всего балльно-

рейтинговая, но больше всего первокурсники переживают из-за сдачи сессии, так как раньше не сталкивались с таким контролем успеваемости [3]. Первокурсники ощущают тревогу, опасения, раздражительность, непонимание требований к успешной сдаче сессии. Конечно, каждый человек имеет свой субъективный опыт и мнение насчет сдачи экзаменов, зачётов, написания контрольных работ и тестов, некоторые уже много знают об учёбе в университете от знакомых, друзей, родственников и поэтому их уровень тревожности не выходит за рамки среднего, допустимого. Но нужно учитывать, различия в нервной системе и уровне личностной и ситуативной тревожности. Кто-то, например, даже зная об университете главные требования к успешной сдаче сессии будет сильно переживать из-за своих успехов, а кто-то вполне лояльно отнесется к экзаменам.

Во время обучения в университете студент нередко встречается с трудностями связанных с нагрузкой, а именно сдачей экзаменов, зачётов, написанию курсовых и контрольных работ, выполнению большого количества домашних заданий, участия в научной и общественной деятельности университета, различных подходов и требований преподавателей, которые могут привести к повышению уровня тревожности, утомляемости, апатии, раздражительности, истощению [2]. Сдача экзаменов и зачётов приводит к повышению тревожности, переживаний, связанных с результатами своей деятельности. Необходимо разграничить два важных понятия, которые будут упоминаться в данной статье.

Личностная тревожность — это постоянная характеристика личности, которая проявляется в предрасположенности субъекта к тревоге, а также к восприятию огромное количества ситуаций, которые рассматриваются как угроза.

Ситуативная тревожность- реакция человека на определённую ситуацию, которая является значимой в данный момент [6].

Актуальность исследования обусловлена тем, что изучение тревожности студентов во время сессии может помочь для составления рекомендации по работе как с личностной, так и ситуативной тревожностью студентов университета разных курсов обучения.

Тревожность в той или иной мере свойственна каждому человеку. Нужно только обязательно учитывать уровень проявления тревожности каждой личности, у одних тревожность проявляется на высоком уровне, у других же на среднем или низком. Во время обучения из-за больших нагрузок тревожность часто проявляется у студентов. Как личностная, так и ситуативная тревожность является важной характеристикой состояния человека, поэтому нужно обязательно обращать внимания на два этих показателя [10].

Высокий уровень тревожности, особенно если он носит как ситуативный, так и личностный характер может негативно влиять на мотивацию студента к обучению в университете [8].

Рассмотрим психологические механизмы формирования тревожности:

Когнитивная оценка: активация высокого уровня тревожности может быть следствием того, что студент воспринимает сессионный период, сдачу итоговых работ, различные требования от преподавателей ожиданием неудачи [11].

Нейрофизиологические процессы: ситуация, которая приводит к стрессу, тревоги активизирует интенсивную работу гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой оси (ГГН), из-за этого возникает выброс различных гормонов стресса, например кортизола, тем самым в организме возникает чувство тревоги.

Индивидуальные различия: каждому студенту свойственен свой уровень тревожности, поэтому каждый человек реагирует на сдачу экзаменов, зачётов и контрольных работ со своими опасениями, тревогами, страхами, ожиданиями.

Социальные факторы: окружение студентов, а именно родители, друзья, преподаватели, семья может повышать уровень тревожности, если они сравнивают его с другими, выставляют строгие не объективные требования, оказывают психологическое давление.

Копинг-стратегии: существует несколько типов поведения в стрессовых ситуациях, выбор определенного поведения на стресс стоит за каждым студентом, которое зависит от многих факторов, например уровня тревожности, типов нервной системы. Некоторые копинг-стратегии могут вызвать повышения уровня тревожности [15].

Перейдем к результатам проведенного исследования. Мною была выдвинута следующая гипотеза: преобладающим уровнем личностной тревожности у большинства студентов является средний уровень, а ситуативная тревожность будет проявляться на высоком уровне.

Для подтверждения данной гипотезы была проведена методика на определение уровня ситуативной и личностной тревожности. Исследование проведено с применением методики «Шкала тревоги Спилбергера-Ханина». Опросник состоит из 40 вопросов. Методика выполнялась во время сессии. В исследовании приняли 75 студентов КГУ им К. Э. Циолковского, обучающиеся на первом курсе, очной формы обучения. Возраст испытуемых: 17–19 лет. Целью моего исследования является установление различий ситуативной и личностной тревожности у студентов первого курса университета.

Полученные результаты по методике «Шкала тревоги Спилбергера-Ханина» по шкале «Личностная тревожность» получились следующие: у 20% - низкий уровень, у 58% - средний уровень, у 22% - высокий уровень. Полученные результаты можно представить в виде диаграммы (рис.1).



Рис.1 Уровень тревожности у студентов первого курса университета по методике «Шкала тревоги Спилбергера- Ханина». Шкала «Личностная тревожность» (в %)

Анализируя рисунок 1, можно сделать вывод о том, что у первых курсов личностная тревожность на низком уровне проявляется у 20% испытуемых, у 58% - на среднем уровне, у 22% - на высоком уровне. Изучение вышеперечисленных показателей позволяют нам сделать вывод, о том, что личностная тревожность у большинства студентов находится на среднем уровне. То есть средний уровень появления личностной тревожности означает, что человек в определённых ситуациях испытывает тревогу, опасения, но в пределах допустимого, то есть это не приводит к нарушению функционирования организма, а также к сильному изменению поведения и заикленности мыслей. То есть возникновение тревожности у человека может определять степень значимости как самой ситуации, так состояния и окружения в данный момент. Можно предположить, что студент со средним уровнем личностной тревоги во время сдачи сессии, а именно сдачи экзаменов, зачетов может испытывать волнение, несильный страх, но тем не

менее это не будет мешать ему сосредоточиться на подготовке и ответе, он сможет активизировать свои ресурсы в нужную деятельность.

На рисунке 2 представлены результаты методике «Шкала тревоги Спилбергера-Ханина» по шкале «Личностная тревожность». Выявлены следующие показатели по шкале «Ситуативная тревожность»: у 15% испытуемых обнаружен низкий уровень тревожности, у 23% средний уровень, у 62%- высокий уровень. Полученные результаты можно представить в виде диаграммы (рис.2).



Рис.2 Уровень тревожности у студентов первого курса университета по методике «Шкала тревоги Спилбергера-Ханина». Шкала «Ситуативная тревожность» (в %)

Результаты представленные на рисунке 2 получились следующие: у 15% испытуемых низкий уровень ситуативной тревожности, у 23%- средний уровень, у 62%- высокий уровень. Результаты указывают на то что большинство студентов имеют высокий уровень ситуативной тревожности, то есть человеку сложно сконцентрироваться на любой деятельности, у него есть сильный страх неудачи, могут быть и нарушения в работе организма, например, учащается сердцебиение и дыхание, появляются тремор рук и

запинки в речи, повышается артериальное давление, головная боль, покалывание к конечностям. Высокая ситуативная тревожность может привести студента к дискомфорту, дезорганизации в деятельности, даже окружающим его состояние может стать заметным и привести к беспокойству и замешательству. Ситуации, происходящие в определенный момент, могут расцениваться как угрожающие, опасные, неопределенные, при сильной и неконтролируемой тревоге такие ситуации могут рассматриваться как абсолютно безвыходные, безнадежные. Для снижения уровня ситуативной тревожности необходимо проводить профилактические мероприятия со студентами, особенно первого курса по обучению методам и техникам по работе со стрессовыми ситуациями. Важно также выявлять группу риска студентов с высокими показателями тревожности для помощи в адаптации к новой среде и требованиям.

Результаты исследования позволяют сделать следующие выводы: у большинства студентов преобладает средний уровень личностной тревожности, а ситуативная тревожность сформирована на высоком уровне. Гипотеза исследования подтвердилась: преобладающим уровнем личностной тревожности у большинства студентов является средний уровень, а ситуативная тревожность будет проявляться на высоком уровне.

Проведенное исследование позволило выявить студентов, относящихся к группе риска, которым при их желании и заинтересованности может быть оказана психологическая помощь по снижению уровня тревожности. А также к пониманию в необходимости проведения профилактических мероприятий по снижению психоэмоционального напряжения, стресса, тревожности в стрессовых ситуациях, особенно в периоды сессии.

Библиографический список:

1. Абитова, А. Р., Абуталипова, А. Н. Тревожность и успеваемость студентов как психолого-педагогическая проблема // Наука и образование: новое время, 2018.-№3.- 385.
2. Бабаева, Ю. Д., Войскунский, А. Е. Психологические последствия информатизации // Психологический журнал, 2002.-№23(1) С.46-62.
3. Вилюнас В. К. Психология эмоций. Тексты / под ред. В. К. Вилюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер. СПб.: Питер, 2006.-496 с.
4. Власова, Е. А., Кочурова, Л. П. Личностная и ситуативная тревожность студентов в период сессии // Бюллетень науки и практики, 2016.-№3.-С.225-228
5. Гаврилова, Е. А. Взаимосвязь уровня личностной и ситуативной тревожности с особенностями саморегуляции у студентов вуза // Вестник Новгородского государственного университета им. Ярослава Мудрого, 2015.-№4.-С19-24.
6. Головин С. Ю. Словарь практического психолога. - Минск: Харвест, 2007-976с.
7. Захарова, О. С., Глущенко, А. В. Влияние академической нагрузки на уровень тревожности студентов // Наука и образование: новое время, 2020.-№3.- 407–410.
8. Изард К. Е. Психология эмоций. Пер. с англ. В. Мисник, А. Татлыбаева.
9. Мещеряков Б. Г., Зинченко В. П. Большой психологический словарь / Сост. И общ. Ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко —СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. – 672с.
10. Мэй Р. Проблема тревоги. Пер. с англ. А. Г. Гладкова. Под ред. С. Пьянковой, Т. Багдаевой. - М. : Эксмо-Пресс, 2001. – 432 с.
11. Мэй Р. Смысл тревоги. - М. : Институт общегуманитарных исследований, 2011. - 416 с

12. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии /С. Л. Рубинштейн. - СПб.: -2008.-320с.
13. Спилбергер, Ч. Д. Концептуальные и методические проблемы измерения тревожности // В: Стресс и тревога в спорте: международный сборник научных статей. - Москва: Физкультура и спорт, 1983. С. 12–24.
14. Путвейн, Д. В., Дейли, А. Л.Тревога при тестировании и академическая успеваемость: мета-аналитический обзор // Журнал образовательной психологии,2014.-№1.-223с.
15. Хухлаева О. В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции. - М. : Академия, 2001. - 208 с

Оригинальность 75%