

УДК 159.9

***ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ В ПЕРИОД
ПОДГОТОВКИ К СЕССИИ У СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА***

Великова А. В

Студент

КГУ им. К. Э. Циолковского,

Россия, Калуга

Ключевская Л.В.

Преподаватель

КГУ им. К. Э. Циолковского,

Россия, Калуга

Аннотация.

В данной статье представлены результаты изучения уровня тревожности в период подготовки к сессии у студентов университета. Проанализирована литература по теме тревожности в юношеском возрасте. Также в научной статье приведены результаты исследования. В исследовании была использована методика «Шкала тревожности студента» под модификацией Г. Ш. Габдреевой опросника Ж. Тейлора. Методика состоит из 30 вопросов. В исследовании приняли участие 97 студентов первого курса разных факультетов. Все студенты обучаются в Калужском Государственном университете им К. Э. Циолковского.

Ключевые слова: тревожность, уровень тревожности, сессия.

***DIAGNOSIS OF ANXIETY LEVELS IN THE PERIOD OF
PREPARATION FOR THE SESSION AMONG UNIVERSITY STUDENTS***

Velikova A. V.

student

*KSU named after K. E. Tsiolkovsky,
Russia, Kaluga*

Klyuchevskaya L. V.

lecturer

*KSU named after K. E. Tsiolkovsky,
Russia, Kaluga*

Abstract.

This article presents the results of studying the level of anxiety in the period of preparation for the session among university students. The literature on the topic of anxiety in adolescence is analyzed. The research results are also presented in the scientific article. The study used the "Student Anxiety Scale" methodology modified by G. S. Gabdreeva of the Zh. Taylor's questionnaire. The methodology consists of 30 questions. 97 first-year students from different faculties participated in the study. All students study at Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky.

Key words: anxiety, anxiety level, session.

При поступлении в университет студенты сталкиваются с новой формой обучения, которая сильно отличается от школьной учебной программы [1, 3]. В первую очередь, меняется распорядок дня, длительность учебных занятий увеличивается от 45 минут до 90 минут. Для университетов характерно применение балльно-рейтинговой системы вместо выставления оценок, также появляется сдача сессии и новый формат проведения аттестации успеваемости студентов - экзамены [2].

Экзамен является ситуацией, которая несет в себе существенный элемент неопределенности, заключающийся прежде всего в неизвестности исхода. Экзаменационная сессия насыщена многообразными эмоциями, которые

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

оказывают то или иное влияние на результативность сдачи экзаменов. Экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди причин, вызывающих психическое напряжение и, как в следствии, тревожность у учащихся не только школ, но и университетов [14].

Тревога – эмоциональное состояние острого бессодержательного беспокойства, которое часто связано в сознании индивида с прогнозированием неудачи, опасности или же ожидания чего-либо важного, а также значительного для человека в условиях неопределенности [6, 15]. Важно отметить, что часто возникают сложности в различии двух схожих по смыслу понятий – «тревожность» и «страх». З. Фрейд рассматривал тревожность параллельно со страхом и определял их как реакцию на опасность. Но эти понятия не могут быть тождественными, если страх представляет собой реакцию на конкретную и объяснимую опасность, то тревога – это реакция на неопределенную и неизвестную опасность [4].

Считается, что каждый человек может беспокоиться и переживать о предстоящих событиях и мероприятиях, которые важны для него. Во время обучения в университете студенты часто встречаются с трудностями, которые связаны с учебной нагрузкой, а именно сдачей экзаменов и зачётов, выполнением большого количества домашних заданий, участием в научной и общественной деятельности университета [11, 13] По этой причине студенты первых курсов университетов часто испытывают раздражительность, тревогу и иные негативные эмоции в период экзаменационной сессии.

Тем не менее, каждый студент по-разному реагирует на сложности в процессе обучения в университете. Нередко можно столкнуться с тем, что студенты становятся нервными и раздражительными, когда не справляются с учебной нагрузкой [5, 9]. В том же время выделяется такая категория студентов, которые с легкостью справляются со сдачей экзаменов и не испытывают большого количества негативных эмоций. Исходя из вышесказанного, можно

выделить несколько уровней тревожности: высокий уровень тревожности, средний уровень тревожности и низкий уровень тревожности [7, 8].

Считается, что высокий уровень тревожности характеризуется явными физиологическими изменениями в организме человека: у него учащается сердцебиение, появляются потливость, головные боли, напрягаются мышцы. Также отмечается, что высокий уровень тревожности вызывает трудности с концентрацией внимания, может вызывать сильное беспокойство.

У людей со средним уровнем тревожности имеются похожие физиологические симптомы, как и при высоком уровне тревожности, но данные изменения в организме появляются намного реже [10]. Для человека со средним уровнем тревожности характерно ощущение лёгкой неуверенности, но эмоциональное состояние стабильно.

Для людей с низким уровнем тревожности является редкостью появление каких-либо физиологических изменений в организме. Люди с низким уровнем тревожности способны оставаться спокойными в стрессовых ситуациях, могут концентрироваться на учебных и рабочих задачах без каких-либо затруднений [12].

Перейдем к результатам исследования. Нами была выдвинута следующая гипотеза: в период подготовки к сессии у студентов университета преобладает средний уровень тревожности.

Для подтверждения данной гипотезы была проведена методика по определению уровня тревожности. Исследование было проведено с использованием методики «Шкала тревожности студента» под модификацией Г. Ш. Габдреевой опросника Ж. Тейлора. Методика состоит из 30 вопросов. Исследование проводилось на базе Калужского государственного университета им. К. Э. Циолковского. Количество испытуемых: 97 студентов, обучающихся на первом курсе разных факультетов на очной форме обучения. Целью нашего исследования является изучение уровня тревожности в период подготовки к

сессии у студентов университета. Ниже представлены результаты нашего исследования по вышеупомянутой методике в виде диаграммы (рис.1).

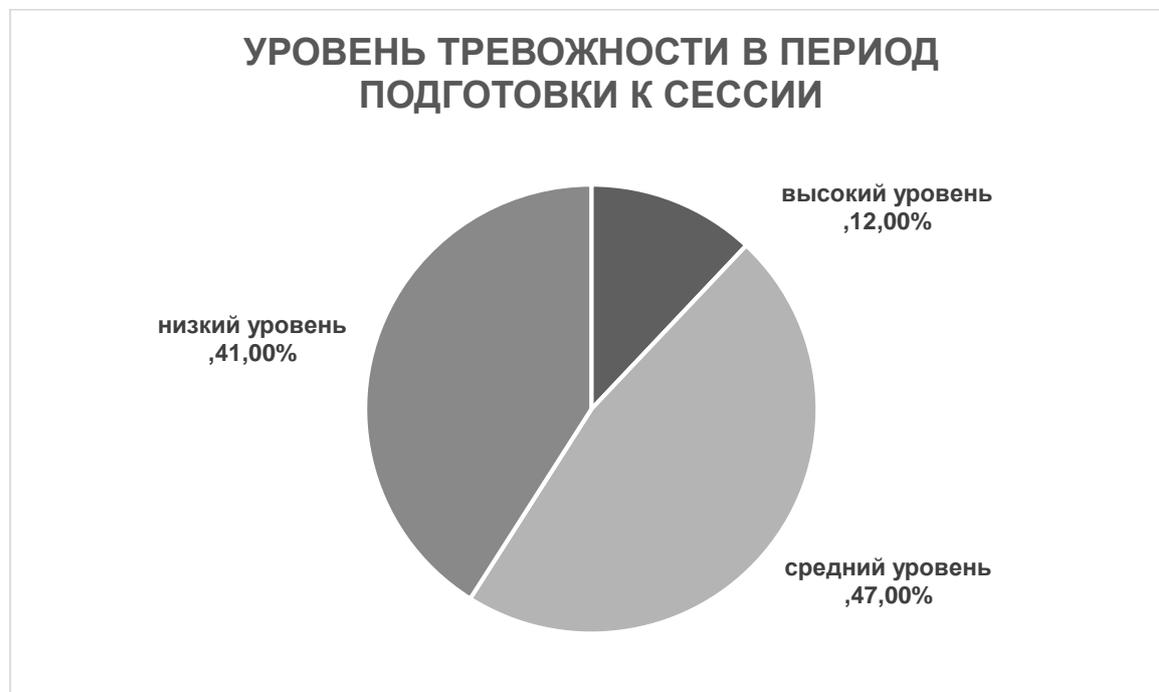


Рис.1 – Изучение уровня тревожности в период подготовки к сессии студентов университета с использованием методики «Шкала тревожности студента» под модификацией Г. Ш. Габдреевой опросника Ж. Тейлора, (в%)

На основе рисунка 1 можно сделать вывод, что уровень тревожности в период подготовки к сессии у студентов университета на высоком уровне сформирован у 12%, у 47% на среднем уровне, у 41% на низком уровне. Изучение вышеперечисленных показателей позволяют нам сделать вывод, о том, что тревожность у большинства студентов находится на среднем уровне.

Исходя из вышесказанного, мы можем отметить, что для студентов со средним уровнем тревожности не характерны явные изменения в функционировании организма, также поведение таких студентов не подвергается сильным изменениям. Важно отметить, что студенты со средним уровнем тревожности могут испытывать волнение и сталкиваться с переживаниями, но

такие изменения в эмоциональном состоянии студента не мешают ему оставаться сконцентрированным на подготовке к сдаче экзаменов в период сессии.

Результаты нашего исследования позволяют сделать следующие выводы: у большинства студентов университета преобладает средний уровень тревожности в период подготовки к сессии. Гипотеза исследования подтвердилась: преобладающим уровнем тревожности у большинства студентов университета является средний уровень.

Проведенное исследование позволило выявить студентов, которым при их желании и заинтересованности может быть оказана психологическая помощь по снижению уровня тревожности. Важно отметить, что данное исследование позволило понять необходимость проведения профилактических мероприятий по снижению психоэмоционального напряжения и 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. Абрамова А. А., Кузнецова С. О. Влияние условий обучения на проявление агрессивности у подростков // Тюменский медицинский журнал. – 2012. – № 1. – С. 3–6.
3. Бабаева, Ю. Д., Войскунский, А. Е. Психологические последствия информатизации. Психологический журнал, 2002.-№23(1) С.46-62.
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. Габдреева Г.Ш. Формирование способности к самоуправлению психическими состояниями у студентов с высоким уровнем тревожности: автореф. дис. канд. психол. наук. - М: Изд-во Москов. гос. ун-та, 1991. 36 с.

6. Гринберг Д. Управление стрессом. СПб.: Питер, 2004. 496 с.
7. Дубовицкая Т. Д. К проблеме диагностики учебной мотивации // Вопросы психологии. – 2015. – № 1. – С. 38.
8. Захарова, О. С., Глущенко, А. В. Влияние академической нагрузки на уровень тревожности студентов // Наука и образование: новое время, 2020.- №3.- 396-397 с.
9. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека. СПб: Питер, 2005. 412 с.
10. Изард К.Э. Психология эмоций. - СПб.: Питер, 2002. - 464с.
11. Путвейн, Д. В., Дейли, А. Л.Тревога при тестировании и академическая успеваемость: мета-аналитический обзор // Журнал образовательной психологии,2014.-№1.-223с.
12. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии /С. Л. Рубинштейн. - СПб.: - 2008.-320с.
13. Фрейд З. Запрещение, симптом и страх / З. Фрейд // Тревога и тревожность.– СПб. : Питер, 2001. – с.18-22
14. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ / пер. с англ. В. В. Старовойтова; общ. ред. Г. В. Бурменской. – СПб.: Речь, 2016. – 478 с.
15. Хухлаева О. В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции. - М. : Академия, 2001. - 208 с.

Оригинальность 76%