

УДК 159.9

## ***ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНТОВ ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ***

***Ключевская Л.В.***

*Преподаватель*

*КГУ им. К. Э. Циолковского,*

*Россия, Калуга*

***Косова А.А.***

*преподаватель*

*КГУ им. К. Э. Циолковского,*

*Россия, Калуга*

### **Аннотация**

Статья посвящена актуальной проблеме изучения эмоционального состояния студентов высших учебных заведений после завершения экзаменационного периода. В работе рассматривается феномен тревожности как психологическая категория, анализируются ее виды и специфика проявления в студенческой среде. Эмпирической базой исследования выступили результаты диагностики уровня ситуативной тревожности по шкале тревоги А. Бека у 115 студентов Калужского государственного университета им. К.Э. Циолковского. Целью исследования являлось выявление преобладающего уровня тревожности после сдачи сессии. Гипотеза исследования заключалась в предположении о преобладании низкого уровня тревожности в постэкзаменационный период. Результаты исследования подтвердили выдвинутую гипотезу: у большинства респондентов (55%) был диагностирован низкий уровень тревожности, что позволяет говорить об успешном совладании с экзаменационным стрессом и позитивной оценке собственных академических результатов. Полученные данные могут быть полезны для психологических служб вузов в планировании

профилактической и коррекционной работы со студентами, склонными к повышенной тревожности.

**Ключевые слова:** тревожность, ситуативная тревожность, студенты, экзаменационная сессия, психологическая диагностика, шкала тревоги А. Бека, эмоциональное состояние.

## ***DIAGNOSIS OF THE LEVEL OF SITUATIONAL ANXIETY AMONG STUDENTS AFTER THE END OF THE EXAMINATION SESSION***

***Klyuchevskaya L.V.***

*lecturer*

*K. E. Tsiolkovsky State University,*

*Russia, Kaluga*

***Kosova A.A.***

*lecturer*

*K. E. Tsiolkovsky Moscow State University,*

*Russia, Kaluga*

### **Annotation**

The article is devoted to the urgent problem of studying the emotional state of university students after the end of the examination period. The paper examines the phenomenon of anxiety as a psychological category, analyzes its types and the specifics of its manifestation in the student environment. The empirical basis of the study was the results of the diagnosis of the level of situational anxiety on the A. Beck anxiety scale in 115 students of Kaluga State University named after K.E. Tsiolkovsky. The aim of the study was to identify the prevailing level of anxiety after the session. The hypothesis of the study was the assumption of a predominance of low anxiety levels in the post-exam period. The results of the study confirmed the hypothesis put forward: the majority of respondents (55%) were diagnosed with a low level of anxiety, which suggests successful coping with exam stress and a positive assessment of their own

academic results. The data obtained can be useful for psychological services of universities in planning preventive and correctional work with students prone to increased anxiety.

**Keywords:** anxiety, situational anxiety, students, examination session, psychological diagnostics, A. Beck anxiety scale, emotional state.

Тревожность является одним из наиболее распространенных эмоциональных состояний в современном обществе, а в студенческой среде она приобретает особую актуальность в связи с высокими академическими нагрузками и постоянной необходимостью адаптации к новым требованиям [5, 6]. В психологии тревожность понимается как переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, предчувствием грозящей опасности [4, 7]. Принято различать тревожность как ситуативное состояние (ситуативная тревожность) и как устойчивую личностную черту (личностная тревожность). Экзаменационная сессия представляет собой классический пример стрессогенной ситуации, провоцирующей возникновение ситуативной тревожности, которая, однако, после ее завершения может как снижаться, так и сохраняться в зависимости от когнитивной оценки результатов деятельности и личностных особенностей индивида [1, 3].

Изучение особенностей эмоционального состояния студентов после сдачи сессии представляет значительный интерес для образовательной практики, так как позволяет оценить эффективность их копинг-стратегий и выявить группы риска для оказания своевременной психологической поддержки.

Для диагностики уровня тревожности была использована валидизированная методика «Шкала тревоги» А. Бека. Опросник состоит из 21 пункта, каждый из которых описывает симптом тревоги. Испытуемый оценивает степень выраженности каждого симптома за последнюю неделю, включая период после сессии, по 4-балльной шкале (от 0 до 3). Суммарный балл

позволяет определить уровень тревожности: 0-9 — минимальный (низкий), 10-16 — легкий (средний), 17-29 — умеренный, 30-63 — тяжелый (высокий).

Выборка исследования составила 115 студентов 2-3 курсов различных направлений подготовки Калужского государственного университета им. К.Э. Циолковского. Исследование проводилось методом сплошной выборки в течение недели после окончания летней экзаменационной сессии 2024-2025 учебного года.

Проведенное исследование позволило получить следующие результаты распределения уровней тревожности среди респондентов (рис. 1):

- Низкий уровень тревожности выявлен у 55% (n=63) студентов.
- Средний уровень тревожности диагностирован у 36% (n=41) студентов.
- Высокий уровень тревожности наблюдается у 9% (n=11) студентов.

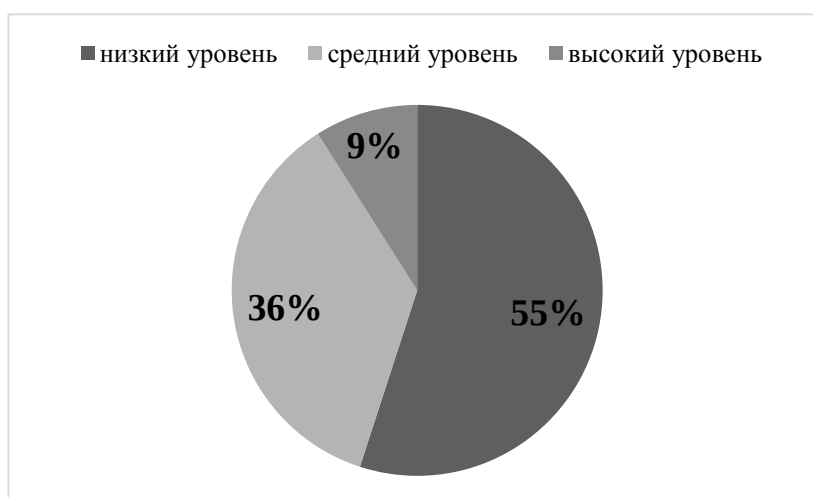


Рис.1. Распределение уровней тревожности среди студентов после сдачи сессии (в %) (авторское исследование)

Полученные данные свидетельствуют о том, что более половины опрошенных студентов успешно справляются с постэкзаменационным стрессом и демонстрируют низкий уровень ситуативной тревожности. Это может быть обусловлено несколькими факторами: снятием острой стрессовой нагрузки, знанием конкретных результатов сессии и их удовлетворительным характером, ожиданием периода отдыха и возможностью восстановления ресурсов. Важную роль играет и приобретенный академический опыт, так как для всех Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМН ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

респондентов данная сессия не была первой, что снижает уровень неопределенности и способствует формированию адаптивных моделей поведения.

Вместе с тем, у значительной части студентов (45%) отмечается повышенный уровень тревожности. У 36% со средним уровнем это может быть связано с остаточным напряжением, сомнениями в качестве своих ответов или с предстоящими учебными задачами следующего семестра. Высокий уровень тревожности у 9% испытуемых, вероятно, имеет более глубинные причины и может быть связан не столько с ситуативными факторами, сколько с личностной тревожностью, перфекционизмом, высоким уровнем притязаний или иными индивидуально-психологическими особенностями, требующими внимания со стороны психологической службы университета.

Таким образом, проведенное исследование подтвердило выдвинутую гипотезу о преобладании низкого уровня ситуативной тревожности у студентов после завершения экзаменационной сессии. Это указывает на то, что для большинства студентов окончание сессии является позитивным событием, снимающим психоэмоциональное напряжение.

Практическая значимость исследования заключается в том, что оно позволяет дифференцировать студенческую популяцию по группам в зависимости от потребности в психологической поддержке. Для студентов с сохраняющимся высоким и средним уровнем тревожности могут быть рекомендованы индивидуальные консультации, тренинги по стресс-менеджменту и развитию навыков саморегуляции. Перспективой дальнейших исследований может стать лонгитюдное изучение динамики тревожности в течение всего учебного года и более глубокий анализ личностных детерминант, влияющих на ее уровень в постэкзаменационный период.

### Библиографический список

1. Абитова, А. Р. Тревожность и успеваемость студентов как психолого-педагогическая проблема / А.Р. Абитова, А.Н. Абуталипова // Наука и образование: новое время. – 2018. – № 3. – С. 384-387.
2. Астапов, В.М. Тревога и тревожность / В.М. Астапов. – СПб.: Питер, 2008. – 256 с.
3. Бек, А. Когнитивная терапия депрессии / А. Бек, А. Раш, Б. Шо, Г. Эмери. – СПб.: Питер, 2003. – 439 с.
4. Вилюнас, В.К. Психология эмоций: Тексты / В.К. Вилюнас, Ю.Б. Гиппенрейтер. – СПб.: Питер, 2006. – 496 с.
5. Изард, К.Э. Психология эмоций / К.Э. Изард. – СПб.: Питер, 2011. – 464 с.
6. Капранова, М.В. Академический стресс у студентов: проявления и профилактика / М.В. Капранова // Высшее образование в России. – 2020. – Т. 29. – № 2. – С. 146-154.
7. Мещеряков, Б.Г. Большой психологический словарь / Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. – 672 с.
8. Мэй, Р. Смысл тревоги / Р. Мэй. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2011. – 416 с.
9. Прихожан, А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / А.М. Прихожан. – СПб.: Питер, 2009. – 192 с.
10. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2008. – 320 с.
11. Спилбергер, Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги / Ч.Д. Спилбергер // Стресс и тревога в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – С. 12-24.
12. Ханин, Ю.Л. Краткое руководство к применению шкалы реактивной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера / Ю.Л. Ханин. – Л.: ЛНИИФК, 1976. – 18 с.

13. Хекхаузен, Х. Мотивация и деятельность / Х. Хекхаузен. – СПб.: Питер; М.: Смысл, 2003. – 860 с.
14. Хухлаева, О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции / О.В. Хухлаева. – М.: Академия, 2001. – 208 с.
15. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.

*Оригинальность 78%*