

УДК 159.922.761:37.064

Исаева Т. П.

старший лаборант, аспирант кафедры социальной помощи и практической психологии ИИПО ОНУ имени И. И. Мечникова

e-mail: tanja_shtirlitz@mail.ru

ORCID ID 0000–0002–8366–0711

УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА

В статье мы рассмотрели понятие тревожности, виды и то, как влияет высокий уровень тревожности на личность и в частности на студента. Также мы описали результаты исследования в двух группах (девушек и парней).

Ключевые слова: тревожность, тревога, уровни тревожности, переживание, личность студента, адаптация.

Постановка проблемы. Проблема тревожности — одна из центральных проблем современной цивилизации. Недаром XX век был признан и признается по сей день веком тревоги. Стоит отметить, что данной проблеме посвящено очень большое количество исследований, причем не только в психологии и психиатрии, но и в биохимии, физиологии, философии, социологии.

Анализ последних исследований и публикаций. В психологии проблема тревоги и тревожности является одной из наиболее разрабатываемых. Вопросы тревожности посвящены работы следующих ученых: А. М. Прихожан, Р. Мэй, О. Ю. Ермолаев [3], М. Колпакова [4], В. С. Мухина [5], А. В. Никитина [6].

В основе методологического подхода к изучению тревожности личности были положены идеи К. Хорни, А. Фрейда, Ч. Д. Спилбергера, Дж. Тейлора.

Самым первым классифицировал тревожность З. Фрейд. Он выделил три основных вида тревожности:

- объективную, вызванную реальной внешней опасностью;
- невротическую, вызванную опасностью неизвестной и неопределенной;
- моральную, определяемую им как «тревожность совести».

Исследуя тревожность как личностное свойство и тревогу как состояние, Ч. Д. Спилбергер разделил эти два определения на «реактивную» и «активную», «ситуативную» и «личностную» тревожность. Ситуативная тревожность — это обычно временное состояние, но может быть устойчивым для конкретных ситуаций. Это могут быть экзамены, разговор с начальством, общение с незнакомыми или неприятными людьми, от которых можно ожидать чего угодно. В свою очередь, личностная тревожность становится чертой личности человека и отражается на его отрицательном (тревожном, беспокойном) отношении к любым жизненным ситуациям, постоянном предвидении в них опасности. Личностная тревожность, порожденная эмоциональной реакцией на опасность, может иметь глубокие

корни, уходящие в раннее детство или еще дальше, с ней трудно бороться, но и трудно жить, когда перед тобой постоянное ожидание опасности [4].

А. М. Прихожан выделяет виды тревожности на основе ситуаций, связанных:

- с процессом обучения (учебная тревожность);
- с представлениями о себе (самооценочная тревожность);
- с общением (межличностная тревожность).

Выделение не выделенных раньше частей общей проблемы. В процессе адаптации первокурсников к вузу возникают различные трудности:

– отрицательное переживание, связанное с уходом вчерашних школьников из школьного коллектива, с его взаимопомощью и моральной поддержкой;

– недостаточная психологическая подготовка к профессии;

– неумение осуществлять психологическое саморегулирование поведения и деятельности;

– недостаточно развитое стремление к самообразованию и т. д.

Тревожность влияет на межличностное взаимодействие студентов, на само поведение, а, следовательно, и на учёбу. Повышенный уровень тревожности может свидетельствовать о недостаточной эмоциональной приспособленности к ситуации, в которой находится студент [2].

Выявление таких особенностей у студентов в процессе учебы целенаправленно разрешает коммуникативные качества студентов в условиях учебно-воспитательного процесса и способствует гармоничному развитию их личности в целом. Именно этой проблеме посвящена статья.

Постановка задачи. Целью статьи является выявление уровня тревожности у студентов первого курса, его воздействие на межличностное взаимодействие студентов, на само поведение, на их учёбу.

Изложение основного материала исследования. В самом общем виде тревога понимается как отрицательное эмоциональное переживание, связанное с предчувствием опасности, но ее можно использовать конструктивно. «Сам факт, что мы выжили, означает, что когда-то давно наши предки не побоялись пойти навстречу своей тревоге. Первобытные люди, как сказали бы и Фрейд, и Адлер, испытывали тревогу в те моменты, когда их жизни угрожали зубы или когти диких зверей. Тревога сыграла решающую роль в жизни человека, научив наших предшественников думать, а также пользоваться символами и орудиями для защиты от врагов...» [4, с. 77]. Тревога с тех времен видоизменилась, но наши переживания по своей сути не отличаются от переживаний наших предков. Мы уже боимся не тигров и опасных хищников, мы боимся потерять самоуважение, боимся отвержения со стороны нашей группы, боимся проиграть в соревновании с другими людьми. Отсюда, тревога — важнейший элемент существования человека.

В отличие от тревоги, тревожность является личностной чертой, отражающей уменьшение порога чувствительности к различным стрессорным агентам. Тревожность выражается в постоянном ощущении угрозы собственному «я» в любых ситуациях; тревожность — это склонность индиви-

да к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги: один из основных параметров индивидуальных различий.

Тревога — это состояние беспокойства, возникающее у человека в ситуации, которая представляет для него определенную физическую или психологическую угрозу. По З. Фрейду, неприятное состояние тревоги является полезным адаптивным механизмом, побуждающим индивида к защитному поведению по преодолению опасности [4].

Тревожность, в свою очередь, это индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека часто переживать сильную тревогу по относительно малым поводам. Термин «тревожность» нередко используется и для обозначения более широкого круга переживаний, возникающих независимо от конкретной ситуации.

Существует общая классификация, в которой принято выделять две основные категории тревожности: открытую и скрытую. Открытая — сознательно переживаемая и проявляемая в поведении и деятельности в виде состояния тревоги; скрытая — в разной степени неосознаваемая, проявляющаяся либо в чрезмерном спокойствии, нечувствительности к реальному неблагополучию и даже в отрицании его, либо косвенным путем — через специфические способы поведения [1].

К «открытым» формам тревожности относятся:

- острая, нерегулируемая или слабoreгулируемая тревожность;
- регулируемая и компенсируемая тревожность (встречается преимущественно в двух возрастах — младшем школьном и раннем юношеском, т. е. в периодах, характеризующихся как стабильные);
- культивируемая тревожность (в основном встречается в старшем подростковом — раннем юношеском возрасте; тревожность осознается и переживается как ценное для личности качество, позволяющее добиваться желаемого). Может выступать как регулятор активности индивида, обеспечивающий его организованность и ответственность;
- мировоззренческая и ценностная установка.

Развитие студента на различных курсах имеет некоторые особые черты.

На первом курсе студенты решают задачи приобщения недавнего абитуриента к студенческим формам коллективной жизни. Поведение студентов отличается высокой степенью конформизма. Отмечается слабая регуляция своего поведения и немотивированный риск. Неумение предвидеть последствия своих поступков (возраст бескорыстных жертв и полной самоотдачи). Часто формируется неадекватная идентичность; неспособность строить жизненные планы, избегание тесных межличностных отношений, выбор отрицательных образов для подражания [2].

В процессе адаптации первокурсников к вузу возникают такие трудности, как:

- отрицательное переживание, связанное с уходом вчерашних школьников из школьного коллектива, с его взаимопомощью и моральной поддержкой;
- недостаточная психологическая подготовка к профессии;

– неумение осуществлять психологическое саморегулирование поведения и деятельности;

– недостаточно развитое стремление к самообразованию и т. д.

Определенный уровень тревожности — естественная и обязательная особенность активной деятельности личности. У каждого человека существует свой оптимальный или желательный уровень тревожности — это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания. Однако повышенный уровень тревожности является субъективным проявлением неблагополучия личности [7].

Высокотрещовные студенты склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма напряженно, выраженным состоянием тревожности [6].

Обычно трещовные студенты — это очень неуверенные в себе люди, с неустойчивой самооценкой. Постоянно испытываемое ими чувство страха перед неизвестным приводит к тому, что они крайне редко проявляют инициативу, предпочитают не обращаться на себя внимание окружающих, ведут себя примерно, стараются точно выполнять требования — не нарушают дисциплину. Таких людей называют скромными, застенчивыми [5].

Тревожность влияет на межличностное взаимодействие студентов, на само поведение, а, следовательно, и на учёбу. Студенты, имеющие высокий уровень тревожности, не могут быть лидерами, т. к. не уверены в себе, замкнуты, стеснительны, необщительны. Как правило, такие студенты одиноки. Повышенный уровень тревожности может свидетельствовать о недостаточной эмоциональной приспособленности к ситуации, в которой находится студент [7].

Основываясь на актуальности этой проблемы, мы провели экспериментальное исследование экзаменационной тревожности на базе ОНУ имени И. И. Мечникова. В исследованиях приняли участие студенты факультета психологи. Всего — 20 человек, из них 8 юношей и 12 девушек. Общий возраст: от 16 до 18 лет.

Проведя данное исследование уровня тревожности у студентов первого и четвёртого курсов с помощью методики Ч. Д. Спилбергер, Ю. Л. Ханина, мы выявили, что у студентов средний и высокий уровень тревожности. Ни у одного студента в процессе обработки результатов не было выявлено низкого уровня тревожности [3]. Из этого можно сделать вывод, что 25 % студентов имеют и на момент проведения методики, и при постоянном уровне тревоги, средний и высокий показатели — 75 %.

Если сравнить результаты группы девушек и молодых парней, то есть незначительная разница. У девушек показатели личностной и реактивной тревожности высокого и среднего уровня по 50 %. У парней 20 % — высокий уровень и 80 % — средний по показателям личностной тревожности. И 100 % по показателям реактивной тревожности.

Выводы. Таким образом, судя по полученным данным, девушки показали результаты со средним и высоким показателями, у юношей преобладает

средний показатель. Но необходимо учесть, что в данной работе мы не рассматривали отдельные компоненты тревожности, а лишь брали тревожность как целостную черту личности.

Список использованных источников и литературы

1. Айзенк Х. Психологические теории тревожности: учебник для вузов/ Под ред. В. М. Астапова. — СПб.: Питер, 2001. — 247 с.
2. Габдреева Г. Ш. Практикум по психологии состояний: учебное пособие/ Г. Ш. Габдреева, А. О. Прохоров; под ред. А. О. Прохорова. — М.: Речь, 2004. — 480 с.
3. Ермолаев О. Ю. Математическая статистика для психологов: учебник / О. Ю. Ермолаев. — М.: Флинта, 2002. — 336 с.
4. Колпакова М. Корни тревоги / М. Колпакова // Московский психотер. журнал. — 2003. — № 3. — С. 74–85.
5. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: учеб. для студ. вузов/ В. С. Мухина. — М.: Академия, 2002. — 456 с.
6. Никитина А. В. Проблемы в общении тревожных подростков // Психология XXI века: Тезисы международной межвузовской научно-практической студенческой конференции. — СПб., 2000. — 177 с.
7. Практикум по психологии состояний: учебное пособие / Под ред. проф. О. А. Прохорова. — СПб.: Речь, 2004. — С.121–122.

References

1. Ayzenk H. Psihologicheskie teorii trevozhnosti: uchebnik dlya vuzov/ Pod red. V. M. Astapova. — SPb.: Piter, 2001. — 247 s.
2. Gabdreeva G. Sh. Praktikum po psihologii sostoyaniy: uchebnoe posobie/ G. Sh. Gabdreeva, A. O. Prohorov; pod red. A. O. Prohorova. — M.: Rech, 2004. — 480 s.
3. Ermolaev O. Yu. Matematicheskaya statistika dlya psihologov. Uchebnik / O. Yu. Ermolaev. — M.: Flinta, 2002. — 336 s.
4. Kolpakova M. Korny trevogi, M. Kolpakova// Moskovskiy psihoter. zhurnal. — 2003. — № 3. — S. 74–85.
5. Muhina V. S. Vozrastnaya psihologiya: fenomenologiya razvitiya, detstvo, otrochestvo. ucheb. dlya stud. vuzov/ V. S. Muhina. — M.: Akademiya, 2002. — 456 s.
6. Nikitina A. V. Problemy v obschenii trevoznykh podrostkov // Psihologiya XXI veka: Tezisy mezhdunarodnoy mezhvuzovskoy nauchno-prakticheskoy studencheskoy konferentsii. — SPb., 2000. — 177 s.
7. Praktikum po psihologii sostoyaniy: uchebnoe posobie / Pod red. prof. O. A. Prohorova. — SPb: Rech, 2004. — S. 121–122.

Ісаєва Т. П.

старший лаборант, аспірант кафедри соціальної допомоги та практичної психології ШПО ОНУ імені І. І. Мечникова

РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ

Резюме

У статті ми розглянули поняття тривожності, види і те, як впливає високий рівень тривожності на особистість і зокрема на студента. Так само ми описали результати дослідження у двох групах (дівчат і хлопців).

Ключові слова: тривожність, тривога, рівні тривожності, переживання, особистість студента, адаптація.

Isaeva T. P.

first laboratory assistant, graduate student of Department of a Social Help and Practical Psycholog, Institute of Innovative and Postgraduate Education (IPE) of Odessa I. I. Mechnikov National University

LEVER OF ANXIETY FIRST YEAR STUDENT

Abstract

There are many researches of the topic of anxiety. They are not only in the field of psychology and psychiatry, but also in the field of biochemistry, physiology, philosophy.

Anxiety it is a tendency to experience intense anxiety because of relatively small occasions, to be often restless, stressful. Term anxiety represents a wide range of experiences which appear without reference to the specific situation.

In this article we looked through the concept of anxiety, types, which influence on a high level of anxiety on personality. Then we examined how the high level of anxiety effects on the student's personality. Also we described the results of the research of two groups (girls and boys). The 1st year students have medium and high levels of anxiety. We assume that a high level of anxiety is the result of adaptation of the 1st year student. In the process of adaptation the following difficulties appear:

- negative experience associated with the fact that the students have finished school, broke up with their classmates, mutual aid and moral support;
- lack of psychological preparation for the profession;
- the inability of students to carry out psychological self-regulation of behavior and activity;
- not enough developed desire for a self-education, etc.

At the same time, we didn't find any significant differences in the level of anxiety among first-year students.

Thus, anxiety, as a holistic personality trait, affects on a students' studying level. Also it could be controlled, regulated and we can manage this condition.

Key words: anxiety, levels of anxiety, experience, the identity of the student, adaptation.

Стаття надійшла до редакції 24.02.2015