

УДК 159.9

ИЗУЧЕНИЕ СИТУАТИВНОЙ И ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНТОВ

Галенчик Л. В.

*Научный руководитель: ст. преподаватель Полуичик Т. В.
Белорусский национальный технический университет,
г. Минск, Республика Беларусь*

Изард говорил, что понятие тревожности занимает важное место в психологических теориях и исследованиях, но не хватает четкого широко принятого определения.

Большинство определений склонны рассматривать тревожность как унитарное состояние и не улавливают ее сложности. Проблема тревожности представляется целым комплексом феноменов, включающая в себя страх, враждебность, страдание, стыд, вина, психофизиологическое возбуждение.

Тревожность, в психологии рассматривается как устойчивое личностное образование, сохраняющееся на протяжении длительного, времени, переживание эмоционального дискомфорта, предчувствие грозящей опасности. Чувство тревоги может возникать в конкретных ситуациях, но может и являться некоторым фоном жизни студента.

В данном исследовании студентам было предложено пройти тест на определение уровня тревожности по личностному опроснику Спилбергера, а так же определить уровень ситуативной и личностной тревожности. Был сделан анализ, представленный в процентах и диаграммах.

Спилбергер-Ханин выделял два вида тревожности: ситуативная и личностная.

Он считал, что ситуативная тревожность – это чувство беспокойства, которое возникает у человека в данной ситуации, высокая ситуативная тревожность мешает студенту в учебной деятельности, может вызвать чувство страха.

Так же о личностной тревожности Спилбергер имел мнение как о характерологическом свойстве человека, которое он должен знать и себя психологически готовить к сложным ситуациям. Для студентов наиболее благоприятны сочетания средней личностной тревожности с умеренной ситуативной тревожностью.

По итогам теста на определение уровня тревожности по личностному опроснику Спилбергера, в ситуативной тревожности были получены следующие результаты: низкий уровень выявлен у 15 % студентов, умеренный – у 45 %, высокий – 40 % опрошенных. Результаты проведенного исследования показали, что у большинства опрошенных студентов (85 %) уровень ситуативной тревожности умеренный и высокий.

Результаты исследования на определение уровня личностной тревоги следующие: низкий уровень отмечается у 5 % опрошенных, умеренный – составляет 40 %, высокий – 55 %.

Высокий и умеренный уровень личностной тревожности часто сопровождается физиологическими симптомами, такими, как сердцебиение и учащенное дыхание. Такие студенты склонны к аддитивному поведению, эмоциональным нарушениям личности. Они боятся неудачи и очень эмоционально реагируют на их появление.

В результате проведенного исследования, выявлено, что большинство студентов имеют повышенную тревожность: и личностную, и ситуативную. Учеба в ВУЗе – это вид основной деятельности юношей и девушек, который вызывает большие эмоциональные нагрузки, новую социальную ситуацию, высокую познавательную активность, дефицит времени. Таким студентам необходимо овладеть навыками регуляции тревожности в стрессовой ситуации.