

проектированию для студентов специальности 1-08 01 01 «Профессиональное обучение» / Е. П. Дирвук, А. А. Плевко. – Минск: БНТУ, 2013. – 131 с.

2. Методика создания учебного фильма по географии силами учителя [Электронный ресурс]: Студенческая библиотека онлайн – 2013 – 2022 – Режим доступа: https://studbooks.net/1908402/pedagogika/sovremennoe_ispolzovanie_videomaterialov_urokah

3. Методика использования учебных видеофильмов на уроках английского языка [Электронный ресурс]: –Архив студенческих работ – 2017 – 2022 – Режим доступа https://vuzlit.com/435760/spetsifika_raboty_videomaterialami.

УДК 378.178

Связь самооценки и уровня тревожности у студентов

Хох А. С., студент,

Ковалевич А. М., студент

Белорусский национальный технический университет

Минск, Республика Беларусь

Научный руководитель: канд. пед. наук., доцент Гончарова Е. П.

Аннотация:

Рассматриваются вопросы самооценки и тревожности студентов как показатели эмоциональной сферы; раскрываются причины, влияющие на характер самооценки; выделяются ключевые параметры самооценки; конкретизируется связь самооценки человека и его уровня тревожности; дифференцируются виды тревожности – ситуативная и личностная.

Самооценка и уровень тревожности как составляющие эмоциональной сферы человека актуализируются в последнее время в работах отечественных и зарубежных исследователей. Эмоции и чувства, рассматривающиеся ранее как основные составные части эмоциональной сферы, сегодня приобретают роль вторичных, так как первостепенной их причиной являются показатели самооценки и уровня

тревожности человека в целом и студента в частности. Как показывают исследования, самооценка и уровень тревожности студента взаимосвязаны, и соответственно, влияют друг на друга.

Самооценка является одной из основных составляющих сознания. Уровень самооценки показывает уровень оценки человеком своих качеств, способностей, достоинств и недостатков. Студент, являющийся субъектом, осознает себя как личность, свою роль в обществе и создает общую картину социального окружения благодаря самооценке.

Характер самооценки проявляется как отношением к другим людям, так и отношением к самому себе. Каждый из обучающихся достаточно часто попадает в ситуации, в которых он ставит себя в сравнение с окружающими, и, в итоге, вырабатывает мнение об уровне своего интеллекта, внешности, здоровье и положении в обществе. Самооценка заканчивает свое формирование в подростковом возрасте на базе как оценок, которые выставляет себе сама личность, так и на базе отметок окружающих [1].

Самооценка развивается либо на высоком, либо на низком уровнях, различается по степени самостоятельности, устойчивости и критичности. Высокие показатели самооценки (в случае, когда они являются адекватными), считаются значимым параметром для определения степени развитости индивидуальности человека, его личностной зрелости.

Выделяют ключевые параметры самооценки личности, такие как самонаблюдение, самоанализ, сравнение, рефлексия и тестирование. От самооценки личности зависит характер взаимоотношений с окружением, требовательность к себе и другим, критичность, отношение к успехам и неудачам. Самооценка оказывает значительное влияние на эффективность личности в целом и является одним из основных регуляторов поведения человека [2].

Оценки, полученные в ходе обучения от преподавателей, а также отношение коллектива выступают в качестве немаловажных факторов, влияющих на самооценку студента, но не определяют ее. Адекватность самооценки влияет на уровень тревожности человека, так как эти показатели существуют неразрывно друг от друга.

Тревожность занимает особое место в современном научном мире. С одной стороны, это «всеобщая проблема современной цивилизации», важнейшая характеристика нашего времени, а с другой –

это психическое состояние, вызываемое специальными ситуативными условиями. В студенческом возрасте основной причиной появления высокого уровня тревожности психологи считают конфликты внутреннего типа, преимущественно внутренней оценки обучающимся самого себя. В целом вопросы невысокой самооценки и вопросы высокой тревожности студентов моделируются в ходе процесса обучения, воспитания и развития человека в стенах вуза [3].

Проблеме самооценки и тревожности студентов посвящено большое количество научных исследований, причем не только в психологии и психиатрии, но и в биохимии, социологии, физиологии, философии.

Из-за проявлений тревожности студент склонен к постоянным переживаниям тревоги в самых простых жизненных ситуациях. Такой студент склонен испытывать постоянное, ничем не объяснимое, по его мнению, состояние страха, неопределенные ощущения угрозы. Предрасположенный к такому состоянию студент постоянно находится в подавленном настроении, которое влияет на формирование низкой неадекватной самооценки. Очень высокий уровень тревожности вызывает нарушение концентрации внимания, в редких случаях, нарушение тонкой координации.

Очевидно, что каждый человек испытывает некоторую тревожность в определенных ситуациях (выступление перед аудиторией, сдача экзамена и т. д.). Такая тревожность естественна, а в некоторых случаях даже можно назвать ее полезной, так как она заставляет студента сконцентрироваться и мобилизовать свои силы. Однако, появляясь без видимых на то причин, тревожность становится неадекватной и отрицательно влияет на все сферы деятельности студента и его успешность [4].

Независимо от возраста, человек чувствителен к влиянию внутренних и внешних позитивных и негативных факторов, которые, в свою очередь, способны спровоцировать появление ситуативной (внешней) или личностной (внутренней) тревожности.

Особенно высокий уровень тревожности и неадекватная самооценка проявляются у студентов, только поступивших в университет и находящихся в состоянии адаптации к новым условиям (учебным, бытовым, эмоциональным и т. д.). У студентов старших курсов тревожность повышается в ситуативном поле, поскольку требуется делать выбор по дальнейшему трудоустройству, по месту жительства,

по личным и семейным параметрам. Но показатели личностной тревожности у выпускников вуза стабилизируются по сравнению со студентами первых лет обучения [5].

Таким образом, уровни самооценки и тревожности студента являются актуальными вопросами современного информационного общества и становятся приоритетными в научных изысканиях.

Список использованных источников

1. Прихожан, А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А. М. Прихожан. – М. : Московский психолого-социальный институт; Воронеж : Издательство НПО «МОДЭК», 2000. – 304 с.

2. Погорелова, Е. И. Тревога как фактор развития личности (на примере преодоления экстремальных ситуаций) : дис. ... канд. псих. наук: 19.00.13 / Е. И. Погорелова. – Таганрог, 2002. – 151 с.

3. Егорова, Т. Е. Психологическая культура и саморегуляция состояний тревожности / Т. Е. Егорова // Психологическая наука и образование. – 2007. – № 3. – С. 68–76.

4. Полшкова, Т. А. Проблема ситуативной тревожности в психолого-педагогических исследованиях / Т. А. Полшкова // Молодой ученый. Актуальные вопросы современной психологии: материалы II междунар. науч. конф. (г. Челябинск, февраль 2013 г.). – 2013. – № 1. – С. 107–110.

5. Гончарова, Е. П. Влияние уровня тревожности студента на эффективность его обучения / Е. П. Гончарова, Ю. С. Кротикова // Актуальные вопросы профессионального образования: тезисы докладов I Междунар. науч.-практ. конф. (Республика Беларусь, г. Минск, 18 мая 2017 года) / Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники ; редкол.: С. Н. Анкуда [и др.]. – Минск, 2017. – С. 75–77.