

мышлением возможна только в условиях инновационного образования. Целесообразна разработка общенациональных, региональных, отраслевых и межотраслевых программ подготовки специалистов по инновационно ориентированным специальностям.

УДК 159.96

Ерощенко О.П.

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ

*БНТУ, Минск, Республика Беларусь
Научный руководитель: Шапошник М.А.*

Проблема тревожности является одной из наиболее актуальных проблем в современной психологии. Среди негативных переживаний человека тревожность занимает особое место, часто она приводит к снижению работоспособности, продуктивности деятельности, к трудностям в общении. Человек с повышенной тревожностью впоследствии может столкнуться с различными соматическими заболеваниями. Повышенное состояние тревожности может выступать в качестве одного из механизмов развития невроза, так как способствует углублению личностных противоречий.

Тревожность как свойство личности во многом обуславливает поведение субъекта. Определённый уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный или желательный уровень тревожности – 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.

В психологической литературе можно встретить разные определения этого понятия, хотя большинство исследователей сходятся в признании необходимости рассматривать его дифференцированно – как ситуативное явление и как личностную характеристику с учётом переходного состояния и его динамику. Так А.М. Прихожан указывает, что тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятия, с предчувствием грозящей опасности. Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента. По определению Р.С. Немова, тревожность – постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходит в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх, тревогу в специфических социальных ситуациях.

Высокотревожные индивиды воспринимают ситуации или обстоятельства, которые потенциально содержат возможность неудачи или угрозы, более интенсивно. Ситуация тревоги сопровождается изменениями в поведении или же мобилизует защитные механизмы личности. Часто повторяющиеся стрессовые ситуации приводят к выработке типичных механизмов защиты.

Таким образом, понятием «тревожность» психологи обозначают состояние человека, которое характеризуется повышенной склонностью к переживаниям, опасениям, беспокойству, имеющей отрицательную эмоциональную окраску.

Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий спектр ситуаций как угрожающий.

Как предрасположенность личная тревога активизируется при восприятии определённых стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения. Ситуативная или реактивная тревожность как состояние

характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

В жизни часто встречаются ситуации, связанные с чрезмерным, эмоциональным напряжением. Как известно, для студентов такой ситуацией является сессия. При сильном волнении человек плохо осознает свои поступки и действия, допускает массу ошибок. Физиологической причиной данного явления является возникновение сильного очага возбуждения в центрах эмоциональной деятельности, которые расположены под корой больших полушарий головного мозга (в подкорке). Сильное возбуждение в подкорке по закону одновременной индукции, который был открыт И.П. Павловым, активизирует противоположный процесс (торможение) в коре. Кора же больших полушарий головного мозга человека – материальная основа его мышления и сознательной деятельности.

Можно предположить, что на основе ситуативной тревожности, связанной с необходимостью сдачи экзаменов в период сессии, резко возрастает уровень личностной тревожности.

Большинство из известных методов измерения тревожности позволяет оценить или только личностную тревожность, или состояние тревожности как специфическую реакцию. Единственной методикой, позволяющей дифференцированно измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние является методика, предложенная Ч.Д. Спилбергером. Она позволяет дифференцированно измерять тревожность и как личностное свойство (уровень личностной тревожности), и как состояние (уровень ситуативной тревожности).

Исследование по изучению уровня тревожности было проведено среди студентов 1 курса приборостроительного факультета. В нём приняли участие 26 человек. При анализе результатов общий итоговый показатель по шкале может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом, чем

выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (личностный). При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности: до 30 баллов – низкая; 31-45 балла – умеренная; 45 и более – высокая.

В нашем исследовании, по показателям личностной тревожности, получены следующие результаты: высокий уровень тревожности 11% от выборки (3 человека из 26); умеренный уровень – 74% от выборки (19 человек из 26); низкий уровень – 15% от выборки (4 человека из 26).

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это даёт основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются его компетентности и престижа. Тревожные люди всё воспринимают более эмоционально, они живут ощущая постоянный беспричинный страх. Повышенная тревожность может дезорганизовать любую деятельность (особенно значимую), что приводит к низкой самооценке, неуверенности в себе.

Исследование показало, необходимость коррекции личностной тревожности у некоторых студентов. Работа по преодолению тревожности осуществляется на основе методики обучения навыкам контроля при повышенной тревожности, в центре психологической поддержки БНТУ, в кабинете психолога. Занятия проходят в виде тренинга, где студент может выработать необходимые навыки. В коррекционной работе, направленной на преодоление личностной тревожности можно использовать аутогенную тренировку, как метод управления своим состоянием.