

Исследование тревожности студентов в вузе

Львова Дарья Юрьевна

Студент

*Ярославский государственный университет имени П.Г.Демидова, Факультет
психологии, Ярославль, Россия*

E-mail: lvova.darya@mail.ru

Исследование тревожности студентов в вузе.

Каждый человек переживает в течение жизни моменты неопределенного страха, чувства беспомощности, тревоги. Большинство людей, используя термин «тревога», даже не задумываются о том, что он в действительности обозначает. Очень многие люди, если их попросить вспомнить, что именно они чувствовали в состоянии тревоги, скажут, что были мучимы недобрыми предчувствиями, испытывали волнение, беспокойство, а возможно, даже дрожали.

В состоянии тревоги мы, как правило, переживаем не одну эмоцию, а некую комбинацию различных эмоций, каждая из которых оказывает влияние на наши социальные взаимоотношения, мысли и поведение.

Студенты – особая категория молодежи. Их жизнь связана с важным этапом самоопределения и становления как профессионалов – учебой. Возникновение тревоги у студентов в первую очередь связано с экзаменами, начиная с подготовки к ним и заканчивая ответом преподавателю.

Повышенная тревожность может негативно сказаться на подготовке и сдаче экзамена. Студент, переволновавшись, порой забывает даже то, что хорошо знал раньше. Многие молодые люди жалуются, что при ответе преподавателю даже хорошо выученный материал «вылетает из головы». Поэтому изучение тревожности студентов важно для решения практических задач - снижения уровня предэкзаменационной тревожности и как следствие - повышение успеваемости студентов в вузе.

Личностная тревожность, низкий уровень знания о психическом самоуправлении, а также неумение управлять своим психическим состоянием являются существенными факторами неустойчивости психического состояния студентов, ведущей к ухудшению их академической успеваемости [1].

Также тревожному человеку присуща реакция психологической защиты. Это выражается в отказе от общения и избегания лиц, от которых исходит «угроза». Такие студенты, как правило, одиноки, замкнуты, малоактивны. Это сказывается на успешности учебной деятельности и налаживании контактов с окружением, в том числе с преподавателями, от которых в определенной степени зависит успеваемость студентов.

Проблемой тревожности занимались такие ученые как З. Фрейд, К. Хорни, А. Фрейд, Р. Мей, Г. Селье, Дж. Тейлор и К. Спенс, Х. Хекхаузен, А.М. Прихожан, Ф.Б. Березин, Г.Ш. Габдреева, М. А. Харченко, А.Ю. Герасимова.

В предыдущем нашем исследовании было выявлено, что не существует различий между тревожностью юношей и девушек, нет существенных различий между тревожностью иногородних студентов и проживающих в Ярославле. А так же не обнаружено различий между тревожностью студентов 2 и 3 курса. Различия между тревожностью

студентов, обучающихся на договорной и бюджетной основе, выявлены на уровне тенденции:

У студентов, обучающихся на договорной основе уровень личностной тревожности выше, чем у студентов, обучающихся на бюджетной основе.

Взаимосвязь тревожности и успеваемости студентов 2 и 3 курса выявлена по отдельным учебным предметам, результаты показали, что чем выше уровень реактивной тревожности у студента 2 курса, тем хуже оценка по экспериментальной психологии. Так же с ростом уровня беспокойства-тревожности у студента 3 курса, снижается успеваемость по предмету общая психология (личность, индивидуальность).

Таким образом, взаимосвязь тревожности и успеваемости носит выборочный характер и зависит от особенностей каждого конкретного преподавателя и отдельных учебных предметов.

Следовательно, для дальнейшего исследования необходимо не разделять студентов по полу, форме обучения, и месту проживания.

Для определения основного направления исследования, мы провели пилотажное исследование-интервью на выборке студентов 4 курса. Объем выборки – 50 человек. Студентам задавались следующие вопросы:

1. Как вы чувствуете себя во время подготовки и сдачи экзамена?

2. Какие эмоции испытываете? 3. Как влияют отношения с преподавателем и учебной группой на успешность сдачи экзамена? 4. Как вы справляетесь со страхом и тревогой перед экзаменом?

Студенты давали ответы устно, в ходе беседы в свободной форме, время для ответа не ограничивалось, результаты опроса записывались исследователем и в дальнейшем анализировались.

После обработки данных пилотажного исследования, были выделены 3 основных компонента вузовской тревожности:

1) Межличностный (социальный) компонент.

В него входят переживания, связанные с межличностным общением в учебной группе, тревога за свое положение в коллективе, и за то, как человек выглядит в глазах окружающих.

2) Личностный компонент.

Общие представления человека о себе и своем эмоциональном и психическом состоянии. Считает ли он себя спокойным, уравновешенным человеком или наоборот тревожным и нервным.

3) Академический (учебный) компонент.

К нему относятся особенности взаимоотношений с преподавателями, научным руководителем, а также переживания, связанные непосредственно с учебным процессом: подготовкой к семинарам, зачетам и экзаменам, сдачей сессии.

На основе выделенных компонентов разрабатывается методика для определения уровня вузовской тревожности. Методика состоит из трех шкал, соответствующих выделенным компонентам:

1. Межличностная тревожность.

2. Личностная тревожность.

3. Академическая (учебная) тревожность.

С целью психометрической проверки методики, она была проведена на выборке в 100 человек.

Дискриминативность заданий теста: $r \geq 0,2$; индекс трудности: от 0,16 до 0,84. Методика может использоваться для определения уровня тревожности студентов в вузе.

Работа выполнена при финансовой поддержке ГК 14.740.11.0238 в рамках ФЦП «Научные и научно-педагогические кадры инновационной России» на 2009-2013 годы.

Литература

1. Альманах психологических тестов. - М.: КСП, 1996. - 400 с.
2. Габдреева, Г.Ш. Формирование способности к самоуправлению психическим состоянием у студентов с высоким уровнем тревожности / Г.Ш. Габдреева - автореферат диссертации, Казанский государственный университет им. В.И. Ульянова-Ленина, 1990.