

ИССЛЕДОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

Бурнес Л.А.¹, Бледных Н.В.²

¹Бурнес Любовь Анатольевна - старший преподаватель;

²Бледных Нина Викторовна - старший преподаватель,
кафедра физического воспитания и спорта,
Национальный университет им. Мирзо Улугбека,
г.Ташкент, Республика Узбекистан

Аннотация: в данной статье рассматривается эмоциональная тревожность (ситуативная и личностная) у студентов на различных этапах обучения. Приводятся результаты диагностики ситуативной и личностной тревожности студентов Национального университета имени Мирзо Улугбека.

Ключевые слова: студент, этапы обучения, личностная тревожность, ситуативная тревожность, эмоциональное состояние.

УДК 37.1174

Актуальность научной статьи заключается в том, что в жизненных ситуациях тревожность зависит от увеличения связанных с самооценкой угнетающих переживаний и мыслей, когда способности оцениваются со стороны. Так как эти переживания не вносят вклада в решение задания, а только отвлекают внимание от усилий, связанных с поиском решений, то они препятствуют проявлению способности, необходимой для достижения цели.

Тревожность у студентов на разных этапах обучения объясняется многими факторами. На первых курсах студенты проходят период адаптации к новым условиям и требованиям, которые связаны с обучением в вузе. Это может вызвать повышение уровня тревожности, что в свою очередь может сказаться на успеваемости студента первокурсника и на его взаимоотношениях с окружающими. Выпускников тревожат мысли о предстоящих государственных экзаменах, о поисках престижной, высокооплачиваемой работе [1].

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].

Второй курс является периодом самой напряженной учебы (учебной деятельности). В жизни второкурсников интенсивно включены все формы обучения и воспитания. Студенты получают общую подготовку, формируются их широкие культурные запросы и потребности. Процесс адаптации к данной среде в основном завершен.

Третий курс – начало специализации, укрепление интереса к научной работе как отражение дальнейшего развития и углубление профессиональных интересов студентов. Настоятельная необходимость в специализации зачастую приводит к сужению сферы разносторонних интересов личности.

Четвертый курс – это первое реальное знакомство со специальностью в период прохождения практики. Происходит переоценка студентами многих ценностей жизни и культуры.

На магистратуре формируются четкие практические установки на будущий род деятельности. Проявляются новые, становящиеся все более актуальными ценности, связанные с материальным и семейным положением. Студенты постепенно отходят от коллективных форм жизни вуза.

Таблица 1. Диагностика ситуативной и личностной тревожности у студентов 1 курса

1 курс		
Ситуативная тревожность		
до 30 баллов	31-44 балла	45 и более баллов
6 студентов	17 студентов	2 студента
ЛТ		
1 студент	12 студентов	12 студентов

Согласно результатам теста «Исследование тревожности» (опросник Спилбергера) видно по таблице 1 у студентов первого курса довольно высок уровень как ситуативной тревожности (умеренная – 65%), так и личностной (высокая - 50%), но ситуативная проявляется в большей степени. Как было замечено

ранее, ситуативная тревожность – это эмоциональное состояние личности. Первокурсники готовятся к зачетам, сессии, сдают экзамены, т.е. постоянно оказываются в ситуациях, порождающих высокий уровень тревоги. Ситуативная тревожность вызывается объективными условиями, содержащими вероятность неуспеха и неблагополучия (в частности, в ситуации оценки способностей и достижений личности – например, на экзамене и т.п.). В таких условиях тревожность может играть положительную роль, т.к. способствует концентрации энергии на достижении желаемой цели, мобилизации резервов организма и личности для преодоления возможных трудностей, т.е. ситуативная тревожность имеет приспособительный характер, если не превосходит определенного оптимального уровня. Безразличие к трудностям и безответственное отношение к поставленным целям при полном отсутствии ситуативной тревожности снижает эффективность деятельности и не позволяет добиться наилучших результатов. Однако и повышенная ситуативная тревожность, при которой возбуждение и беспокойство значительно превышают уровень возможных затруднений, снижает результативность деятельности.

Таблица 2. Диагностика ситуативной и личностной тревожности у студентов магистратуры

Магистратура		
СТ		
до 30 баллов	31-44 балла	45 и более баллов
11 студентов	12 студентов	2 студента
ЛТ		
0 студентов	13 студентов	12 студентов

По результатам таблицы 2 можно сказать следующее: студентов магистратуры практически в равной степени характеризует наличие и ситуативной, и личностной тревожности. Мы считаем, что уровень ситуативной тревожности наиболее высок к концу последнего года обучения (46%), так как именно это время является для студентов-выпускников «горячей порой», когда перед ними стоит нелегкая задача сдачи выпускных экзаменов и защита дипломной работы, но также можно заметить явную тенденцию к низкому уровню ситуативной тревожности (40%). Это может объясняться личностными особенностями студентов, а также можно предположить, что многие выпускники уже психологически готовы к предстоящим экзаменам, а некоторые уже точно определились с местом работы.

Магистрантам также свойственен умеренный уровень личностной тревожности (52%). Нами было упомянуто, что личностная тревожность – это устойчивая черта, индивидуальная и психологическая особенность, проявляющаяся в повышенной склонности к переживаниям тревоги и беспокойства без достаточных оснований.

Таким образом, по результатам проведенной методики можно сказать следующее: у студентов первого курса ситуативная тревожность выше, чем личностная, т.к. первокурсников беспокоят предстоящие экзамены, зачеты, они еще не задумываются над тем, как сложится их жизнь после окончания института, чувствуют тревогу в определенные моменты. А у студентов магистратуры личностная тревожность выражена ярче, чем ситуативная, что доказывает следующее: к завершению учебы в ВУЗе молодые люди находятся в состоянии постоянного беспокойства по поводу своей дальнейшей судьбы за порогом университета.

Список литературы

1. *Бондарева Н.А.* Тревожность студентов в учебном процессе и ее преодоление // Здоровьесберегающее образование, 2010. № 4. С. 81-84.
2. *Ремшмидт Х.* Подростковый и юношеский возраст: Проблемы становления личности / Х. Ремшмидт. М.: Мир, 2004. 319 с.