

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ТРЕВОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ВУЗЕ

Букеева М. Г.

Аннотация

Данная статья рассматривает вопрос проявления высокого уровня тревожности у студентов первого курса. Изучение тревожности у студентов осуществлялось с помощью психологического теста Дж. Спилбергера, изучающего ситуативную и личностную тревожность. В статье рассматривается теоретическая основа понятия «тревожность», основные причины возникновения тревожности у студентов. Приводятся процентные результаты практической работы педагога-психолога, а также выводы по данной работе и рекомендации для высокотревожных студентов.

Ключевые слова: тревожность, чувство тревоги, психосоматика, тестирование, ситуативная тревожность, личностная тревожность.

Введение

Как педагог-психолог, работая по психодиагностическому направлению в моей деятельности, я часто сталкиваюсь с проблемой тревожности среди студентов. Полученные результаты по исследованию тревожности у студентов требуют повышенного внимания. Для более углубленного изучения данной проблемы, мной проводятся индивидуальные психологические консультации с высокотревожными студентами и повторная диагностика, целью, которых является анализ причин студенческой тревожности и их устранение.

Но сначала немного о самом чувстве тревожности, ее видах и причинах.

Так бывает, что иногда мы испытываем противоречивые чувства. Вроде бы всё кругом в порядке: на учебе, работе, дома, в личной жизни. Но что-то гложет изнутри, не даёт покоя и заставляет обратить внимание на проблемы внутреннего мира.

В психологической науке это «необъяснимое чувство» уже хорошо изучено и называется «чувство тревоги» или попросту «тревожность». Однако, данные понятия не синонимы, как считают многие, они имеют различие в определении и значении, несмотря на то, что являются однокоренными словами.

Материалы и методика исследований:

Слово «тревога» появилось в русском языке в первой половине XVIII века. Тогда оно обозначало «знак к битве». В психологии это слово и сейчас имеет похожее значение. Но следует различать понятия «тревога» и «тревожность». Последнее появилось в русском языке значительно позже. Тревога — ситуативное проявление волнения. В той или иной степени это состояние испытывал почти каждый человек. При этом тревога часто бывает даже положительной эмоцией, которая помогает человеку в опасных ситуациях. Под ее воздействием повышается осторожность и можно избежать опасности, или же повышается активность. Поэтому-то человек, охваченный тревогой, может бежать от преследователей значительно быстрее, чем он может бегать обычно. Если же эпизодические проявления тревоги перерастают в устойчивое состояние, то это уже повод для беспокойства — развивается тревожность. Она может серьезно снизить качество жизни. Человек перестает радоваться окружающему миру и создается впечатление, что он буквально расплывается на глазах. [1]

Так почему же, мы столь часто испытываем беспричинную тревожность?

В результате неправильного воспитания, частых стрессов и общей неблагоприятной ситуации в жизни человека, он начинает тревожиться чаще и легче выходить из психологического равновесия.

Отдельно стоит упомянуть о так называемой «неадекватной» тревожности, которая не основана на объективных внешних предпосылках. Она выражается в спонтанном чувстве незащитности, растерянности и страхе перед будущими событиями, при этом нельзя найти источник страха: никакие внешние обстоятельства недавнего времени не способствовали повышению уровня тревожности, но она, тем не менее, есть. В этом случае, безусловно, стоит искать корень проблемы в индивидуальном бессознательном человека. [2]

Дело в том, что бессознательное — напрямую недоступная извне часть нашей личности, в которой заложены наши неосознаваемые желания и страхи. Когда неосознаваемое желание или страх начинает противоречить фактической жизненной ситуации индивида, вступает в силу механизм, напоминающий ему о необходимости изменить жизненную ситуацию и привести её в соответствие со своими желаниями или предпринять что-то в качестве защиты от страхов. Этот «механизм» и есть на первый взгляд необъяснимая тревожность, на самом же деле, корни её находятся в бессознательных психических процессах.

Следует знать, что неадекватная тревожность — это всегда симптом психического расстройства — невроза, а также средство и механизм, с помощью которого это расстройство развивается. [3]

Само по себе чувство тревоги является выматывающим и во всех смыслах неприятным ощущением. Оно может локализоваться в грудной клетке или быть как бы разлитым по всему организму, может быть ощущение «кома в горле» или присутствовать озноб, однако стоит помнить, что это соматические проявления психического недомогания, и напрямую жизни и здоровью они не угрожают, хоть и могут напугать непросвещённого. Испытывающий постоянную тревогу человек часто жалуется также на усталость и отсутствие моральных и физических сил. Всё потому, что силы расходуются на борьбу с тревогой, на её подавление и вытеснение.

Возникает это ощущение либо спонтанно, либо в связи с какими-то событиями или даже в определённое время дня. Помня о том, что у чувства тревоги всегда есть психологическая причина, мы можем посредством самостоятельного наблюдения за собой установить вероятный источник «необъяснимой» тревожности. [4]

В данном случае необходимо заняться рефлексией, постоянным самоанализом. Но, естественно, трудно познавать себя объективно, поэтому существуют методики изучения тревожности, и результаты проведенных экспериментов, которые мы можем изучить.

Существует множество классификаций тревожности, но наиболее распространены 2 вида

тревожности: ситуативная и личностная.

Ситуативная тревожность – или тревожность в ситуациях выбора коренится в неопределенности при принятии решений. Дело в том, что никто из нас не может действовать или принимать решения с полным знанием того, что последствия будут именно такими, какими хотелось бы. В связи с этим, мы часто чувствуем тревогу при принятии серьезного решения в нашей жизни, поскольку наверняка не знаем, как поступить, чтобы все сложилось наилучшим образом.

Личностная тревожность – это изначально, ситуативная тревога, которая усугубилась на долгосрочный период, и остается даже тогда, когда мы решили все задачи. Так как человек всегда ожидает от будущего трудных задач, проблем, тем самым, закливая себя, и свое сознание на возможных неудачах в будущем.

Многие наши тревоги могут быть здоровыми и естественными. Однако, когда они переходят в тревожность, то начинают мешать нам строить жизнь и становятся проблемой на пути к достижению целей – следует заняться этой проблемой и искоренить ее.

Причин множество, перечислим лишь некоторые из них: субъективное ощущение психологической и социальной незащищенности, явные конфликты родителей, сенсорная депривация — недостаточное количество прикосновений и поглаживаний (крайне необходимых для благополучного

развития), недостаточное количество общения или наоборот слишком ранние разговоры на «взрослые» темы (непосильные для уровня развития психики ребенка и взвинчивающие тревожность), субъективное ощущение нехватки нужного вида внимания (на профессиональном жаргоне «недолюбленный ребенок») и множество других мелких и крупных причин.

Здоровье: Тревожность может быть вызвана отсутствием физической активности и неправильным питанием. Жизненная активность и подвижность имеет решающее значение не только для нашего физического, но и психического здоровья. Бег, занятия спортом, походы в тренажерный зал, танцы - отличный способ снять стресс и беспокойство. Именно благодаря этому способу мы можем направить гормоны (например, адреналин и кортизол) в здоровое русло. На мой взгляд, это одна из главных причин тревожности, так как отсутствие сего делает жизнь однозначной, скучной и неинтересной.

Опыт: Наш личный опыт также может стать причиной беспокойства. Если у вас есть опыт, вы можете испытывать осознанный или подсознательный страх перед схожими событиями, которые могут повлиять на успех в вашей жизни. И напротив, чем больше мы добиваемся успеха, тем сильнее наше чувство собственного достоинства.

Экзамениционная валидность: сильное волнение в

широком круге ситуаций, воспринимаемых чрезмерно значимо, мешает успешному прохождению этих ситуаций.

Паралич деятельности: страх совершить ошибку, доходящий до той стадии, когда лучшим выходом кажется, ничего не делать.

Компенсаторная гипертрофированная потребность во внимании к своим переживаниям и чувствам (доходящая до эгоцентричной требовательности уважения к себе и внимания к своим чувствам), что закономерно негативно сказывается в личных отношениях.

Тревожная астения (слабость) нервной системы и психики, утомляемость и депрессивные тенденции. Накопленные невыраженные эмоции и аффекты. Всплески неадекватных эмоций и разрушительного поведения. Фрейдский невроз, невроз Адлера, невроз перфекционизма.

Психосоматические расстройства и заболевания: телесные последствия психических процессов и психологических переживаний. [5]

При затяжном стрессе и депрессии, также может появиться хроническая тревожность, проявляющаяся при малейших несогласиях. Но как отмечают американские психотерапевты, кодирование стрессовых переживаний играет важную роль в развитии посттравматического стрессового расстройства. Одним из важнейших аспектов кодирования является «склеивание». То есть «склеивают» из временных и пространственных

элементов эпизода одно единое целое. Это исследование за рубежом, показало влияние эмоционального возбуждения на временное связывание как функции тревоги и диссоциации. [Encoding of stressful experiences plays an important role in the development of posttraumatic stress disorder. A crucial aspect of memory encoding is binding: the "gluing" of the temporal and spatial elements of an episode into a cohesive unit. This study investigated the effect of emotional arousal on temporal binding and examined whether temporal binding varied as a function of state anxiety and/or state dissociation. Participants saw picture sequences that varied in arousal and valence. After each

Основные результаты и исследования НИР

Рассмотрев тревожность и ее основные составляющие, следует перейти непосредственно к анализу диагностической и консультативной деятельности.

Итак, нами в период с 1.10 по 1.11. 2015 г. было протестировано 2300 (100%) студентов 1 курса, из них 570 показали высокий уровень тревожности. Данная категория высокотрехотных студентов была приглашена на повторную диагностику и консультацию.

При повторной диагностике из 570 студентов свой высокий уровень тревожности подтвердило 225 студентов. (таблица 1)

В ходе консультаций выяснилось, что причинами тревожности студентов были или являются следующие:

- **здоровье:** проблемы со здоровьем, либо со здоровьем

sequence, participants were presented with all the pictures simultaneously and had to sort the pictures in the original order. Temporal context binding was indexed by sorting accuracy. Binding was generally lower for high than low arousing pictures. Reduced binding of arousing material was specifically pronounced in participants with high state anxiety, whereas it seemed independent of state dissociation]. [6]

Другими словами, если вы в волнительный момент вашей жизни вспомните о хорошем, то, возможно, получите единую положительную картинку, которая повлияет на вашу производительность.

родных, побочные симптомы и приступы;

- **перфекционизм, педантичность:** развито стремление все сделать на отлично, если оценки, то только «5», если конкурс, то победа и т.д.;

- **развод родителей:** студенты, живущие с одним из родителей, как правило, тревожны, по причине несоответствия стандарту, и неблагоприятной атмосфере в семье, когда скандалы имеют характер постоянства;

- **неполная семья:** студенты из неполных семей, неуверенны в себе, беспокоятся о будущем, о материальной стороне своей семьи, неся на себе большой груз ответственности;

- **семейные проблемы:** связанные с финансовой стороной, с непониманием и нездоровым

отношением к друг другу, алкоголизм родителей и др.;

Таблица 1 Общие результаты студентов с высоким уровнем тревожности по факультетам

По факультету	Агрон омиче ский	ВиТ Ж	Техни чески й	Энергет ический	Эконом ический	КСиП О	Землеу строит ельный	Архите ктурны й
Всего студентов								
570	125	127	102	48	62	36	27	9
Подтвердило: 225	59	49	50	13	22	16	8	8
В %	47	39	49	27	35	44	30	21

- отношения с родителями: гиперопека, либо нехватка эмпатии со стороны родителей, сильный контроль, требования и т.п.;

- отношения со сверстниками: если не имеет друзей, непризнание одноклассниками, изгойство, издевательства со стороны сверстников, игнорирование и др.;

- эмоциональность, конфликтность, вспыльчивость: тип темперамента диктует поведенческие нормы, тем более, когда студент не знает как управлять своими эмоциями;

- эффект социальной желаемости: каждый хочет казаться лучше, чем есть на самом деле, когда у этого стремления появляется барьер, у человека появляется фрустрация;

- страх не оправдать надежды родителей: страх позора, страх разочаровать родителей, расстроить, упасть в глазах других;

]

- трудная адаптация: человек, замкнутый, спокойный, стеснительный нуждается в продолжительном времени, для освоения и привыкания к людям, месту, правилам;

- личные отношения с противоположным полом: типичные проблемы в отношениях между девушками и парнями, недоверие, недопонимание, отсутствие поддержки и т.д. (таблица 2) [7,8]

- неопределенность и потерянности: студенты, запутавшиеся и заблудившиеся в своей жизни, потерявшие смысл жизни, радость и счастье, не знающие что им делать, как жить;

- несерьезность по отношению к тесту: некоторые студенты признались, что отнеслись к тесту не серьезно, отметив ответы, даже не читая вопросов. [9

Таблица 2 Основные причины возникающей тревожности у студентов в % соотношении

возможные причины тревожности	здоровье	Перфекционизм (учеба, оценки)	Развод родителей	Неполная семья	Семейные проблемы (фин.положение, болезнь одного из членов семьи)	Отношения с родителями	Отношения со сверстниками (группой)	Эмоц-ть, конфликтность, вспыльчивость,	Эффект соц.желаемости	Страх не оправдать надежды родителей	Трудная адаптация	Личные отношения с противоп.полом (беременность, рождение ребенка)	Неопределенность и потеряность	Несерьезный полхол к
соотношение	4,2	12	2,7	5	5	6	3	7	3	5,7	11,3	2	5	7

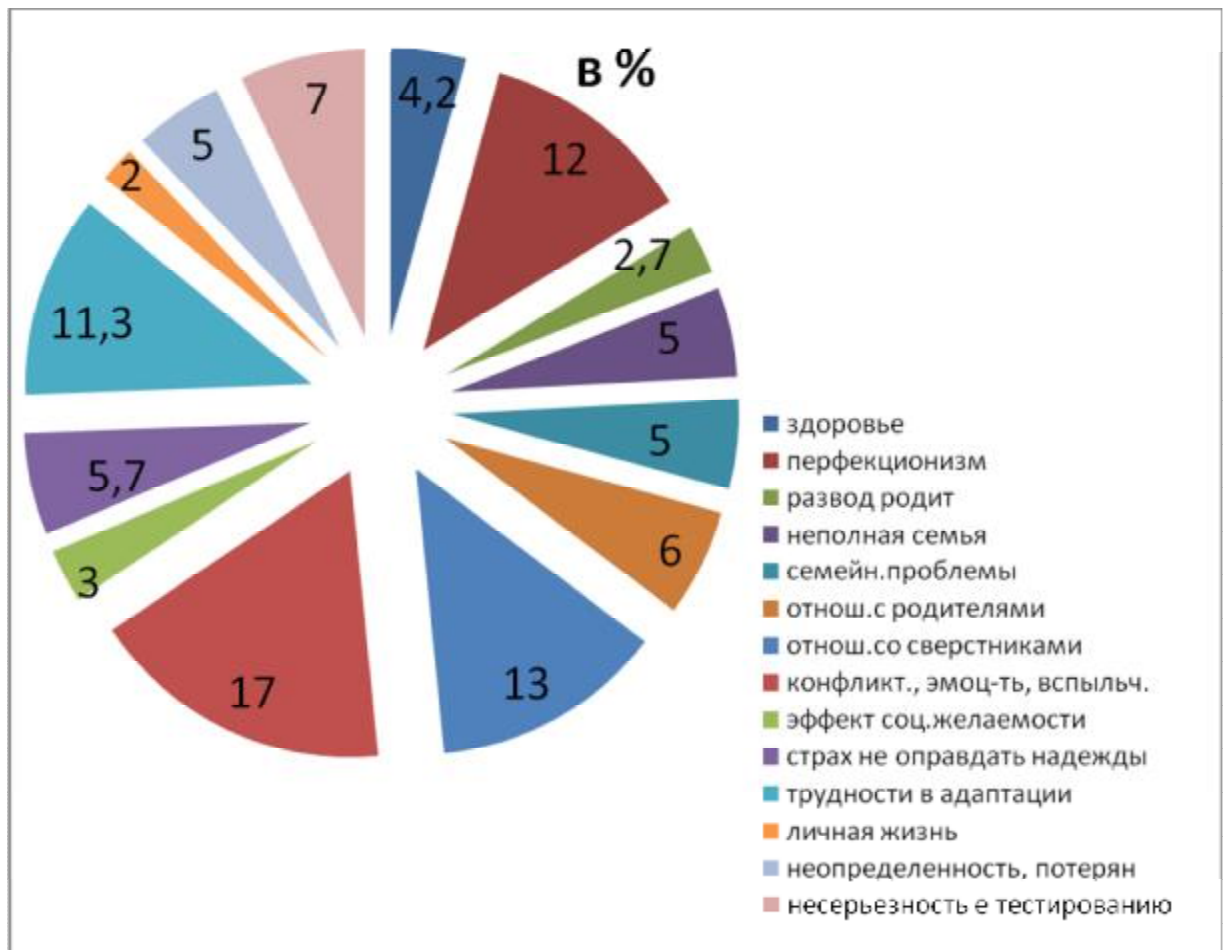


Рисунок 1 Основные причины возникающей тревожности у студентов в % соотношении

Изучив причины влияния на тревожность, нельзя с уверенностью сказать, что совокупность некоторых приведет к сильной высокой тревожности, с которой трудно работать. Напротив, влияние причин тревоги на студентов в процессе обучения может отличаться на фоне положительных и негативных эмоций во время экзаменов. И при изучении данной статистики необходимо обращать внимание на особенности личности, различные факторы для получения

достоверного результата и улучшения процесса обучения. [Taken together, these results suggest that the influence of statistics anxiety may differ over the course of learning, with prior positive influences and negative influences of state anxiety in the examination. Future research should take such two-fold effects into account and investigate the influence of statistics anxiety within a framework of variables and within a longitudinal design, creating the possibility for effective teaching interventions] [10].

Обсуждение полученных данных и заключение

Таким образом, в форме диаграммы, можно наглядно увидеть ведущие причины тревожности студентов, обучающихся в КАТУ им. С.Сейфуллина, и начать работу над коррекцией выявленного тревожного состояния.

Данное исследование может быть полезно при изучении эмоций и чувств, психологического состояния молодежи.

Так, например американские ученые доказали влияние испытываемых чувств перед важным событием, на конечный результат, проведя два эксперимента со спортсменами.

[Athletes can use this specific situation in their sport context to self-generate the emotion of happiness directly before the beginning of the sprint. In our two experiments, participants had 1 min to self-generate the specific emotions. Future studies need to find out whether 1 min is the best period for the self-generation of the emotion of happiness. However, it seems probable that there is an individual period for every athlete to get into this feeling as best as possible. Therefore, we would recommend athletes to test in training which situation and what period of the emotion generation lead to the best feeling and to the best performance results].

спортсмены могут использовать эту специальную ситуацию в их контексте спорта на самоопределение, генерировать эмоции счастья, непосредственно перед началом соревнований. В наших двух экспериментах, участникам была дана всего 1 мин

на самоопределение, на создание специфических эмоций. Будущие исследования должны выяснить является ли 1 мин лучшим периодом для самостоятельной генерации эмоций счастья. Тем не менее, это представляется вероятным, что есть индивидуальный период времени на каждого спортсмена, для выработки положительных чувств. Поэтому, мы рекомендуем спортсменам использовать данное умение для своей производительности.[11]

Другими словами, мы в силах изменить результат в лучшую сторону, необходимо только научиться контролировать свои эмоции и не поддаваться бесконечной тревожности, которая является врагом успеха и уверенности в себе.

Необходимо отметить, что немаловажную роль в формировании чувства тревоги и последующей затяжной тревожности, играет семья. Более лаконично, это означает,- все, что происходит в семье прямо или косвенно влияет на состояние, настроение, здоровье ее члена, в нашем случае наших испытуемых. Второе, по важности и влиянию необходимо отметить, личностные особенности. Целесообразно, работать и ознакомливать родителей, с полученными данными об их ребенке, с целью переосмысления ими своих запросов, требований и тактику поведения.

А для студентов, разработать ряд рекомендаций, позволяющих избавиться от постоянной

тревожности. Так, например: Хорошей профилактикой (а иногда и непосредственно лечением) возникновения чувства тревоги является соблюдение режима дня, правильное рациональное питание, здоровый сон, постоянная активная деятельность, которая приносит положительные эмоции и доставляет удовольствие. Это может быть спорт, занятия

искусством, активный отдых, изобретательство, участие в общественной жизни, в общем, всё то, что не даёт сидеть на месте и скучать, но помогает в самореализации. Необходимо постоянно заниматься собой, вкладываться в своё развитие, учиться новому, дарить себе чувство удовлетворения.

Список литературы:

1. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.: Моск. псих.-соц. ин-т; - Воронеж: МОДЕК, 2000. - 320 с.
2. Асеев В.Г. Возрастная психология: учебное пособие. – Иркутск: 1989. - 452 с.
3. Бурменская Г.В., Карабанова О.А., Лидере А.Г. Возрастно-психологическое консультирование. Проблемы психического развития детей. - Москва, 2001. - 335 с.
4. Немов Р.С. Основы психологического консультирования. - Москва, 1999. - 632 с.
5. Выготский Л.С. Избранные психологические исследования. - Москва, 1994. - 600 с.
6. Huntjens, Rafaele J C; Wessel, Ineke; Postma, Albert; van Wees-Cieraad, Rineke; de Jong, Peter J. Binding Temporal Context in Memory: Impact of Emotional Arousal as a Function of State Anxiety and State Dissociation // The Journal of nervous and mental disease -2015.- Issue:7. - P.50.
7. Строков Г.Н. Эмоции и личность. Учебное пособие: практикум //- Тюмень: ТГУ, 1998.-124 с.
8. Обозов Н.Н. Психологическое консультирование. Методическое пособие. – СПб: империя, 1995.-215 с.
9. Куликов Л.В. Психология личности в трудах отечественных психологов: Хрестоматия. 2-е изд.– СПб: Питер, 1997.- 368 с.
10. Macher, Daniel; Papousek, Ilona; Ruggeri, Kai Statistics anxiety and performance: blessings in disguise // Frontiers In Psychology- 2015.- Vol: 6
11. Marco Rathsclag, Daniel Memmert Self-Generated Emotions and Their Influence on Sprint Performance: An Investigation of Happiness and Anxiety// Publishing models and article dates explained- 2014. –p. 186-199

Түйін

М.Г.Букееваның «Жоғарғы оқу орнындағы студенттердің кәсіптік білім алу барысындағы негізгі алаңдаушылық себептері» атты мақаласында жастардың оқу үрдісіндегі қыйындықтарының себебі, теориялық негіздері зерттелген. Автор бірінші курс студенттерінің оқу барысындағы жеке алаңдаушылықтарын анықтау барысында Дж.Спилбергердің әдісін пайдаланған. Зерттеу нәтижесі бойынша респонденттердің 100%,-нан 25%-на көмек керек екендігі айқындалған. Осыған орай жеке кеңес арқылы студенттердің қыйындықтары анықталып, оны шешуге арналған ұсыныстар берілген.

Summaru

In this article the author describes the theoretical basis and the cause of anxiety among students. For study of this phenomenon, the author used the Spielberger method on studying situational and personal anxiety among first-year students. The article presents the overall results of this study, where 25% out of 100% respondents showed high level of anxiety. Based on these results, the students had individual consultations to study the main reasons of their anxiety and were given recommendations.