

**Тринадцатко Ольга Алексеевна**

старший преподаватель

**Абдуллаева Лейла Илгар кызы**

студентка

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

## **ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

***Аннотация:** статья рассматривает проблему тревожности у современной студенческой молодежи. Указанная проблема весьма актуальна, так как именно по причине высокой тревожности происходят трудности процессов обучения, адаптации, а также социализации личности. Авторами предложена анкета для выявления уровня тревожности у современной студенческой молодежи.*

***Ключевые слова:** тревожность, студенческая молодежь, личность.*

Тревога – одна из эмоций, присущая каждому человеку. Тревожиться в определенных ситуациях столь же естественно, как и испытывать страх, гнев или печаль. Повышенная тревожность – это не всегда патология. Иногда она является стабильным качеством личности, не мешающим его жизни и жизни его окружения. Но, тем не менее, частое ощущение тревожности и проявление симптомов, сопровождающихся с ней, может значительно затруднять качество жизни.

Как и со многими иными психологическими проблемами, чувство тревожности, чаще всего, берет свое начало из детства. Чаще всего это «несоответствия детей престижным устремлениям родителей», где родители возлагают ожидания на детей и требуют их исполнения. У ребенка формируется иррациональные установки «я всегда должен быть на высоте», «нужно делать все идеально». Данные установки требуют много энергетических затрат, и если они не оправдываются, а ребенок терпит неудачу, у него начинается «зреть» тревога. А

постоянное такое поведение формирует у ребенка устойчивое чувство тревожности. Во взрослом возрасте она начинает лишь усугубляться под действием повышения зон ответственности, стресса, загруженности и здесь уже начинает формироваться тревожное расстройство.

Что же может является причиной тревожности? Рассмотрим некоторые из причин:

- 1) эмоциональные переживания разного рода;
- 2) особенности воспитания и атмосфера в семье;
- 3) посттравматический стресс;
- 4) внутренний конфликт (проблемы с самооценкой, неудовлетворенность собой);
- 5) страх потерпеть неудачу. У человека играет негативная установка «я должен быть во всем успешен», и он считает, что ему ни в коем случае нельзя потерпеть неудачу.

Также в современном обществе более чем достаточно факторов, влияющих на развитие тревожности. Среди них можно выделить следующие:

- 1) быстрый темп жизни;
- 2) отношение окружающих людей;
- 3) давление со стороны начальства/родственников;
- 4) социальное положение;
- 5) успеваемость в университете/на работе.

К чему же может привести хроническое ощущение тревоги? Например, к апатии, бессоннице, переутомлению и отсутствию аппетита. Последствия всех перечисленных пунктов могут усугубиться и привести к более серьезному положению, более опасному для здоровья.

Проблема тревожности современной студенческой молодежи находит свое отражение в трудах многих ученых: А.Г. Александров [1], П.И. Лукьянёнков [1], О.Ф. Григорьева [2], К.А. Холуева [2], М.А. Звенигородская [3], Р.Е. Тарасова [4], Ю.В. Шульгина [5] и др.

Студенческие пора – довольно сложный этап в жизни человека. На данном этапе формируется личность студента, могут претерпевать изменения моральные ценности и жизненные позиции, а также вся его дальнейшая жизнь. Поэтому высокий уровень тревожности может помешать успешно пройти этот нелегкий этап.

Нами было проведено анкетирование среди студенческой молодежи, которым был предложен следующий перечень вопросов:

1. Вы волнуетесь при ответе на вопрос или при выступлении на паре?
2. Выполнив задание, волнуетесь ли вы о том, как хорошо оно выполнено?
3. Волнуетесь ли вы перед предстоящим зачетом/экзаменом?
4. Бывает ли так, что, выступая перед группой, вы начинаете заикаться и забывать слова?
5. Обычно вы спите беспокойно/не можете заснуть перед днем, в который должна быть контрольная/зачет/экзамен?
6. Если вы не можете ответить на поставленный преподавателем вопрос, часто ли вы чувствуете, что готовы расплакаться?
7. Часто ли у вас дрожат руки при написании итоговых работ или при ответе на вопрос преподавателя во время пары?
8. Вам с трудом дается удержать внимание на словах преподавателя/лекции
9. Временами вам кажется, что знания по тому или иному предмету ничтожны, несмотря на усердную подготовку?
10. Вы очень болезненно реагируете на замечания преподавателя?
11. Неожиданный вопрос преподавателя вводит вас в замешательство?
12. Вас часто посещают мысли, что вы бесполезный человек, и это сильно мешает учебе?
13. Вы с трудом сосредотачиваетесь на выполнении задания, и это мешает вам учиться лучше?
14. Вас пугает возможность «вылета» из-за недостаточности знаний и плохой подготовки к сессии?

15. Во время ответа на семинарах, зачетах, экзаменах вас смущает необходимость отвечать перед аудиторией?

В анкетировании приняло участие 63 человека. После проведения были получены следующие результаты: среди студентов характерен средний уровень тревожности (57%), низкий уровень тревожности составляет 13%. Повышенный уровень тревожности составил 30%.

В качестве вывода по проведенному анкетированию можно сказать то, что среди студентов наблюдается повышение уровня тревожности, особенно в период сессии и сдачи экзаменов. Также можно сделать вывод, что повышенный уровень тревожности у студентов может быть связан с адаптацией с интенсивной учебной деятельностью.

### ***Список литературы***

1. Александров А.Г. Изменение уровней тревожности студентов в условиях учебной деятельности / А.Г. Александров, П.И. Лукьянёнок // Научное обозрение. Медицинские науки. – 2016. – №6. – С. 5–14 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://science-medicine.ru/ru/article/view?id=938> (дата обращения: 12.05.2023).

2. Григорьева О.Ф. Особенности проявления тревожности у студентов / О.Ф. Григорьева, К.А. Холуева // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – №6–1. – С. 79–79 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://expeducation.ru/ru/article/view?id=4971> (дата обращения: 12.05.2023).

3. Звенигородская М.А. Тревожность в современном обществе: определение, значение и влияние данного феномена на поведение людей / М.А. Звенигородская // Молодой ученый. – 2020. – №4 (294). – С. 256–258. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/294/66869/> (дата обращения: 12.05.2023).

4. Тарасова Р.Е. Проблема тревожности студентов / Р.Е. Тарасова // Международный студенческий научный вестник. – 2016. – №5–1 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=15327> (дата обращения: 12.05.2023).

5. Шульгина Ю.В. Влияние тревожности на деятельность и развитие личности студента / Ю.В. Шульгина // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2020. – №4. – С. 90–94 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://science-pedagogy.ru/ru/article/view?id=2319> (дата обращения: 12.05.2023).