

**Пушкина Клара Владимировна**

канд. пед. наук, доцент

**Суханова Екатерина Кирилловна**

студентка

**Хасянова Чулпан Абдулхаевна**

студентка

ФГБОУ ВО «Чувашский государственный

университет им. И.Н. Ульянова»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

## **ВЛИЯНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ НА УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТА**

***Аннотация:** в статье представлены результаты практического исследования уровня тревожности у студентов медицинского факультета. Использованы шкала тревоги Бэка, тест Спилбергера-Ханина и авторский опросник для оценки субъективного влияния тревожности на успеваемость. Выявлено преобладание ситуативной (реактивной) тревожности, связанной с учебным процессом. Показано, что 93% студентов признают влияние тревожности на академическую успеваемость. Полученные данные обосновывают необходимость внедрения программ психологической поддержки и развития навыков саморегуляции в образовательной среде.*

***Ключевые слова:** студенческая среда, успеваемость, ситуативная тревожность, личностная тревожность, физическое здоровье, шкала тревоги Бэка, тест Спилбергера – Ханина.*

Современный образовательный процесс в медицинском вузе сопровождается высокими учебными нагрузками, частыми стрессовыми ситуациями (экзамены, зачёты, публичные выступления) и необходимостью длительной концентрации внимания. Это создаёт благоприятную почву для развития тревожных состояний, которые могут негативно сказываться как на академической успеваемости, так и на физическом здоровье студентов. Целью настоящей работы ста-

ло практическое изучение уровня тревожности у студентов медицинского факультета и оценка её влияния на успеваемость и самочувствие [1].

Материалы и методы исследования. Исследование проведено на базе медицинского факультета Чувашского государственного университета имени И.Н. Ульянова. В нём приняли участие студенты 1–3 курсов (общее количество участников варьировало в зависимости от методики: 42 человека для шкалы Бэка, 30 человек для теста Спилбергера-Ханина и анкетирования). Применялись следующие психодиагностические методики:

1. Шкала тревоги Бэка (BAI) – скрининговая методика для оценки выраженности соматических и когнитивных симптомов тревоги. Состоит из 21 пункта, каждый оценивается от 0 до 3 баллов. Интерпретация: 0–7 баллов – отсутствие тревоги, 8–15 – лёгкая тревога, 16–25 – умеренная тревога, 26 и выше – выраженная тревога.

2. Тест Спилбергера-Ханина – для дифференцированной оценки ситуативной (реактивной) и личностной тревожности. Включает две части по 20 вопросов. Результаты интерпретируются: до 30 баллов – низкая тревожность, 31–45 – умеренная, 46 и выше – высокая.

3. Авторский опросник для субъективной оценки влияния тревожности на успеваемость (вопрос: «Сильно ли тревожность влияет на успеваемость?») с вариантами ответа: да, значительное влияние; да, незначительное влияние; нет, не влияет).

Статистическая обработка включала расчёт процентных долей, сравнение групп с использованием t-критерия Стьюдента (различия считались значимыми при  $p < 0,05$ ).

Результаты исследования. При анализе по шкале тревоги Бэка ( $n = 42$ ) получено следующее распределение: низкий уровень тревоги выявлен у 61,9% (26 человек), средний – у 30,95% (13 человек), высокий – у 7,14% (3 человека). Таким образом, большинство студентов не предъявляют выраженных соматовегетативных симптомов тревоги, однако почти у 38% отмечается лёгкая или умеренная тревожность, требующая внимания.

Тест Спилбергера-Ханина ( $n = 30$ ) дал иную картину: умеренная тревожность (ситуативная и/или личностная) зафиксирована у 50% (15 человек), высокая – у 30% (9 человек), низкая – только у 20% (6 человек). Обращает на себя внимание, что по сравнению со шкалой Бэка, оценивающей в большей степени соматические проявления, тест Спилбергера-Ханина выявил значительно более высокий уровень тревожности (80% с умеренной и высокой против 38% по Бэку). Это расхождение объясняется тем, что студенты могут не осознавать или не связывать с тревогой свои физические симптомы (учащённое сердцебиение, потливость, мышечное напряжение), но при этом чётко фиксируют состояние беспокойства, напряжённости и нервозности в ситуациях оценивания (экзамены, ответы у доски).

Результаты авторского опросника ( $n = 30$ ) показали: 60% (18 человек) считают, что тревожность оказывает значительное влияние на их успеваемость; 33,33% (10 человек) – незначительное влияние; только 6,67% (2 человека) отрицают существенное влияние. Суммарно 93% студентов признают негативный вклад тревожности в академические достижения.

Сравнительный анализ групп с разным уровнем тревожности (по тесту Спилбергера-Ханина) выявил, что среди студентов с высокой тревожностью доля тех, кто отмечает значительное влияние на успеваемость, составила 100% (9 из 9), в группе с умеренной тревожностью – 66,7% (10 из 15), в группе с низкой тревожностью – 0% (0 из 6). Различия статистически значимы ( $p < 0,01$ ).

Обсуждение. Полученные данные свидетельствуют о том, что у студентов медицинского факультета преобладает ситуативная (реактивная) тревожность, связанная с конкретными стрессовыми событиями учебного процесса, а не генерализованная личностная тревожность [1; 2] Это подтверждается высокими показателями по тесту Спилбергера-Ханина (оценивающему состояние «здесь и сейчас») при относительно низких баллах по шкале Бэка (отражающей устойчивые соматические симптомы). Такая картина характерна для периода сессий и зачётных недель. Важно, что подавляющее большинство студентов субъективно связывают свою тревожность со снижением успеваемости, что согласуется с

литературными данными о дезорганизирующем влиянии высокого уровня тревоги на когнитивные функции (внимание, память, скорость обработки информации) [6].

Кроме того, в теоретическом обзоре нами было отмечено, что длительное тревожное состояние приводит к физиологическим нарушениям: бессоннице, головным болям, снижению иммунитета [3–5]. Учитывая, что 80% обследованных студентов имеют умеренный или высокий уровень тревожности (по Спилбергеру-Ханину), можно прогнозировать у них повышенный риск соматических дисфункций в долгосрочной перспективе, что требует разработки профилактических мер.

Заключение.

Проведённое практическое исследование показало:

1) у студентов медицинского вуза преобладает ситуативная тревожность, связанная с учебными стресс-факторами;

2) 93% студентов признают негативное влияние тревожности на свою успеваемость, причём у лиц с высокой тревожностью это влияние оценивается как максимально значимое;

3) высокий уровень тревожности (30% по тесту Спилбергера-Ханина) является фактором риска для физического здоровья и требует психолого-педагогической коррекции.

Рекомендуется внедрение в образовательный процесс тренингов по саморегуляции (дыхательные практики, техники релаксации), организация групп психологической поддержки и оптимизация режима учебных нагрузок, особенно в период сессий.

### ***Список литературы***

1. Пушкина К.В. Влияние физической активности на выраженность тревожного состояния студентов медицинского факультета / К.В. Пушкина, А.Н. Смирнова, А.В. Ульянова // Психология сегодня: от теории к практике: материалы Всероссийской научно-практической конференции (Ульяновск, 23 апреля 2024 года). – Чебоксары: Среда, 2024. – С. 66–70. – EDN BHXJEC.

2. Пушкина К.В. Проблема стресса в жизни студента / К.В. Пушкина, А.А. Максимова, Е.Ю. Никифорова // Психолого-педагогические исследования – Тульскому региону: сборник материалов IV Региональной научно-практической конференции молодых ученых (Тула, 16 мая 2024 года). – Чебоксары: Среда, 2024. – С. 60–63. – EDN KEUPLP.

3. Влияние стрессовых ситуаций на здоровье студентов психологических факультетов во время учебного процесса. – URL: <https://scilead.ru/article/9186-vliyanie-stressovikh-situatsij-na-zdorove-stu> (дата обращения: 25.03.2026).

4. Особенности здоровья студентов-первокурсников с различным уровнем тревожности на начальном этапе обучения в медицинском университете. – URL: <https://mir-nauki.com/PDF/41PSMN519.pdf> (дата обращения: 25.03.2026).

5. Стресс и тревожные расстройства у студентов, как справиться? – статьи медицинского центра «Медгород». – URL: <https://medgorod-clinic.ru/stati/stress-i-trevozhnye-rasstroystva-u-studentov--kak-spravitsya/> (дата обращения: 25.03.2026).

6. Теоретический анализ взаимосвязи тревожности и учебной деятельности в разные возрастные периоды. – URL: <https://moluch.ru/archive/242/55939> (дата обращения: 25.03.2026).