

Лазукова Эльвира Константиновна

магистрант

Бородина Викторина Николаевна

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Петербургский государственный университет

путей сообщения императора Александра I»

г. Санкт-Петербург

О ПРОБЛЕМЕ ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация: в статье представлены причины и последствия тревожности у студенческой молодежи. Показано, что в последнее время тревожность охватывает все большее количество юношей и девушек. Установлено, что девушки-студентки чаще демонстрируют личностную тревожность, чем студенты-юноши. Зачастую они воспринимают повседневные ситуации как угрожающие и испытывают по этому поводу выраженное беспокойство. Сделан вывод о том, что необходимо обеспечить комплексный подход к работе со студенческой молодежью, особое внимание уделяя техникам саморегуляции.

Ключевые слова: тревога, тревожность, образовательная среда, личность, девушки, юноши, студенты.

В настоящее время каждый человек постоянно находится в среде, перенасыщенной разнообразной информацией: новостные сводки, социальные сети, непрерывное поступление рабочих задач, требующих оперативного решения. Кроме того, к личности ежедневно предъявляются всё более высокие требования – как в профессиональной сфере, где необходимо непрерывно осваивать новые навыки и демонстрировать высокую продуктивность, так и в социальной жизни, где ожидается соответствие определённым стандартам успеха и благополучия.

Молодые люди в период обучения в вузе часто сталкиваются с действием множества стресс-факторов. Например, у студентов первого курса – это другая

образовательная среда, отличающаяся от школьной: новые виды занятий (лекции, практические и лабораторные занятия), темп освоения учебных дисциплин, иные требования к их изучению, большая учебная нагрузка, завышенные ожидания. Кроме того, студенту-первокурснику необходимо адаптироваться не только к новому учебному коллективу, но и преподавателям. Следует отметить, что у некоторых вчерашних школьников не сформировано умение самоорганизации учебной и внеучебной деятельности, связанное со способностью самостоятельно планировать, ставить цели, распределять время и ресурсы на их достижение без внешнего контроля. Иногородним студентам приходится еще решать задачи адаптации, связанные с изменением образа жизни (проживание отдельно от родителей в студенческом общежитии или на съемной квартире). На старших курсах помимо высокой учебной нагрузки, экзаменационных стрессов часть студентов совмещает учёбу с работой. Кроме того, следует отметить их переживание неопределенности в отношении перспектив будущего трудоустройства. Исследователи W. Li, Z. Zhao, D. Chen и др. выделяют факторы, которые связаны с появлением симптоматики тревожности у студентов. К ним относят принадлежность к полу (девушки чаще демонстрируют более высокий уровень личностной тревожности), проблемы со сном (из-за постоянного недосыпания восприимчивость к стрессу повышается), нарушения пищевого поведения, злоупотребление алкоголем или интернетом (как «бегство» от тревоги, но приводя лишь к усугублению проблемы), низкая самооценка или неуверенность в своих силах (ожидание неуспеха провоцирует появление тревожных реакций), а также трудности в обучении [4]. В совокупности все данные факторы приводят к беспокойству, неуверенности в себе, эмоциональной напряженности. Вследствие этого тревожность всё чаще становится неизменным спутником студенческой молодежи, незаметно проникая в повседневную жизнь и влияя на их эмоциональное состояние, психическое здоровье, успеваемость и психологическое благополучие [5].

Поэтому данная проблема обоснованно находится в центре внимания отечественных и зарубежных исследователей: А. Адлера, Ю.А. Александровского,

Ф.М. Березина, А.М. Прихожан, Ч.Д. Спилбергера, З. Фрейда, Э. Фромма, Ю.Л. Ханина, К. Хорни и других.

Студенческий возраст соответствует согласно периодизации Б.Г. Ананьева юношескому периоду [1], который связан с открытием своего внутреннего мира, стремлением к самопознанию, формированием личностной идентичности, формированием ценностных ориентаций [2], мировоззрения. Особо следует выделить сложную проблему профессионального самоопределения у студентов, которая является составной частью профессионального становления личности и представляет процесс осознания человеком своих способностей, склонностей, интересов, осуществление выбора и построение своего профессионального пути. Юноши и девушки знакомятся со своей будущей профессией не только при изучении теоретических курсов в стенах высшего учебного заведения, но и при проведении научных исследований, в период прохождения практики. Все это способствует формированию реального представления о своей будущей профессии, формированию ценностей, тесно связанных с трудовой деятельностью. Вместе с тем, студент сталкивается с требованиями реальной жизни, которые не всегда соответствуют его представлениям. Перед ним встает проблема выбора профессионального пути, требующая принятия решения.

В психологии термины «тревога» и «тревожность» часто используют как синонимы, но в научной среде их разграничивают. Тревога – это временное эмоциональное состояние, возникающее в ответ на неопределенность или угрозу (реальную или воображаемую) и связанное с появлением напряжения, беспокойства, состояния внутреннего дискомфорта. На физиологическом уровне происходит учащение пульса, сердцебиения, потоотделение, сухость во рту, т. е. происходит мобилизация организма на преодоление возможной опасности («бей или беги»). На когнитивном уровне человек, как правило, фиксируется на негативных сторонах возможных событий, игнорируя позитивные. На поведенческом – проявляется стремление избегать определенных ситуаций, хотя возможны и компульсивные действия, которые стереотипны, нелогичны, избыточны, осознаются человеком как бессмысленные, но все-таки им совершаемые из

чувства внутренней необходимости и, в конечном счете, направлены на снижение тревоги. Тревожность рассматривается как индивидуальная психологическая особенность, отражающая повышенную склонность человека переживать тревогу, т.е. часто и интенсивно проявлять волнение, беспокойство в разнообразных жизненных ситуациях, в которых реально угрожающие факторы могут отсутствовать.

В нашем исследовании приняли участие 76 студентов (38 девушек и 38 юношей), обучающихся в одном из российских вузов на 2 и 3 курсах. Нами была использована «Шкала реактивной и личностной тревожности» Ч.Д. Спилбергера в адаптации Ю.Л. Ханина [3].

Результаты исследования всей выборки по данной методике показали следующее.

1. У респондентов средние значения по шкале «Ситуативная тревожность» ($41,329 \pm 7,504$) свидетельствуют об умеренном уровне и демонстрируют некоторое переживаемое беспокойство, дискомфорт, которые возникают как временные реакции на конкретные стрессовые ситуации.

2. Средние значения по шкале «Личностная тревожность» ($44,224 \pm 9,068$) у испытуемых всей выборки более высокие, но тем не менее находятся в диапазоне умеренного уровня, и указывают на выраженную тенденцию постоянно воспринимать множество ситуаций в повседневной жизни как угрожающих, реакцией на которые является выраженная тревога.

3. Четверть опрошенных (22,37% от всей выборки, что составляет 17 чел.) имеют высокие показатели по шкале «Ситуативная тревожность», что свидетельствует об озабоченности, беспокойстве, напряжении, т.е. о достаточно интенсивной или динамичной по времени эмоциональной реакции на стрессовую ситуацию. Только 5,26% от всех испытуемых (4 чел.) имеют низкий уровень ситуативной тревожности, что указывает на проявление ими спокойствия в конкретной ситуации. Большая часть респондентов 72,37% (55 чел.) имеют средние показатели.

4. По шкале «Личностная тревожность» низкий уровень выявлен только у 6,58% от всей выборки (5 чел.), что свидетельствует о том, что данные студенты способны сохранять спокойствие в разных ситуациях, адекватно оценивают возникающие проблемы и уверены в успехе. Почти половина всех респондентов (44,74% – 34 чел.) имеют устойчивую склонность воспринимать широкий круг ситуаций как угрожающих для самооценки, самоуважения.

В ходе сравнительного анализа показателей шкал данной методики выявлены следующие достоверно значимые различия у юношей и девушек с помощью t-критерия Стьюдента.

Были установлены достоверно наиболее высокие значения у студенток ($M = 47,1$) по шкале «Личностная тревожность» ($t = 2,934$, при $p \leq 0,01$), чем у студентов-юношей ($M = 41,3$). Данный результат может говорить о том, что девушки более предрасположены к тревоге и о наличии у них тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения и жизнедеятельности в целом.

На основании проведенного исследования были сделаны следующие выводы.

1. Тревожность стала серьезной проблемой в сфере высшего образования, захватывающая все большее количество студентов.

2. По результатам нашего исследования почти половина респондентов имеет высокий уровень личностной тревожности. Причем, у девушек он выражен в большей степени, чем у юношей. Они склонны чаще воспринимать повседневные ситуации как угрожающие и испытывать по этому поводу выраженное беспокойство.

3. С целью снижения тревожности необходимо формирование чувства уверенности в себе, смещение акцента от высокой значимости выполняемых задач

на поэтапное планирование и осмысление содержания деятельности. Особое внимание следует уделять техниками саморегуляции.

При дальнейшем изучении данной проблемы необходимо выявить с какими личностными характеристиками студентов связана тревожность, чтобы ее эффективно нивелировать, тем самым обеспечивая комплексный подход к работе со студенческой молодежью.

Список литературы

1. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды: в 2 т. Т. 1 / Б.Г. Ананьев. – М.: Педагогика, 1980. – 232 с.
2. Бородина В.Н. Взаимосвязь субъективного благополучия и ценностно-смысловой сферы личности (на примере студентов заочного отделения психологического факультета) / В.Н. Бородина, М.Д. Гончарук // Мир науки, культуры, образования. – 2015. – №5(54). – С. 214–215. EDN UXUTWF
3. Ханин Ю.Л. Краткое руководство к применению шкалы реактивной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера / Ю.Л. Ханин. – Л.: ЛНИИТЕК, 1976. – 40 с.
4. Prevalence and associated factors of depression and anxiety symptoms among college students: a systematic review and meta-analysis / W. Li, Zh. Zhao, D. Chen [et al.] // Journal of Child Psychology and Psychiatry. – 2022. – Vol. 63. No. 11. – P. 1222–1230. DOI 10.1111/jcpp.13606. EDN KTBXOR
5. Tianqi J. A Study of the Causes and Effects of Anxiety among Students in Higher Education / J. Tianqi // Journal of Education Humanities and Social Sciences. – 2024. – Vol. 45. – P. 111–115. DOI 10.54097/zza43979. EDN HGXUVJ