

УДК 159.9, 612, 821

ИССЛЕДОВАНИЯ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ В ПЕРИОД ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ.

Ткаченко А.А., Саитгареева И.Ф., Кувшин Е.С., Никонова Е.А., Халфина Р.Р.

Башкирский Государственный Университет (450076, Республика Башкортостан, г.Уфа, ул.Заки Валиди, д.32)

e-mail: anastasiya.tenss@mail.ru, nikonova21v@mail.ru, riga23@mail.ru

Аннотация.

Сессия является основной составляющей учебного процесса в вузе. Поэтому студенты сталкиваются с большим количеством сложностей и трудностей, вызывающие у них чувство тревоги и эмоциональное напряжение. Ведь тревожность имеет такие неприятные последствия, как понижение работоспособности, раздражительность, бессонница или сонливость, усталость и понижение аппетита. И самым главным здесь является то, что всё это сказывается на результате экзамена студента. Поэтому мы можем смело сказать, что проблема тревоги и тревожности является одной из центральных в настоящее время..

Данная статья посвящена проблеме тревожности студентов во время сессии. Актуальность этой проблемы имеет большое значение для обучающихся в университете студентов, потому что именно в период сессии они испытывают сильную тревожность и стресс. Ведь с каждым годом требования и нагрузка увеличиваются, и студенты должны адаптироваться и подстраиваться под новые условия.

Целью данного исследования является определение уровня тревожности в период экзаменационной сессии.

Методами исследования представлена методика, предложенная Ч.Д. Спилбергером.

Безусловно, результатами данного исследования было то, что у студентов был повышен уровень тревожности именно в период предэкзаменационной сессии.

Ключевые слова: тревожность, уровень тревожности, сессия, ситуативная тревожность, личностная тревожность, шкала тревожности, исследование тревожности.

STUDIES OF THE LEVEL OF ANXIETY DURING THE EXAMINATION SESSION.

Abstract.

The session is the main component of the educational process at the

University. Therefore, students face a lot of difficulties and difficulties, causing them a sense of anxiety and emotional stress. After all, anxiety has such unpleasant consequences as decreased performance, irritability, insomnia or drowsiness, fatigue and decreased appetite. And the most important thing here is that all this affects the result of the student's exam. Therefore, we can safely say that the problem of anxiety and anxiety is one of the Central ones at the present time.

This article is devoted to the problem of anxiety of students during the session. The relevance of this problem is of great importance for students studying at the University, because it is during the session that they experience severe anxiety and stress. After all, every year the requirements and workload increase, and students must adapt and adapt to new conditions.

The purpose of this study is to determine the level of anxiety during the examination session.

The method proposed by C. D. Spielberger is presented by the methods of the study.

Of course, the results of this study was that the students had an increased level of anxiety during the pre-examination session.

Keywords: anxiety, anxiety level, session, situational anxiety, personal anxiety, anxiety scale, anxiety study.

Студенческая жизнь довольно разнообразна: студенты проходят различные этапы самореализации, общаются с новыми людьми, заводят новые знакомства, получают знания, а также появляется совершенно иная обстановка и преподавательский состав. С первых годов обучения и по окончанию для студентов вуза сессия - серьезное испытание, которое каждый раз вызывает у них волнение, тревогу и стресс. Каждый студент знает, что это такое. Но не каждый может правильно с этим справиться.

Сама по себе сдача экзаменов - это всегда стрессовая и довольно тревожная ситуация. Кому-то удастся справиться со своими эмоциями и преодолеть это испытание с малыми потерями для себя и своего психического. Однако есть и те, кто под влиянием тревоги теряют самообладание, не могут преодолеть тревожность и выдать отличный результат на экзамене, даже если они готовились очень усердно.

Поэтому одной из основных причин возникновения тревожности у студентов, является экзаменационный период. Довольно часто, психотравмирующим фактором у студентов становится экзамен. В настоящее время существуют убедительные доказательства того, что стресс, возникший из-за экзаменов, оказывает большое негативное влияние на психическую и физиологическую систему студентов. ^[1] Сюда же относится и уровень личностной тревожности студента. Так как обучение

в ВУЗе подразумевает различные напряжённые ситуации, такие как: объёмное количество заданий, зачётные и экзаменационные сессии, конфликты с одногруппниками и тому подобное. Отсюда следует, что в процессе обучения студенты постоянно находятся в напряжении, сталкиваясь со всеми трудностями учебного периода.^[2]

Все мы знаем, что постоянное чувство тревоги отрицательно влияет на психологическое состояние студентов, неоднократная тревожность может перейти в стрессовое состояние и это занимает высокое место в учебной деятельности и жизни учащихся. Из-за тревожности, которая возникает в результате переживаний и волнений, может очень сильно пострадать как психическое, так и физическое здоровье студента. И таким образом он просто не сможет хорошо подготовиться к экзаменам и не сможет усвоить необходимую информацию, чтобы использовать её на экзамене. Ведь тревога - это эмоциональное состояние, которое возникает у человека в ситуациях неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий.

Проблема тревожности и тревоги является достаточно актуальной в современной психологии, и первый, кто сделал на этом акцент, никто иной как Зигмунд Фрейд. Он утверждал, что неприятное состояние тревоги является полезным адаптивным механизмом, побуждающим индивида к защитному поведению по преодолению опасности.

Тревожность же это индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения. В стрессовых ситуациях, к которым конечно же относится ситуация сдачи экзаменов негативные психологические состояния у студентов можно заметить ещё задолго до начала самих экзаменов и незамедлительно прогрессируют, достигая высшей точки тревожности к моменту начала экзамена.^[3]

На сегодняшний день проблема тревожности у студентов является довольно актуальной, так как именно с высоким уровнем тревожности связаны трудности процессов социально-психологической адаптации. Также процесс обучения тоже становится довольно беспокойным и нарушается формирование адекватного представления себя, своих личностных качеств у детей подросткового и юношеского возраста. Актуальность данной темы выражается в том, что у студентов повышается уровень тревоги во время экзаменационной сессии и это можно назвать закономерностью. Всегда в тот период, когда студент понимает, что приближается экзаменационная сессия, у него начинается паника, волнение, затем идёт тревожность и потом уже стресс.

Для того, что снизить уровень тревожность предлагается программа психолого-педагогической коррекции, основанная на работах таких психологов, как Ю.М. Кузьмина, Р.В. Куприянов, Е.К. Малютова, Р. Мэй, Т.А. Немчин, А. Прихожан, Дж. Тейлор, А. Фрейд, З. Фрейд, К. Хорни. Данная программа рассчитана на аудиторию возрастом от 17 до 25 лет. Она состоит из 7 занятий, где каждое занимает примерно 60 минут. Рекомендуется проводить 1 раз в неделю и в сформированной группе, так как студент должен чувствовать себя комфортно и быть уверенным в том, что он является принятым. Ведь это очень важно, когда студент пользуется доверием и может также доверять другим.

Задачами этой программы является: понижение уровня тревожности студентов, создание положительного эмоционального настроения, повышение внутренней устойчивости к стрессовым ситуациям, повышение самооценки, развитие мотивации к достижению жизненных целей.

Методы программы:

1. Беседа - применяется в коррекционной работе для отработки и развития коммуникативных умений студентов.
2. Тренинг - основан на применении ряда психокоррекционных и психотерапевтических приемов.
3. Игротерапия - метод коррекции эмоциональных и поведенческих расстройств у студентов, где в основе лежит игра.
4. Арттерапия - здесь участвует художественное творчество.
5. Релаксация - снятие психического напряжения, способ борьбы со стрессом.
6. Групповая дискуссия - обсуждение студентами волнующих их вопросов, рассмотрение их с разных точек зрения.
7. Ролевые игры - создание или воспроизведение ситуаций, как выдуманных, так и реальных, где показаны действия других людей и отношения между ними.

Таким образом, данная программа поможет студенту понизить свой уровень тревожности, вернуть своё психическое здоровье на начальный уровень, где ещё не было волнительных мыслей об экзаменах и добавит уверенности в себе, а значит и уверенность в своих возможностях.

Если же студент не хочет посещать никакие групповые профилактические занятия по устранению тревожности (такое тоже может быть), можно эту программу подстроить под себя, на свой лад. Тогда получится следующее:

1. Беседу можно проводить вне группы, заменив это на обыкновенное общение со сверстниками, друзьями и даже родителями. Ведь всем нам известно, что коммуникации с другими людьми положительно влияют на

состояние и деятельность человека, потому что мы все живём в социуме.

2. В игротерапии будет заключаться отвлечение от навязчивых мыслей посредством игры, развлекательных упражнений или ещё каким-либо досугом.

3. Так как арттерапию можно назвать своеобразным связующим звеном между сознанием и подсознанием человека, то здесь достаточно будет воспользоваться листом и карандашом и рисовать то, что приходит в голову, даже если изобразительных навыков нет. Таким образом студент может выплеснуть всё то, что у него накопилось внутри из-за тревоги и волнения.

Теперь перейдём к методикам исследования уровня тревожности. Существует множество методик для диагностики, выявления уровня тревожности студентов.

Следует отметить, что у людей есть отличия по уровню тревожности. Чтобы получилось измерять эти уровни, научные деятели начали создавать различные тесты и методики определения критериев уровня тревожности. Постепенно исследователи поняли, что видов тревожности на самом деле два – как реакция индивида на окружающий мир и какую-либо ситуацию (ситуативная тревожность) и как постоянную личностную черту (личностная тревожность). Личностную тревожность можно объяснить характером, воспитанием и темпераментом, а ситуативную – текущими событиями и переживаниями. И хотя эти две тревожности не зависят друг от друга, между ними есть связь.^[4]

Проблема тревожности активно изучалась во второй середине 20 века, тогда же создавались и методики исследования критериев тревоги. Как уже было сказано ранее, первой попыткой выявления критериев тревожности стал тест Дж. Тейлора - MAS. В дальнейшем этим занялись Г. Цукерман в 1960, Хоулис, Р.Кеттел и И.Шейер в 1961 году. Все они предоставили миру тесты-опросники, главной задачей которых было выявление компонентов состояния тревоги. Эмпирические методы собирались посредством самооценки и самоанализа.

Среди предложенных методов вычисления тревожности очень большую популярность приобрело творение Ч.Д.Спилберга в 1970 году – «Шкала реактивной (личностной) тревожности», где студенту предоставляется возможность выбрать его состояние на данный момент. Данную методику для более корректного вывода уровня тревожности предоставляют студентам трижды: до экзаменационной сессии, непосредственно до экзамена и после него.^[5]

Шкала самооценки тревоги Д.В.Шихана используется в диагностике

тревожных расстройств, особенно с целью определения уровня клинической значимой тревоги. Высокие показатели тревоги по шкале указывают на наличие того или иного расстройства. Методика представляет собой перечень 35 симптомов, свидетельствующих о наличии тревоги. Студенту предоставляется возможность оценить выраженность у него указанных симптомов за последнее время по пятибалльной шкале.^[6]

Опросник «Тревожность и депрессия» является укороченной версией Клинического опросника для выявления и оценки невротических состояний (К.К. Яхин, Д.М. Менделевич, 1978). Оригинальный вариант методики предназначен для диагностики уровня выраженности шести невротических симптомов (тревожность, депрессия, астенические состояния и истеричность, фобии и навязчивые состояния, некоторые соматические нарушения). Укороченный вариант методики предназначен для выявления и экспресс-оценки выраженности состояний тревожности и депрессии, обусловленных неуравновешенностью нервных процессов. Студенту предлагается ответить на 20 вопросов, используя пятибалльную шкалу. При этом 1 балл соответствует постоянному присутствию признака, 5 баллов – его полному отсутствию. Результаты обрабатываются по ключам, в которых содержатся диагностические коэффициенты тревожности и депрессии, соответствующие разным шкальным оценкам. В итоге подсчитывается сумма коэффициентов по каждой шкале, по результатам делается вывод о выраженности у студента тревожности и депрессии. Здесь возможно групповое и индивидуальное обследование.^[7]

Также весьма интересные методики по определению уровня тревожности создавали Ю.Л. Ханин (изучение личностного и ситуативного уровня тревожности), Ю.Я. Киселева, А.М. Прихожан («возрастные пики тревожности»), Н.Л. Семаго (исследование тревожности у детей), В.М. Астапова (школьная тревожность) и другие.

Исходя из всего вышеперечисленного, можно сделать вывод, что проблемой тревоги и стресса занимались психологи как отечественные, так и зарубежные, что еще раз доказывает актуальность данной проблемы.

Чтобы понять уровень тревожности студентов в период экзаменационной сессии, мы использовали госпитальную шкалу тревоги и депрессии HADS (The hospital Anxiety and Depression Scale Zigmond A.S., Snaith R.P.), разработанную для первичного выявления депрессии и тревоги в условиях общемедицинской практики. Шкала HADS предназначена для того, чтобы помочь врачу лучше понять эмоциональное состояние и самочувствие пациента.

Для исследования мы взяли 30 человек, среди которых было 15

мальчиков и 15 девочек поровну. Проводя данную методику уже было заметно общее состояние студентов, их внешние проявления. По этому первичному признаку мы сделали вывод, что студенты находятся в некой подавленности и растерянности, что свидетельствует о наличии какого-то расстройства. Затем, проверив результаты студентов, мы пришли к такому выводу, что большинство из них, а именно 19 человек пребывают в состоянии клинически выраженной тревоги или депрессии (11 баллов). Следующие 5 человек находятся в состоянии субклинической выраженной тревоги или депрессии (8-10 баллов). И только показатели оставшихся 6 человек были в норме (0-7 баллов).^[8]



Таким образом, мы выявили, что действительно уровень тревожности у студентов в период экзаменационной сессии значительно возрастает.

Список литературы:

1. Габдреева Г.Ш. Формирование способности к самоуправлению психическими состояниями у студентов с высоким уровнем тревожности: автореф. дис... канд. психол. наук. М: Изд-во Москов. гос. ун-та, 1991.36 с.
2. Хрестоматия /Психология личности/ Под. ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузыря. - М., 1982.
3. Астапов В.М. Функциональный подход к изучению состояния тревоги// Психологический журнал. - 1992. - №5. - С. 111-117.
4. Кузнецова О.В. Взаимосвязь уровней тревожности и механизмов адаптации личности в период юности. – дис. к.п.н. (автореферат)- М., 2009.
5. Спилбергер Ч.Д. Концептуальные и методические исследования тревоги// Стресс и тревога в спорте. М., 1983.

6. Большая энциклопедия психологических тестов / сост. А. Карелин. – М.: Изд-во Эксмо, 2006. – 416 с.

7. Клинический опросник для выявления и оценки невротических состояний: метод. рекомендации для интернов и врачей / сост. Д.М. Менделевич, К.К. Яхин. – Казань, 1978. – 23 с.

8. Госпитальная шкала тревоги и депрессии. Hospital Anxiety and Depression Scale. HADS. Разработана в 1983 году. (Zigmond A.S, Snaith R.P. The hospital anxiety and depression scale. Acta Psychiatr Scand. 1983;67:361–370. doi: 10.1111/j.1600-0447.1983.tb09716.x.)