

УДК 159.9:614.8

В. Н. Сергеев, кандидат исторических наук, ассистент (БГТУ)**ВЛИЯНИЕ УСЛОВИЙ ОБУЧЕНИЯ
НА ПОКАЗАТЕЛИ ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ**

Статья посвящена изучению личностной тревожности. Этот феномен приобретает важное значение в жизни молодого человека. С подросткового возраста тревожность все более опосредуется самооценкой, приобретая черты собственно личностного образования. Тревожность, возникнув первоначально на базе одной потребности (потребности в межличностной надежности), затем как бы «укореняется» в личности и начинает обслуживать одну из ее центральных потребностей – потребность в удовлетворяющей, привычной самооценке, которая приобретает ненасыщаемый характер. Способы снижения тревожности являются важной частью работы университета.

The article is devoted to the study of personal anxiety. This phenomenon becomes important in the life of a young man. From a young age anxiety is increasingly mediated by self-esteem, acquiring the features of the actual personal education. Anxiety, which arose initially on the basis of a need (the need for interpersonal reliability), then as a «root» in the person and begins to serve one of its central demands – the need for satisfying, familiar self, which becomes unsaturated in nature. Ways to reduce anxiety is an important part of the university.

Введение. Психика каждого человека по-разному реагирует на погружение в новые сферы деятельности, в частности, на адаптацию к учебной деятельности. Разумеется, последняя, как и любое социальное взаимодействие, сопровождается и тревогой, и агрессией. Однако следует помнить, что взаимодействие в рамках социальных институтов (в частности, университета) не является спонтанным или в полной мере свободным. Особенности организации учебного процесса налагают серьезные поведенческие ограничения (особенно в том случае, если дисциплина находится в числе приоритетов для руководства учебного заведения). Сталкиваясь с лимитацией своего поведения и серьезными требованиями, соблюдение которых позволяет продолжать образование, молодые люди испытывают определенный психологический дискомфорт, сопровождаемый, в том числе, ростом тревожности и всплеском агрессивности. С учетом того, что существующая система правил (требования и дисциплина) способствуют росту тревожности, изучение данного феномена остается актуальным.

Основная часть. В «Психологическом словаре» под тревожностью понимается «индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения» [1, с. 285].

Этот подход базируется на концепции Ч. Д. Спилбергера, согласно которой следует различать тревогу как состояние и тревожность как свойство личности. С точки зрения автора, существует возможность измерения различий между двумя упомянутыми видами психических проявлений, которые обозначаются A-state

(тревога-состояние) и A-trait (тревога-черта), т. е. между временными, преходящими особенностями и относительно постоянным предположением [2, с. 13].

Понимание тревоги в теории Ч. Д. Спилбергера определяется следующими положениями [2, с. 15]:

1) ситуации, представляющие для человека определенную угрозу, или лично значимые, переживаются как неприятное эмоциональное состояние различной интенсивности;

2) интенсивность переживания тревоги пропорциональна степени угрозы или значимости причины переживаний. От этих факторов зависит длительность переживания состояния тревоги;

3) высокотревожные индивиды воспринимают ситуации или обстоятельства, которые потенциально содержат возможность неудачи или угрозы, более интенсивно;

4) ситуация тревоги сопровождается изменениями в поведении или же мобилизует защитные механизмы личности. Часто повторяющиеся стрессовые ситуации приводят к выработке типичных механизмов защиты.

Деление тревожности на ситуативную (СТ) и личностную (ЛТ) прочно вошло в психологический обиход и стало весьма удобным не только в теории, но и в диагностической и экспериментальной практике.

Относительно соотношения двух названных форм тревожности генетически первичной следует считать СТ, вторичной – ЛТ. Жизненный опыт человека, фиксирующий частоту и интенсивность испытываемых состояний тревоги, непосредственно влияет на формирование тревожности как черты личности; ЛТ же определяет особенности функционирования СТ при ее

актуализации и, значит, выступает базовой в подобном случае.

В качестве методики изучения тревожности выступил тест на исследование тревожности Ч. Д. Спилбергера и Ю. Л. Ханина.

Большинство из известных методов измерения тревожности позволяют оценить или только личностную, или само состояние тревожности, или более специфические реакции. Единственной методикой, позволяющей дифференцированно измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние является методика, предложенная Ч. Д. Спилбергером.

Шкала тревоги и тревожности Ч. Д. Спилбергера – группа личностных опросников, разработанная автором в 1966–1973 гг. Согласно концепции Ч. Д. Спилбергера, следует различать тревогу как состояние и тревожность как свойство личности.

Тревога – это реакция на грозящую опасность, реальную или воображаемую, эмоциональное состояние диффузного безобъектного страха, характеризующееся неопределенным ощущением угрозы, в отличие от страха, который представляет собой реакцию на вполне определенную опасность.

Тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, состоящая в повышенной склонности испытывать беспокойство в различных жизненных ситуациях, в том числе и тех, объективные характеристики которых к этому не предрасполагают.

Опросник допускает групповое и индивидуальное тестирование.

В 1976–78 гг. Ю. Л. Ханиным был адаптирован, модифицирован и стандартизирован русскоязычный вариант STAI, который известен как шкала реактивной и личностной тревожности Спилбергера – Ханина.

Шкала состоит из 2-х частей по 20 заданий в каждой. Первая шкала (STAI: x1) предназначена для определения того, как человек чувствует себя сейчас, в данный момент, т. е. для диагностики актуального состояния, а задания второй шкалы (STAI: x2) направлены на диагностирование у субъекта тревожности как свойства личности. Каждая их частей шкалы снабжена собственной инструкцией, заполнение бланка ответов несложное, продолжительность обследования составляет примерно 5–8 мин. Каждое высказывание, включенное в опросник, оценивается респондентами по 4-балльной шкале. Вербальная интерпретация позиций оценочной шкалы в первой и во второй частях различна. Для STAI: x1: «нет» – 1 балл, «скорее нет» – 2 балла, «скорее да» – 3 балла, «да» – 4 балла. Для STAI: x2: «почти никогда» – 1 балл, «иногда» – 2 балла, «часто» – 3 балла, «почти всегда» – 4 балла.

Общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности: до 30 баллов – низкая; 31–44 балла – умеренная; 45 и более – высокая.

Этот опросник широко распространен в прикладных исследованиях, особенно в области клинической психодиагностики, и высоко оценивается за достоверные диагностические данные.

Исходя из целей, в ходе исследования использовались данные диагностики личностной тревожности. Данные диагностики ситуативной тревожности служили индикатором восприятия испытуемыми самого факта диагностики и уровня доверия к исследователю.

В выборку вошли всего 100 человек. Это студенты первого курса УО «Белорусский государственный технологический университет» трех факультетов (лесохозяйственного, химической технологии и техники и инженерно-экономического). Возраст испытуемых 18–19 лет. Из них 50 юношей и 50 девушек.

Анализируя результаты, полученные в ходе диагностики личностной тревожности у юношей, можно отметить, что для большинства – 82% (41 человек) характерен высокий уровень личностной тревожности, у 18% (9 человек) выявлена умеренная тревожность. С низким уровнем тревожности испытуемых не выявлено.

В ходе анализа результатов диагностики личностной тревожности у девушек можно сказать, что с низким уровнем личностной тревожности испытуемых не выявлено (0%). У большинства испытуемых (80% – 40 человек) обнаружен высокий уровень личностной тревожности и только у 20% (10 человек) – умеренная тревожность.

Сравнивая данные, можно сказать, что в целом по выборке процентное соотношение аналогично. Как видно из результатов исследования, у данной группы студентов уровень тревожности распределен неравномерно. Большинство опрошенных из исследуемой группы имеет высокий уровень тревожности. Это говорит об ориентации на значимость других в оценке своих результатов, а также поступков и мыслей, наиболее тревожных по поводу оценок, даваемых окружающими, ожидание негативных оценок, наличие низкой самооценки.

Молодые люди переживают тревогу в ситуациях, связанных со взаимодействием с преподавательским составом и сотрудниками университета, так как для учебного заведения,

студентами которого являются опрошенные, характерен авторитарный («вертикальный») стиль взаимоотношений и высокая требовательность к студентам, в совокупности формирующие негативные ожидания у участников учебного процесса.

Учащиеся склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма напряженным состоянием тревожности.

Низкая психологическая сопротивляемость стрессу – особенность психофизиологической организации, снижающая приспособляемость человека к ситуациям стрессогенного характера, повышающая вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

При этом развитая система санкций не способствует, на наш взгляд, формированию деструктивного реагирования в адрес непосредственно фрустратора. Особое значение приобретают не прямые формы деструктивного реагирования. Что касается испытуемых с умеренным уровнем тревожности, то объяснить наличие тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельности людей. У каждого человека существует свой оптимальный или желательный уровень тревожности – это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания. Наличие умеренного уровня тревожности на фоне результатов большинства участников выборки может свидетельствовать о повышенной сопротивляемости таких испытуемых стрессовым факторам.

Заключение. Молодые люди, имеющие высокий уровень тревожности, склонны преуве-

личивать трудности и опасения, с которыми они встречаются, предрасположены к перепадам давления крови и нарушениям сердечного ритма. Личностная тревожность обычно соотносится с такими чертами характера, как агрессивность, раздражительность, застенчивость.

Рекомендации по работе с обучающимися, имеющими высокий уровень тревожности:

1) общение в доверительном, спокойном и доброжелательном тоне, без повышения голоса;

2) единство требований к студенту со стороны преподавателей и администрации, избегание двусмысленности и недомолвок в изложении требований;

3) создание условий для повышения самооценки – не стоит заострять внимание на промахах, неудачах, лучше акцентировать внимание на успехах;

4) формирование оптимистических установок, развитие умения выделять главное и не беспокоиться по мелочам, снижение чувства повышенной моральной ответственности и вины;

5) исключение угроз наказания, накопления компрометирующих сведений, исключение неблагоприятных прогнозов, публичных обвинений в чем-либо;

6) в случае проступков произведение наказания сразу, без отсрочки выполнения.

Литература

1. Психологический словарь / под ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова. – М.: Астрель: Транзиткнига, 2006. – 479 с.

2. Спилбергер, Ч. Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги / Ч. Д. Спилбергер // Стресс и тревога в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – С. 12–24.

Поступила 15.03.2012