

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Саратовский национальный исследовательский  
государственный университет имени Н.Г. Чернышевского»

Кафедра педагогической психологии и психодиагностики

## **Факторы тревожности и стрессоустойчивости студентов первых и четвертых курсов**

### АВТОРЕФЕРАТ

Студентки 4 курса 431 группы

направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

профиля Психология и социальная педагогика

факультета психолого-педагогического и специального образования

Кучма Анна Владимировна

Научный руководитель  
канд. псих. наук, доцент \_\_\_\_\_

А.А.Голованова

Зав. кафедрой  
доктор психол.наук, профессор \_\_\_\_\_

М.В.Григорьева

Саратов  
2017

## **Введение**

Большая часть людей, используя термин «тревога», зачастую даже не задумывается о том, какое он имеет значение. Если попросить их вспомнить, что именно они чувствовали в состоянии тревоги, то они скажут, что были мучимы недобрыми предчувствиями, испытывали беспокойство, волнение, а возможно, даже дрожали.

Переживание тревоги порождает чувство изоляции и одиночества, некоторые люди включают в паттерн тревоги и эмоцию печали.

Важно помнить, что в состоянии тревоги мы, как правило, переживаем не одну эмоцию, а некую комбинацию или комплекс различных эмоций, каждая из которых оказывает влияние на наши социальные взаимоотношения, мысли и поведение.

Изучением тревожности занимались многие известные психологи. Такие как Зигмунд Фрейд, Карэн Хорни, Анна Фрейд, Дж. Тейлор, А. Прихожан, Ролло Мэй.

Многие исследователи и практические психологи считают, что именно тревожность лежит в основе целого ряда психологических трудностей, в том числе многих нарушений развития, служащих поводом для обращения в психологическую службу. Тревожность рассматривается как показатель «преневротического состояния», её роль чрезвычайно высока и в нарушениях поведения, таких, например, как деликвентность и аддиктивное поведение. Значение коррекции тревожности, ее преодоление важно при подготовке студентов к трудным ситуациям (экзамены, соревнования и др.), при овладении новой деятельностью.

В своей работе мы хотим исследовать и сравнить тревожность у студентов первого и четвертого курса. У первокурсников высокая тревога может быть связана с процессом адаптации к условиям обучения в вузе, а также особенностями проживания в городе и условиях общежития, переживанием разлуки с близкими родственниками, аттестацией в

предстоящую первую сессию. У студентов выпускного курса – со сдачей государственных экзаменов и работой над дипломными исследованиями.

Объект исследования: тревожность личности

Предмет: уровень тревожности у студентов первого и четвёртого курса.

Задачи:

1. Провести теоретический анализ литературных источников по проблеме тревожности студентов.

2. Эмпирическое исследование уровня тревожности у студентов первого и четвертого курсов.

3. Составление рекомендаций по снижению уровню тревожности студентов

Гипотеза: Тревожность у студентов 4 курса выше, чем у студентов 1 курса.

Для решения поставленных задач была использована совокупность следующих методов исследования:

1. Теоретические: анализ и обобщение информации по проблеме исследования, представленной в научной психолого-педагогической литературе;

2. Эмпирические: тестирование;

3. Методы математико-статистической обработки данных (корреляционный анализ, сравнительный анализ).

В качестве диагностического инструментария применялся комплекс психодиагностических методик:

1.Методика для диагностики состояния стресса (К.Шрайнер)

2.Шкала нервно-психического напряжения (Т.А. Немчин)

3.Методика определения нервно-психической устойчивости, риска дезадаптации в стрессе «Прогноз»

4.Личностная шкала проявлений тревоги (Дж.Тейлор).

Эмпирическая база исследования: исследование проводилось среди студентов I и IV курсов факультета психолого-педагогического

испециального образования СГУ им. Н.Г.Чернышевского. Объем выборки составил 80 человек (40 студентов первого курса и 40 студентов четвертого курса). Возраст от 17 до 22 лет.

Структура работы состоит из двух частей: теоретической и практической. В теоретической части рассмотрены понятия: тревога, тревожность. В практической части описаны методики исследования, проведена обработка полученных данных и представлены результаты исследования. Таким образом, структура работы отражает общую логику исследования и состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений.

### **Выводы по первой главе.**

1. Несмотря на все многообразие интерпретаций исследователями такого явления как тревожность, наиболее полно, по-нашему мнению, его раскрывает « тревожность ощущается как напряжение, беспокойство, нервозность, озабоченность и переживания в виде чувств неопределенности, беспомощности, бессилия, одиночества, незащищенности, грозящей неудачи, невозможности принять решение».

2.Обобщая изученные нами виды тревожности можно выделить: ситуативную и личностную; учебную, самооценочную и межличностную; первичную и сигнальную и др.

3. При измерении тревоги важно учитывать, что стрессовые ситуации могут вызывать разного рода факторы, а факторы угрозы интерпретируются субъективно и сугубо индивидуально, то субъективно (и в значительной степени ситуативно) и индивидуально содержание когнитивных оценок опасности.

4. Студенческие годы – это очень сложный и достаточно серьезный этап в жизни человека. На этом этапе окончательно складывается не только физическое, но и психическое развитие студента, формируется его личность и дальнейшая жизнь.

5. Стресс является неотъемлемой частью жизни студента, поскольку на протяжении всего периода обучения его сопровождают чрезвычайные и стрессогенные ситуации.

### **Выводы по второй главе.**

1. Для студентов четвертого курса свойственны более высокие показатели нервно-психического напряжения, состояния тревоги, уровня стресса и, соответственно, низкие показатели стрессоустойчивости. В то же время, первокурсники демонстрируют средние показатели тревожности, состояния стресса, уровня тревоги и нервно психическую устойчивость.

2. Полученные нами данные, обработанные с помощью t-критерия Стьюдента, показывают, что существуют значимые различия тревожности студентов на разных этапах обучения. По - нашему мнению, это объясняется тем, что студенты четвертого курса имеют больше поводов для беспокойства. Ведь для них ставится вопрос об их дальнейшей жизни.

3. По результатам корреляционного анализа, мы выявили, что существует взаимосвязь между годом обучения и уровнем тревожности, стресса, нервно-психического напряжения, а также типом эмоциональной реакции.

4. Поскольку мы выявили, что студенты четвертого курса обладают низкой нервно-психической устойчивостью, то следует провести с ними профилактическую работу по повышению стрессоустойчивости.

### **Заключение**

В результате проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. При измерении тревоги важно учитывать, что стрессовые ситуации могут вызывать разного рода факторы, а факторы угрозы интерпретируются субъективно и сугубо индивидуально, то субъективно (и в значительной степени ситуативно) и индивидуально содержание когнитивных оценок опасности.

2. Студенческие годы – это очень сложный и достаточно серьезный этап в жизни человека. На этом этапе окончательно складывается не только физическое, но и психическое развитие студента, формируется его личность и дальнейшая жизнь.

3. Стресс является неотъемлемой частью жизни студента, поскольку на протяжении всего периода обучения его сопровождают чрезвычайные и стрессогенные ситуации.

4. Для студентов четвертого курса свойственны более высокие показатели нервно-психического напряжения, состояния тревоги, уровня стресса и, соответственно, низкие показатели стрессоустойчивости. В то же время, первокурсники демонстрируют средние показатели тревожности, состояния стресса, уровня тревоги и нервно психическую устойчивость.

5. Полученные нами данные, обработанные с помощью t-критерия Стьюдента, показывают, что существуют значимые различия тревожности студентов на разных этапах обучения. По - нашему мнению, это объясняется тем, что студенты четвертого курса имеют больше поводов для беспокойства. Ведь для них ставится вопрос об их дальнейшей жизни.

6. По результатам корреляционного анализа, мы выявили, что существует взаимосвязь между годом обучения и уровнем тревожности, стресса, нервно-психического напряжения, а также типом эмоциональной реакции.

7. Поскольку мы выявили, что студенты четвертого курса обладают низкой нервно-психической устойчивостью, то следует провести с ними профилактическую работу по повышению стрессоустойчивости.

Таким образом, данное исследование подтверждает нашу гипотезу о том, что уровень тревожности студентов четвертого курса выше, чем у студентов первого курса. Мы предполагаем, что это связано с тем, что у студентов первых курсов уровень тревоги ниже, так как их дальнейшая жизнь, по крайней мере на 4 года обучения, предопределена, а тревожность сопровождает их потому, что продолжается процесс адаптации к новым

условиям обучения. Высокие показатели тревоги студентов старших курсов объясняются тем, что их беспокоит неопределенность будущего. Начиная с первого семестра старшие курсы начинают задумываться о своем будущем, о скорых переменах в их жизни, их волнует написание и защита выпускной работы, сдача государственных экзаменов.

### **Список используемых источников**

1. Айзман Р.И. Динамика процессов адаптации к обучению студентов, проживающих в дискомфортном климато-географическом регионе/ Красильникова В.А.// Физиология человека. 2009/ № 4: 103–109.
2. Астапов В.М. функциональный подход к изучению состояния тревоги // Психологический журнал. 2004. №5. С.111-117.
3. Антипов В.В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям. - /М., 2004. С.25-40.
4. Артюхова Т.Ю. Самоотношение как психологический механизм коррекции состояния тревожности студентов. // Проблемы регуляции активности личности. 2005. С.67-79.
5. Астапов В.М. Тревога и тревожность/СПб., 2001.
6. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека./ Л., 2003.
7. Бодров В.А. Психология стресса./М.: Ин-т психологии РАН, 2005.
8. Боронина Л.Н. Адаптация первокурсников: проблемы и тенденции/Вишневский Ю.Р., Дидковская Я.В., Минеева С.И.// Университетское управление . 2005. № 4 (19). С. 65-69
9. Василюк Ф.Е. Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций. /М., 2000.
10. Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений. /М., МГУ, 2000.
11. Виноградова А.А. Адаптация студентов младших курсов к обучению в вузе.// Образование и наука. 2008. 3(51): 37–48.

12. Власова Т. А. Социально-психологическая адаптация студентов младших курсов к условиям обучения в вузе //Вестник ЧГПУ.2008 № 1: 13–22. Universitas №1(1).С/ 64
- 13.Горбунова Е.В. Адаптация студентов 1-3 курсов бакалавриата / специалитета к университетской жизни// Вестник научных конференций. 2015. № 4-1 (4). С. 113-123.
- 14.Голубева Э.А. Способности и индивидуальность. /М: Прометей, 2003.
- 15.Изард К. Психология эмоций. // М., 2010.
- 16.Изард К. Эмоции человека. //М.: МГУ, 2002.
- 17.. Калуженина Т.А. Субъективные критерии адаптации студентов первого курса к условиям обучения в вузе// Психология в экономике и управ-лении. 2009. № 2: С.95–98.
- 18.Китаев - Смык Л.А. Психология стресса. // М.: Наука, 2002.
- 19.Либина Е.В., Либин А.В. Стили реагирования на стресс. //М.: Смысл, 2008.
- 20.Магун В.С. Потребности и психология социальной деятельности личности. //Л.: Наука, 2003.
- 21.Т.М.Маслова. Динамика тревожности студентов ВУЗа в процессе их профессионального становления/ Т.М. Маслова // Вектор науки ТГУ.2014. № 4 (30). С. 113-123.
- 22.Мэй Р. Проблема тревоги. // М., 2003.
- 23.Немчин Т.Я. Состояния нервно-психического напряжения. // Л., 2003.
- 24.Психологический словарь. //М.: Педагогика-Пресс, 2007.
25. Прихожан А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности // Психологическая наука и образование. №2. 2008. С. 11 - 17.
- 26.Ребер А. Большой толковый психологический словарь. //М., 2003, 2т.



27. Ремшмидт. Х. Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности / Х. Ремшмидт. // М. 2004 г.

28. Соколов Е.А. Профилактика и коррекция психической напряженности личности. // Новосибирск, 2005.

29. Степанчикова О.Л. Половозрастные, физиологические и психические аспекты становления адаптации студентов к учебной деятельности. / Степанчикова О.Л., Хицова Л.Н. // Вестник ВГУ: Химия. Биология. Фармация. 2006. № 2: С.169–172

30. Спилбергер Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги // Стресс и тревога в спорте. М., 2000. С.12-24.

31. Туманник Е.В. Место тревожности в динамике психосоматических расстройств человека // Актуальные проблемы специальной психологии в образовании: Сб. докл. межрегион. науч. - практ. конф.: В 2-х ч. Новосибирск, 2003. Ч. 2.

32. Фрейд З. О психоанализе. Лекции. // Минск, Харвест, 2005.

33. Фрейд З. Психология бессознательного. // М.: Просвещение, 2000.

34. Ханин Ю.Л. Краткое руководство к применению шкалы реактивной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера // ЛенНИИ физической культуры. 2000. С.40

35. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. // М., 2003.

36. Щербатых Ю.В. Психология страха. // М., 2003.