

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра педагогической психологии и психодиагностики

**Особенности тревожности у студентов во время
экзаменационной сессии**

АВТОРЕФЕРАТ

ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ

НА МАГИСТЕРСКУЮ РАБОТУ

по направлению 44.04.02. Психолого-педагогическое образование

Профиль подготовки: педагогическая психология

студентки 2 курса 233 группы

факультета психолого-педагогического и специального образования

Ефимовой Наталии Андреевны

Научный руководитель

канд. психол. наук, доцент

_____ А.А. Голованова

Зав. кафедрой

доктор психол. наук, профессор

_____ М.В. Григорьева

Саратов 2024

ВВЕДЕНИЕ

Проблема изучения тревожности студентов в период экзаменационной сессии вызвана, с одной стороны, её социальной значимостью, с другой стороны, отсутствием единой теории, объясняющей проявление тревоги во время сессии.

Цель исследования: выявить особенности проявления тревожности у студентов в период экзаменационной сессии.

Объект исследования: Эмоциональное состояние студентов в период экзаменационной сессии.

Предмет исследования: Особенности тревожности студентов разных профилей и курсов в период экзаменационной сессии.

Гипотеза исследования 1: Мы предполагаем, что у студентов 1 курса уровень тревоги во время сессии значительно выше, чем у студентов 4 курса; эта тенденция будет наблюдаться как у студентов гуманитарного, так и у студентов технического направления.

Гипотеза исследования 2: Мы считаем, что у студентов 4 курса мотивация к обучению значительно выше, чем у студентов 1 курса.

Задачи исследования:

1. Провести теоретическое исследование современных подходов к изучению тревожности у студентов в период экзаменационной сессии.
2. Осуществить диагностику уровня тревожности и учебной мотивации у студентов гуманитарного и технического направлений обучения.
3. Определить особенности тревожности студентов разных профилей и курсов в период экзаменационной сессии.
4. Выдать психолого-педагогические рекомендации для оптимизации эмоционального состояния студентов в экзаменационный период.

Методы исследования:

Методы теоретического анализа, сравнения, наблюдения.

Психодиагностические методики: 1) «Определение уровня личностной и ситуативной тревожности» (Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин), 2) Опросник нервно-психического напряжения Т.А. Немчина, 3) Методика диагностики учебной

мотивации студентов (А.А.Реан и В.А.Якунин, модификация Н.Ц.Бадмаевой), 4) Пятифакторный личностный опросник (5PFQ).

Для обработки полученных результатов использованы методы математической статистики: анализ распределения выборки по критерию Колмогорова-Смирнова (для всех выборок), при расчете с ненормальным распределением применялись критерий Манна-Уитни (для независимых выборок), коэффициент ранговой корреляции Спирмана. Для статистической обработки данных использовалась программа «Microsoft Excel» для Windows, IBM SPSS Statistics 26.

Эмпирическая база исследования: исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «СГУ имени Н. Г. Чернышевского» и СГТУ имени Ю. А. Гагарина. Респонденты (n=98) составили две группы: первая – студенты гуманитарных специальностей 1-4 курсов факультета психолого-педагогического и специального образования СГУ в количестве 46 человек в возрасте от 18 до 23 лет, вторая – студенты технических специальностей 1-4 курсов Института электронной техники и приборостроения СГТУ в количестве 52 человек ~~возрастом~~ в возрасте от 18 до 23 лет; средний возраст респондентов – 20 лет.

Практическая значимость исследования состоит в возможности использования его результатов психологами в ходе практической работы по созданию условий для понижения уровня экзаменационной тревожности, формирования психологической готовности студентов к сдаче экзаменов.

Структура выпускной квалификационной работы. Работа общим объемом в 61 страницу состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 49 работ, и приложения.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СОВРЕМЕННЫХ ПОДХОДОВ К ИЗУЧЕНИЮ ТРЕВОЖНОГО ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ.

1.1 Тревожность: психологическая характеристика понятия

Понятие тревожности часто упоминается в различных психологических теориях со времен введения им Фрейдом (1927) в его работе "Страх". Вопросу тревожности посвящено значительное количество исследований, не только в области психологии, но и в физиологии, биохимии, психиатрии, социологии и философии. Тем не менее, среди ученых продолжают дискуссии о ее сущности как устойчивого элемента личности, о причинах и формах тревожности, а также о взаимосвязи тревожности и страха. Основной темой этих споров часто является психологическая природа тревожности. [Проценко].

Большинство специалистов в области психологии определяют понятие "тревожность" как состояние, в котором человек испытывает увеличенную склонность к негативным переживаниям, страхам и беспокойству. Это состояние характеризуется отрицательной эмоциональной окраской. Важно отметить, что существует различное понимание самого термина "тревожность" и его причин возникновения. По словам А. М. Прихожана, тревожность представляет собой эмоциональный дискомфорт, связанный с ожиданием несчастья и предчувствием угрожающей опасности. [Прихожан]

Е.И. Рогов, известный отечественный психолог, отмечает, что определенный уровень тревожности представляет собой неотъемлемую и естественную составляющую активности личности. У каждого человека существует свой собственный, оптимальный или желательный уровень тревожности, который известен как "полезная тревожность". Оценка своего состояния в этом отношении играет важную роль в процессе самоконтроля и самосовершенствования.

Тем не менее, согласно Рогову, повышенный уровень тревожности представляет собой субъективное проявление дисфункций в личности, указывая на возможные проблемы или неблагополучие. Он подчеркивает, что понимание

и управление собственной тревожностью являются ключевыми аспектами в достижении психологического равновесия и благополучия. [Рогов]

Вариации проявления тревожности в различных сценариях являются интересным и важным аспектом изучения этого явления. Некоторые люди могут испытывать высокий уровень тревожности в определенных ситуациях, таких как публичные выступления или ситуации конфликта, в то время как в других контекстах они могут чувствовать себя более спокойно и уверенно. Эта индивидуальная вариабельность может быть обусловлена различными факторами, включая личностные особенности, предыдущий опыт и текущее эмоциональное состояние.

Кроме того, проявления тревожности могут быть связаны с конкретными обстоятельствами, такими как социальная среда или уровень стресса. Например, некоторые люди могут испытывать более выраженную тревожность в новой или неопределенной среде, тогда как другие могут чувствовать себя более комфортно в знакомой обстановке.

Понимание того, как и почему проявляется тревожность в различных ситуациях, играет важную роль в разработке стратегий по ее управлению и преодолению. Это также помогает психологам и другим специалистам в области здравоохранения разрабатывать более эффективные методы лечения и поддержки для тех, кто страдает от чрезмерной тревожности. [Прихожан]

Воздействие тревожности на наше поведение и производственную деятельность может быть значительным. Если мы не справляемся с тревожностью или не можем адекватно оценить ситуацию, это может привести к снижению производительности и качества нашей работы. Тревожные мысли и эмоции могут отвлекать нас, мешать концентрации и принятию решений. Более того, высокий уровень тревожности может вызывать физиологические реакции, такие как учащенное сердцебиение, потливость и дрожь, что дополнительно затрудняет выполнение задач.

Сочетание невысокой тревожности с уверенностью и успешными результатами создает благоприятную атмосферу для роста и саморазвития человека. Когда человеку удается достичь успеха и его труд признают, это поддерживает его самооценку и мотивацию к дальнейшим достижениям. В таких условиях человек чувствует себя уверенно и способен эффективно справляться с различными задачами. Однако, если повышенная тревожность сочетается с неуверенностью и низкой результативностью, это может создать трудности как для самого человека, так и для его окружения. Частые сомнения в себе и опасения перед неудачей могут препятствовать его личностному росту и социальной адаптации. Поэтому важно помогать людям справляться с тревожностью и развивать уверенность в себе, особенно в раннем возрасте, когда формируются основы самооценки и уверенности. Это требует внимательного внимания со стороны педагогов и психологов, которые могут предложить поддержку и помощь в этом процессе. [Киселева]

1.2 Особенности проявления тревожного поведения в студенческой среде

Одним из распространенных проявлений негативных эмоциональных состояний личности является повышенная тревожность, которая может проявляться как в конкретных ситуациях, так и стать характеристикой самого человека. Это чувство возникает из-за ощущения неопределенности, предвкушения возможной угрозы. Тревожность, рассматриваемая как часть личности, имеет мощное воздействие на разнообразные аспекты жизни индивида, включая его физиологическое самочувствие, эмоциональное состояние и социальное функционирование.

У творчески одаренных личностей наблюдается высокий уровень тревожности, и ограниченная способность адаптироваться к изменчивым условиям. Это обусловлено их повышенной чувствительностью к окружающему и нестабильностью эмоционального состояния. Особенно важно изучать этот аспект тревожности у студентов вузов на этапе формирования их личностно-профессионального развития, поскольку понимание и управление собственными

эмоциями становятся ключевыми компонентами успешного обучения. [Краснова-Гольева]

Уровень тревожности служит индикатором внутреннего отношения студента к разнообразным ситуациям и может быть показателем его взаимодействия со сверстниками и преподавателями. Повышенная тревожность может стать серьезным препятствием на пути к успешному обучению, так как она может ограничить комфортность и производительность студента. Чувство изоляции, неуверенности, скрытности и страха перед неудачей могут значительно затруднить полноценное раскрытие потенциала студента и его успехи в учебе и карьере.

Исследования, проведенные как зарубежными, так и отечественными учеными, глубоко погружены в проблематику тревожности у творчески одаренных индивидов. Такие исследования, ведомые такими учеными, как Г. Айзенк, Д.Б. Богоявленская, А.Л. Гросман, А.М. Матюшкин, А. Маслоу, А.А. Мелик-Пашаев, К. Роджерс, Я.А. Пономарев, Е. Торренс, З. Фрейд, Ф. Шиллер, К. Юнг, Е.Л. Яковлева и другие, глубоко освещают необходимость осознания и понимания собственной тревоги для успешной адаптации и развития творческого потенциала. Они подчеркивают, что тревожность, особенно уровень ее повышения, часто сосредотачивается на ключевых областях деятельности и значимых моментах жизни человека. [Лужбина]

Эти исследования уделяют особое внимание роли тревожности в развитии и функционировании творческой личности. Они подчеркивают, что понимание и осознание тревожности играют важную роль в процессе адаптации и раскрытия потенциала творческой индивидуальности. Повышенный уровень тревожности, особенно во время становления личности, может оказать существенное влияние на социальную и профессиональную адаптацию.

Важно также отметить, что тревожность у студентов, особенно в период обучения в вузе, тесно связана с их восприятием будущих перспектив. Этот период часто характеризуется неопределенностью и неуверенностью в своих силах. Тревожность может сопровождаться чувством одиночества и

недостаточной уверенностью в себе, что создает дополнительные преграды для полноценного развития и реализации потенциала в профессиональной сфере.

Проблема изучения и коррекции тревожности приобретает особую значимость в контексте самореализации студентов, особенно тех, кто обучается по художественно-графическим специальностям. Нередко они сталкиваются с затруднениями в процессе профессионального развития, связанными с повышенной впечатлительностью, недостаточной уверенностью в собственных способностях и даже сомнениями в правильности выбранного пути. [Льдокова]

1.3. Методы управления тревожным состоянием у студентов

Сегодня проблема студенческой тревожности очень актуальна, поскольку высокий уровень тревожности связан с трудностями процессов социально-психологической адаптации. Также процесс обучения становится достаточно беспокойным, у подростков и детей-подростков нарушается создание адекватного представления о себе и своих личностных качествах. Актуальность данной темы выражается в том, что в экзаменационный период уровень тревожности студентов возрастает, что можно назвать закономерностью. Каждый раз, когда студент понимает, что приближается экзаменационная сессия, он начинает паниковать, переживать, потом переживать и потом напрягаться.

К факторам, вызывающим тревогу, относятся как биологические, так и социально-психологические факторы. В контексте влияния последнего фактора тревога интерпретируется как выученная реакция или созданный динамический стереотип на фоне накопления длительного негативного опыта и выступает как черта личности и психологическая защита. И если эмоции – это врожденные инстинкты, направленные на выживание, то тревога – это образование, приобретенное в процессе социализации и воспитания. [Кларк].

Когда речь заходит о тревожности у студентов, необходимо рассмотреть широкий спектр факторов, влияющих на ее проявление. Это не только биологические аспекты, такие как генетическая предрасположенность или химический баланс в организме, но и социально-психологические факторы.

Среди последних, можно выделить влияние обучающей среды, межличностные отношения, степень социальной поддержки, а также культурные и социальные ожидания.

Социально-психологический фактор играет особенно важную роль, поскольку он формирует и моделирует мышление, эмоции и поведение человека в определенных социальных контекстах. Например, негативный опыт общения или стрессовые ситуации на учебе могут привести к усилению тревожности и формированию тревожных стереотипов поведения. [Маненкова]

Психология использует ряд терапевтических способов, принципов и техник для работы с переживанием тревоги. Эти способы направлены на восстановление контакта между человеком и средой, осознание и присвоение тревожности, мобилизацию энергии и выражение заблокированного возбуждения, разрядку, разрешение незавершенных ситуаций и формирование новых гештальтов. В частности:

Влияние психологического воспитания на формирование личности огромно. Однако, нередко это воздействие принимает форму использования страха, вины или жалости для выработки социально приемлемых моделей поведения. Такой подход может создать невротические черты личности, лишив человека естественности и творческого потенциала.

Особое внимание следует уделить механизмам, которые регулируют поведение и могут стать источником тревожности. Страх, стыд и чувство вины оказывают существенное воздействие на эмоциональное состояние и формирование личности. Тревога, как следствие подавления или сопротивления эмоций, представляет сложное явление, включающее разнообразные негативные эмоции.

Тревожные расстройства могут привести к серьезным проблемам, таким как фобии, панические атаки и посттравматические стрессовые расстройства. Поэтому важно учитывать психологические аспекты воспитания и обеспечивать поддержку и понимание для тех, кто страдает от тревожности и ее последствий.

2. ЭМПИРИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ТРЕВОЖНОГО ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ

2.1. Организация и методы исследования

Для полученного теоретического материала по теме «Особенности проявления тревожного поведения у студентов в период экзаменационной сессии» было проведено исследование.

Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «СГУ имени Н. Г. Чернышевского» и СГТУ имени Ю. А. Гагарина. Респонденты (n=98) были поделены на две группы: первая – студенты гуманитарных специальностей 1-4 курсов ФГБОУ ВО «СГУ имени Н. Г. Чернышевского» факультета психолого-педагогического и специального образования в количестве 46 человек возрастом от 18 до 23 лет. Вторая – студенты технических специальностей 1-4 курсов «СГТУ имени Ю. А. Гагарина» института электронной техники и приборостроения в количестве 52 человек возрастом от 18 до 23 лет. Средний возраст респондентов обеих выборок – 20 лет.

В процессе исследования использовались следующие методы:

-тестирование – проводилось с целью выявления тревожного поведения у студентов в период экзаменационной сессии.

-анализ результатов- проводилось с целью выявить из общего числа студентов, именно с тревожным поведением.

Для тестирования были использованы такие методики как:

1. методика «Определение уровня личностной и ситуативной тревожности» (Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин).

2. Опросник нервно-психического напряжения Т.А. Немчин

3. Методика для диагностики учебной мотивации студентов (А.А.Реан и В.А.Якунин, модификация Н.Ц.Бадмаевой)

4. ПЯТИФАКТОРНЫЙ ОПРОСНИК ЛИЧНОСТИ, 5PFQ

2.2 Анализ результатов выявления тревожности у студентов

Чтобы определить, какие критерии применимы для анализа статистически значимых различий и выявления корреляционных связей, был проведен анализ распределения наблюдений выборок посредством применения критерия Колмогорова-Смирнова.

Анализ распределения выборок респондентов на нормальность

Проверка выборки на нормальность позволила выявить ненормальное распределение выборок по шкалам «Мотивы престижа», «Мотивы творческой самореализации», «Нейротизм», «Экстраверсия», что обуславливает применение непараметрических критериев. Таким образом, основываясь на результатах проведенного анализа распределения выборок, мы применили непараметрические критерии в эмпирическом исследовании.

Анализ статистически значимых различий в исследуемых параметрах между студентами гуманитарного направления 1 и 4 курса с повышенной тревожностью с помощью U-критерия Манна-Уитни.

Для проведения анализа статистически значимых различий выборка респондентов была поделена на две группы: первая – студенты 1 и 4 курса гуманитарного и технического направления с тревожностью, и студенты 1 и 4 курса гуманитарного и технического направления с мотивацией к обучению.

Полученные эмпирические значения U-критерия Манна-Уитни по показателям «Личностная тревожность» (U-эпм. = 175.5) и «Практичность» (U-эпм. = 164) находятся в зоне неопределенности. Это объясняется тем, что студенты 1 и 4 курса испытывают приблизительно одинаковую личностную тревожность, проходя одинаковый учебный путь, а также используют приблизительно одинаковые методы в учебе, изучении материала и подготовки к экзаменационной сессии.

Выявлены статистически значимые показатели «Ситуативная тревожность» (U-эпм. = 74.5), у студентов 1 курса тревожность более выражена, чем у студентов 4 курса.

Это может быть связано с тем, что в силу своей неопытности и неосведомлённости о протекании экзаменационной сессии, студенты испытывают ситуативную тревожность сильнее, чем студенты старших курсов, так как студенты 4 курса уже проходили данный опыт и имеют представление о протекании экзаменационной сессии.

Так же, мы выявили статистически значимые показатели по шкале «Импульсивность» (U-эпм. = 119.5). Исходя из данных, мы предполагаем, что студенты 1 курса более импульсивны, чем студенты 4 курса. Это может объясняться тем, что в силу своего возраста и неопытности, студенты совершают чаще необдуманные действия, чем студенты 4 курса.

Так же мы выявили статистически значимые данные по шкале «Эмоциональная устойчивость» (U-эпм. = 109.5). Из полученных данных мы предполагаем, что студенты 4 курса более эмоционально устойчивы к стрессовым раздражителям, чем 1 курс в силу своего возраста и жизненного опыта.

Эмпирические значения по шкалам «нервно-психическое напряжение» (U-эпм. = 235.5), «Экстраверсия» (U-эпм. = 191.5), «обособленность» (U-эпм. = 203), находятся вне зоны значимости.

Полученные эмпирические значения U-критерия Манна-Уитни по показателям «Личностная тревожность» (U-эпм. = 192.5), из полученных данных, мы видим, что чем старше студенты, тем тревожность становится меньше. Это объясняется тем, что с возрастом, студенты проходят из года в год одинаковый опыт и их экзаменационная тревожность понижается, в отличие от 1 курса.

Так же мы выявили статистически значимые данные по шкале «Импульсивность» (U-эпм. = 159), полученные данные нам показывают, что студенты 4 курсов совершают импульсивных поступков меньше, чем студенты 1 курса, это обуславливается возрастом студентов и их студенческим опытом сдачи экзаменов. Чем старше студенты, тем умнее и мудрее они становятся.

Эмпирические значения по шкалам «Ситуативная тревожность» (U-эпм. =268.5), «нервно-психическое напряжение» (U-эпм. =314.5), «Экстраверсия» (U-эпм. = 327), «Практичность» (U-эпм. = 253) находятся вне зоны значимости.

Эмпирические значения по шкале «обособленность» (U-эпм. = 203), находятся в зоне неопределенности.

Полученные эмпирические значения U-критерия Манна-Уитни в таблице 3 по показателям «Профессиональные мотивы» (U-эпм. =169.5) статистические значения в зоне неопределенности. Это может означать, что у 4 курса мотивация развивается в выбранной профессии незначительно выше, чем у 1 курса.

Мы выявили статистически значимые различия по шкалам «Учебные мотивы» (U-эпм. =197), это означает, что у студентов 4 курса мотивация к обучению выше, чем у студентов 1 курса. Это объясняется окончанием обучения и выходом на работу по профессии.

Так же мы выявили статистически значимые различия по шкалам «Мотивы престижа» (U-эпм. =91.5), это может объяснять, что у студентов 1 курса представление о выбранной профессии более позитивные, чем у студентов 4 курса. Студенты 1 курса воодушевлены выбором и стремятся познавать новые знания. Статистические значения по шкалам «Мотивы избегания» (U-эпм. =197), «Социальные мотивы» (U-эпм. =189), «Коммуникативные мотивы» (U-эпм. =257.5), находятся вне зоны значимости.

Полученные эмпирические значения U-критерия Манна-Уитни по шкале «Профессиональные мотивы» (U-эпм. =165.5) выявили статистически значимые различия, это можно объяснить тем, что студенты 4 курса технических специальностей замотивированы в своей профессии больше, чем студенты 1 курса технических специальностей, так как у студентов выпускников уже сформировалось представление о будущей работе, они уверены в своих знаниях и способностях больше, чем студенты 1 курса.

Так же были выявлены статистически значимые различия по шкале «Учебные мотивы» (U-эпм. =169.5), это может означать, что у студентов 1 курса

мотивация к обучению выше, чем у студентов 4 курса в связи с чувством новизны учебного материала, социального окружения, учебной обстановки. Студентам 1 курса технических специальностей интереснее изучать новый материал, знакомиться с однокурсниками, проживать новый опыт.

Так же были выявлены статистически значимые различия по шкале «Мотивы престижа» (U-эпм. =206.5) это может объяснять, что у студентов 1 курса технического направления, как и у гуманитарного, представление о выбранной профессии более позитивные, чем у студентов 4 курса. Студенты 1 курса технических специальностей воодушевлены собственным выбором профессии и стремятся познавать новую информацию, знакомиться с новыми людьми.

По шкале «Мотивы самореализации» (U-эпм. =226) статистические значения находятся в зоне неопределенности. Это может означать, что у студентов технического профиля обучения 4 курса мотивация развиваться в выбранной профессии незначительно выше, чем у первокурсников того же направления.

Статистические значения по шкалам «Мотивы избегания» (U-эпм. =310.5), «Социальные мотивы» (U-эпм. =292), «Коммуникативные мотивы» (U-эпм. =319.5) находятся вне зоны значимости.

Обратимся к результатам, полученным по анализу взаимосвязей посредством метода Спирмана между особенностями студентов 1 и 4 курса с выраженной тревожностью и студентов 1 и 4 курса с выраженной мотивацией обучения.

Была выявлена достоверная отрицательная взаимосвязь между шкалами «Ситуативная тревожность» и «учебная мотивация» ($r=-0.406^{**}$), мы предполагаем, что при высокой ситуативной тревожности у студентов гуманитарного направления учебная мотивация снижается, поскольку тревога отнимает психологические ресурсы, необходимые для познания нового материала.

Так же была выявлена значимая положительная взаимосвязь между шкалами «чрезмерное нервно-психическое напряжение» и «учебная мотивация» ($r=0,506^{**}$), мы предполагаем, что студенты, которые больше замотивированы в учебном процессе, испытывают сильное нервно-психическое напряжение из-за воодушевления и желания применить полученные знания на практике.

Была выявлена достоверная отрицательная взаимосвязь между шкалами «Импульсивность» и «Учебная мотивация» ($r=-0,493^{**}$), следовательно, импульсивным студентам тяжелее сконцентрироваться на учебном процессе в силу своих психофизиологических особенностей, темперамента.

Была выявлена положительная взаимосвязь между шкалами «Эмоциональная устойчивость» и «Учебная мотивация» ($r=0,371^*$), следовательно, студентам, с высокой эмоциональной устойчивостью легче удержать мотивацию к учебе за счет умения контролировать свои эмоции. Им легче концентрироваться на изучении материала и подготовке к экзаменам.

Так же была выявлена достоверная отрицательная взаимосвязь между шкалами «Эмоциональная устойчивость» и «Мотивы престижа» ($r=-0,390^{**}$), мы предполагаем, что студентам с низкой эмоциональной устойчивостью характерно усиленно стремиться поддержать или получить высокий социальный статус. Это может быть следствием компенсации чувства собственной неполноценности.

Была выявлена положительная взаимосвязь между шкалами «Эмоциональная устойчивость» и «мотивы самореализации» ($r=0,354^*$), следовательно, эмоционально-устойчивые студенты способны лучше направить свой энтузиазм в самореализации себя как профессионала в процессе обучения, и с интересом изучать материал, необходимый для достижения высоких результатов.

Обнаружили статистически значимую корреляционную связь импульсивности со шкалой «мотивация избегания» ($r=0,417^{**}$), мы можем предположить, что более импульсивным студентам технических специальностей свойственно чаще волноваться о возможных учебных неудачах, так как они

могут быть менее организованы и им труднее контролировать свою деятельность.

Социальная мотивация отрицательно коррелирует с показателем нервно-психического напряжения ($r=0,237$), это может объясняться тем, что студенты технических специальностей, ориентированные на получение одобрения со стороны окружающих, в процессе общения получают поддержку от других людей, могут поделиться тем, что их беспокоит, ослабив напряжение.

Выявлена достоверная положительная взаимосвязь социальной мотивации с практичностью ($r=0,349^{**}$), то есть, студенты технических специальностей, склонные прилежно учиться, лучше выполнять задания для получения одобрения со стороны сверстников и преподавателей.

Существующая положительная взаимосвязь престижной мотивации с личностной тревожностью ($r=0,254$) может быть объяснена стремлением тревожных студентов технических специальностей компенсировать какие-либо свои недостатки выдающимися достижениями, также можно предположить, что культ достижений приводит студентов технических специальностей к возникновению личностной тревожности.

Выявили отрицательную корреляционную связь показателя коммуникативной мотивации с практичностью ($r=0,263$) мы можем объяснить это тем, что студенты технических специальностей, которые посещают высшее учебное заведение ради общения с одногруппниками, склонны больше лениться при написании работ, менее ответственно относиться к выполнению учебных заданий.

2.3. Разработка рекомендаций от педагога-психолога для студентов, испытывающих тревожность во время экзаменационной сессии

1. Раннее планирование и подготовка:

Для того, чтобы снизить уровень тревожности у студентов, рекомендуется начать готовиться к сессии заблаговременно, чтобы у студентов было больше времени на подготовку и закрепление материала.

Идеальным решением будет в течение семестра повторять пройденный материал, обращаться к конспектам, изучать дополнительную литературу. Таким образом, студент освоит материал глубже, будет понимать пройденную программу и перед экзаменом не будет испытывать сильную тревожность за неуверенность своих знаний.

2. Разработка стратегий управления стрессом:

Найдите для себя те методы управления тревожностью, которые комфортные и рабочие для вас. Это может быть занятие спортом, медитации, дыхательные практики, рукоделие, просмотр фильмов, чтение книг, рисование. Важным аспектом здесь является тот метод, который будет доставлять удовольствие и снижать уровень тревожности. При занятии любимым или приятным делом у студента будет ощущение безопасности и спокойствия. При проявлении тревожности во время подготовки к экзаменам используйте их.

3. Планирование и организация:

Так же рекомендуем составить для себя план подготовки к экзаменам или составьте расписание, в какие дни и в какое время вы будете посвящать подготовки к экзаменам и изучению теоретического материала по предметам. Организуйте свой распорядок дня, чтобы вам было комфортно готовиться к экзаменам и оставалось достаточно времени на другие важные дела, как отдых, работа, сон. Так же рекомендуется в свое расписание вписать время для перерывов или отдыха, для сохранения отдыха и внутренних ресурсов для подготовки к экзаменам.

4. Положительное мышление: рекомендуем сфокусировать свое внимание на положительном мышлении. Постарайтесь во время подготовки к экзаменам думать о том, как с легкостью вы сдадите тот или иной экзамен, как с интересом и энтузиазмом вы изучаете материал и интересуетесь темами по билетам. Постарайтесь настроить себя таким образом, что материал, который предстоит вам выучить очень интересный и полезный. Такой настрой положительно влияет на запоминание материала. Положительное мышление может снизить уровень тревожности и повысить вашу уверенность в себе.

5. Поддержка близких людей: так же мы рекомендуем не держать негативные эмоции в себе. Постарайтесь открыто говорить со своими близкими о том, что вам тревожно, что вы беспокоитесь о своих результатах по приближающимся экзаменам. Открытый разговор с близкими положительно влияет на свою внутреннюю гармонию и уверенность в себе. К тому же близкие люди всегда поддержат и помогут с советами по подготовке к экзаменам и снижению тревожности. Поддержка близких людей положительно влияет на снижение тревожности.

6. Психологическая помощь: если ваша тревожность слишком высокая и никакие методы не сильно помогают, рекомендуем обратиться за психологической помощью. Кто как не психолог поможет снизить уровень вашей тревожности. Психолог поможет выявить корень вашей тревожности, поможет проанализировать причину вашей неуверенности, предоставит качественные и рабочие методы по управлению со своими эмоциями. Будет курировать вас весь ваш путь, и будет вашей опорой.

7. Физическая активность: Отличный помощник по снижению тревожностью- спорт. Не обязательно изнурять себя длительными и тяжелыми тренировками. Можно ежедневно выходить на прогулку, заняться пробежкой или танцами. Регулярная физическая активность хорошо помогает снижать уровень тревожности и способствует хорошей мозговой активности, что положительно влияет при подготовке к экзаменам.

Эти рекомендации могут помочь студентам справиться с сильной тревожностью во время экзаменационной сессии и подготовиться к ней эффективнее.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данной работе было проведено теоретическое исследование особенности тревожности студентов в период экзаменационной сессии.

Проблема изучения тревожности студентов в период экзаменационной сессии вызвана, с одной стороны, её социальной значимостью, с другой стороны, отсутствием единой теории, объясняющей проявление тревоги во время сессии.

В ходе исследования были выполнены следующие задачи:

1. Провели теоретический анализ современных подходов к изучению тревожности у студентов в период экзаменационной сессии.

2. Определили диагностические методики исследования психических состояний студентов в период экзаменационной сессии;

3. Провели эмпирическое исследование со студентами гуманитарного и технического направления 1 и 4 курса очного формата обучения.

4. Выявили особенности тревожности у студентов.

5. Установили значимость различий между студентами 1 и 4 курса с повышенной тревожностью и студентами 1 и 4 курса с мотивацией к обучению.

В процессе анализа теоретических аспектов изучения тревожности студентов во время экзаменационной сессии были изучены такие понятия как: «тревожность», «ситуативная тревожность», «личностная тревожность» «низко тревожные люди», «высоко тревожные люди». Теоретической основой исследования являются исследования Р. С. Немова, Прихожан А.М, Рогова Е. И. о феномене тревожности. Таким образом, мы выявили, что деятельность человека в порождающей тревожность ситуации непосредственно зависит от силы ситуационной тревожности, действенности контрмер, предпринятых для ее снижения, точности когнитивной оценки ситуации.

Таким образом, можно сказать, что существует большое количество определений тревожности. Большинство авторов считают, что тревожность – это переживание тревоги, эмоционального неблагополучия. Данное состояние проявляется у большинства людей и в небольшой степени играет положительную роль.

Так же вы изучили виды кризисов, с которыми сталкиваются студенты на разных этапах обучения: кризис ожиданий (столкновение ожиданий недавних абитуриентов относительно избранной профессии с учебными буднями 1-го курса); кризис самоопределения («Большая часть учебы позади... Что я могу как профессионал?»); кризис трудоустройства (планирование карьеры, поиск места работы); по выходе из вуза – кризис профессиональной адаптации.

Изучили особенности проявления тревожности у студентов. Повышенная тревожность распространяется обычно на сферы, связанные с ведущими видами деятельности и основными новообразованиями каждого возраста. В студенческом возрасте тревожность обусловлена, прежде всего, субъективной оценкой перспектив на будущее. Тревожным студентам свойственна заниженная самооценка, они не верят в себя и свои силы и чувствуют себя одинокими в этом мире, закрываются в себе, а это может стать причиной неполноценного развития личности студента и отразиться на реализации его потенциальных способностей в профессиональной деятельности.

В первой части второй главы определена база эмпирического исследования и предполагаемые характеристики выборки, способной позволить проведение эмпирического исследования, направленного на достижение цели исследования.

Посредством анализа распределения наблюдений выборок студентов обеих групп критерия Колмогорова-Смирнова было выявлено ненормально распределение, что дало нам возможность использовать непараметрические методы. При ненормальном распределении был проведен анализ статистически значимых различий в исследуемых параметрах между студентами гуманитарного и технического направления 1 и 4 курса с повышенной тревожностью с помощью U-критерия Манна-Уитни.

Мы выявили, что у студентов 1 курса гуманитарного направления тревожность более выражена, чем у студентов 4 курса.

Это может быть связано с тем, что в силу своей неопытности и неосведомленности о протекании экзаменационной сессии, студенты испытывают ситуативную тревожность сильнее, чем студенты старших курсов,

так как студенты 4 курса уже проходили данный опыт и имеют представление о протекании экзаменационной сессии.

Мы выявили, что студенты 1 курса гуманитарного направления более импульсивны, чем студенты 4 курса. Это может объясняться тем, что в силу своего возраста и неопытности, студенты совершают чаще необдуманные действия, чем студенты 4 курса.

Так же мы выявили студенты 4 курса гуманитарного направления более эмоционально устойчивы к стрессовым раздражителям, чем 1 курс в силу своего возраста и жизненного опыта.

Из полученных данных, мы видим, что чем старше студенты технического направления, тем тревожность становится меньше. Это объясняется тем, что с возрастом, студенты проходят из года в год одинаковый опыт и их экзаменационная тревожность понижается, в отличие от 1 курса.

Так же мы выявили, что студенты 4 курсов технического направления совершают импульсивных поступков меньше, чем студенты 1 курса, это обуславливается возрастом студентов и их студенческим опытом сдачи экзаменов. Чем старше студенты, тем умнее и мудрее они становятся.

Так же мы выявили, что у студентов 4 курса гуманитарного направления мотивация к обучению выше, чем у студентов 1 курса. Это объясняется окончанием обучения и выходом на работу по профессии.

Так же мы выявили что у студентов 1 курса гуманитарного направления, представление о выбранной профессии более позитивные, чем у студентов 4 курса. Студенты 1 курса воодушевлены выбором и стремятся познавать новые знания.

Полученные эмпирические значения U-критерия Манна-Уитни выявили, что студенты 4 курса технического направления замотивированы в своей профессии больше, чем студенты 1 курса, так как у студентов выпускников уже сформировалось представление о будущей работе, они уверены в своих знаниях и способностях больше, чем студенты 1 курса.

Так же были выявлены статистически значимые различия по шкале «Учебные мотивы» (U-эпм. =169.5), это может означать, что у студентов 1 курса мотивация к обучению выше, чем у студентов 4 курса в связи с чувством новизны. Студентам 1 курса интереснее изучать новый материал, знакомиться с однокурсниками, проживать новый опыт.

Так же были выявлены статистически значимые различия по шкале «Мотивы престижа» (U-эпм. =206.5) это может объяснять, что у студентов 1 курса технического направления, как и у гуманитарного, представление о выбранной профессии более позитивные, чем у студентов 4 курса. Студенты 1 курса воодушевлены выбором и стремятся познавать новые знания, знакомиться с новыми людьми.

По шкале «Мотивы самореализации» (U-эпм. =226) статистические значения находятся в зоне неопределенности. Это может означать, что у 4 курса мотивация развиваться в выбранной профессии незначительно выше, чем у 1 курса.

Далее мы с помощью анализа взаимосвязей показателей тревожности со шкалами мотивации обучения студентов 1 и 4 курсов гуманитарного направления выявили, что при высокой ситуативной тревожности у студентов гуманитарного направления учебная мотивация снижается, поскольку тревога отнимает психологические ресурсы, необходимые для познания нового материала.

Так же было выявлено, что студенты, которые больше замотивированы в учебном процессе, испытывают сильное нервно-психическое напряжение из-за воодушевления и желания применить полученные знания на практике.

Мы предполагаем, что, импульсивным студентам тяжелее сконцентрироваться на учебном процессе в силу своих психофизиологических особенностей, темперамента.

Было выявлено, что студентам, с высокой эмоциональной устойчивостью легче удержать мотивацию к учебе за счет умения контролировать свои эмоции. Им легче концентрироваться на изучении материала и подготовке к экзаменам.

Мы выявили, что студентам с низкой эмоциональной устойчивостью характерно усиленно стремиться поддержать или получить высокий социальный статус. Это может быть следствием компенсации чувства собственной неполноценности.

Было выявлено, что эмоционально-устойчивые студенты способны лучше направить свой энтузиазм в самореализации себя как профессионала в процессе обучения, и с интересом изучать материал, необходимый для достижения высоких результатов.

Далее мы провели анализ взаимосвязей показателей тревожности со шкалами мотивации обучения студентов 1 и 4 курсов технического направления.

Таким образом, мы обнаружили статистически значимую корреляционную связь импульсивности со шкалой «мотивация избегания», мы можем предположить, что более импульсивным студентам технических специальностей свойственно чаще волноваться о возможных учебных неудачах, так как они могут быть менее организованы и им труднее контролировать свою деятельность.

Социальная мотивация отрицательно коррелирует с показателем нервно-психического напряжения, это может объясняться тем, что студенты технических специальностей, ориентированные на получение одобрения со стороны окружающих, в процессе общения получают поддержку от других людей, могут поделиться тем, что их беспокоит, ослабив напряжение.

Выявлена достоверная положительная взаимосвязь социальной мотивации с практичностью, то есть, студенты технических специальностей, склонные прилежно учиться, лучше выполнять задания для получения одобрения со стороны сверстников и преподавателей.

Существующая положительная взаимосвязь престижной мотивации с личностной тревожностью может быть объяснена стремлением тревожных студентов технических специальностей компенсировать какие-либо свои недостатки выдающимися достижениями, также можно предположить, что культ

достижений приводит студентов технических специальностей к возникновению личностной тревожности.

Выявили отрицательную корреляционную связь показателя коммуникативной мотивации с практичностью, мы можем объяснить это тем, что студенты технических специальностей, которые посещают высшее учебное заведение ради общения с одногруппниками, склонны больше лениться при написании работ, менее ответственно относиться к выполнению учебных заданий.

Таким образом, подтвержденная эмпирическая работа позволяет утверждать, что задачи, которые мы ставили в своём исследовании были достигнуты. Выдвинутые нами гипотезы подтвердились.