

## **ТРЕВОЖНЫЕ СОСТОЯНИЯ У СТУДЕНТОВ КАК НАЧАЛЬНЫЕ ПРИЗНАКИ ПРОЯВЛЕНИЯ СТРЕССА**

*Н.М. Медвецкая, А.Н. Дударев  
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Существенные изменения в экономической и политической жизни за последние десятилетия обострили многие проблемы различных поколений.

Особенно остро эти проблемы отражаются на молодежи. По мнению многих исследователей студентов по наличию психогенных факторов можно отнести к группе риска [1], поскольку обучение в ВУЗе по сравнению со школой характеризуется значительно более высокой степенью напряженности и предъявляет повышенные требования к личности студента, его способности адаптироваться к новым условиям, добиваться собственной самореализации.

В процессе работы со студентами преподаватели стремятся сформировать у них позитивные личностные, социальные, коммуникативные установки, устойчивость эмоциональных реакций, обучить их владению и применению на практике техник толерантного взаимодействия и техник конструктивного

поведения в критических ситуациях, а также выработать навыки независимого мышления, критического осмысления и выработки суждений, основанных на моральных ценностях.

С целью выявления наличия состояния тревожности у студентов университета и причин их возникновения проведены исследования студентов с различным уровнем их физической подготовленности, что по нашему мнению должно явиться детерминантом их психического здоровья.

**Материал и методы.** В исследованиях приняли участие студенты 3 курсов факультета физической культуры и спорта (ФФКиС) в количестве 35 и студенты факультета социальной работы и психологии (ФСПиП) в таком же количестве.

Проводили тестирования студентов общедоступными методиками анкетирования: определение уровней общей тревожности, а также для более точных данных по шкале самооценке ситуативной (реактивной) и личностной тревожности по Спилбергеру.

По опроснику «Уровень вашей тревожности» студенты отвечали на простые вопросы, касающиеся их спокойствия, усталости, функционального состояния их вегетативной нервной системы, которые оценивались в баллах.

Суммарная оценка: 40–50 баллов рассматривается как показатель очень высокого уровня тревоги; 25–39 баллов свидетельствует о высоком уровне тревоги; 15–24 баллов – о среднем (с тенденцией к высокому) уровне; 5–14 баллов – о среднем (с тенденцией к низкому) уровне и 0–4 баллов – о низком уровне тревоги.

**Результаты и их обсуждения.** Как выявили полученные результаты общий уровень тревожности студентов факультета физической культуры и спорта (ФФК и С) составил 15 баллов, причем в основном за счет среднего с тенденцией к низкому (49%), среднего с тенденцией к высокому (37%). Представляет интерес факт незначительных отличий в данной группе исследуемых от студентов факультета социальной педагогики и психологии (ФСПиП) с аналогичными уровнями.

В тоже время высокие уровни тревожности составили в первой группе (ФФК и С) только у 4 студентов в противоположность группе ФСПиП – у 15 человек и, что особенно существенно, в уровне очень высоким: 0% против 5%.

В этой связи были проанализированы результаты более детального исследования уровней ситуационной и личностной тревожности в обеих группах. Общий балл уровней ситуационной и личностной тревожности в обеих группах соответственно 41 и 42, что не наглядно отражает различия.

Выделение студентов психологов в уровни по Спилбергеру (в %) отразило следующие закономерности: низкий (10 и 15), средний (71 и 79), высокий (8 и 5) соответственно. Уровней со сверхвысокой тревожностью получено не было.

Между уровнем личностной тревожности и уровнем ситуативной тревожности, измеренной перед обычным учебным занятием, отмечалась определенная корреляция ( $r=0.27$ ;  $p<0.05$ ). Между показателями личностной тревожности и уровнем ситуативной тревожности, измеренной в условиях

экзаменационного стресса, корреляция была значительно выше ( $r=0.39$ ;  $p<0.001$ ). Это означает, что личностно-тревожные студенты в условиях эмоционального стресса чаще проявляли повышенную ситуативную тревогу по сравнению с “низкотревожными” студентами.

Представляет научный интерес и тот факт, что студенты ФФКиС по Спилбергеру с низким уровнем тревожности составили 50%, средний только (35%) и высокий 11%.

Нами проанализированы анкеты студентов ФФКиС с высоким уровнем тревожности. В эту подгруппу вошли 2 студента и 2 студентки, не регулярно занимающиеся физической культурой и спортом, склонные недооценивать свои возможности и способности, а также обладающие слабым типом высшей нервной деятельности, что позволило обратить внимание студентов на данный факт и рекомендовать помощь психолога [2].

**Заключение.** Таким образом, проведенные исследования доступной и довольно информативной методикой позволяют сделать вывод, что тенденцией к повышенной тревожности обладали студенты, склонные недооценивать свои возможности и способности, а также обладающие слабым типом ВНД. Как показывает практика, наиболее целесообразно использовать активные методы включения студентов в практическую деятельность, требующую знания, умения, навыки общения, убежденность, умение отстаивать свои позиции ненасильственным путем, использование социального проектирования и анализа в жизненных ситуациях.

#### Список литературы

1. Большакова М.В. Влияние физкультурно-оздоровительной деятельности вуза на формирование потребности студентов в здоровом образе жизни. //Повышение квалификации и переподготовка кадров в области физической культуры и спорта и туризма, Минск: УО «БГУФК», 2009. – С.73.
2. Коломинский, Я.Л. Психология взаимоотношений в малых группах: общие и возрастные особенности : учеб. пособие для вузов / Я. Л.Коломинский. – Мн. : Изд-во БГУ, 1976. – 350 с.