

# Анализ тревожности студентов первого и второго курсов (на примере Петрозаводского государственного университета)

## Analysis of Anxiety of Students of 1-2 Courses (on the Example of Petrozavodsk State University)

Получено 10.04.2024 Одобрено 18.04.2024 Опубликовано 25.04.2024

УДК 378.14.015.62

DOI: 10.12737/1998-1740-2024-12-2-3-7

**Р.В. ТИХОМИРОВ,**  
*аспирант, преподаватель кафедры физической культуры, ФГБОУ ВО «Петрозаводский государственный университет», г. Петрозаводск*

**R.V. TIKHOMIROV,**  
*Postgraduate Student, Lecturer, Department of Physical Culture, Petrozavodsk State University, Petrozavodsk*

**С.М. ГУЗЬ,**  
*канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания, ФГБОУ ВО «Петрозаводский государственный университет», г. Петрозаводск*

**S.M. GUZ,**  
*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of Theory and Methodology of Physical Education, Petrozavodsk State University, Petrozavodsk*

### Аннотация

Уровень тревожности в современных стрессовых и внешнеполитических неблагоприятных условиях становится одним из определяющих факторов в образовательном процессе, перед новыми реформами в сфере образования стоит проблема организации педагогического процесса у студентов, имеющих высокий уровень тревожности. В данной статье исследуются актуальные показатели личностной и реактивной тревожности у студентов Петрозаводского государственного университета, получены данные о статистически достоверных различиях в личностной тревожности у студентов разного пола. В том числе проведен системный анализ литературы на платформе eLibrary.ru, что позволило получить данные о среднем уровне тревожности у студентов разных учреждений высшего образования с 2010 по 2022 г. Использованными показателями результатов были значения методики ШРПТ (шкала реактивной и личностной тревожности) Спилбергера – Ханина.

**Ключевые слова:** исследование тревожности, личностная тревожность, реактивная тревожность, образовательный процесс, коррекция тревожных состояний.

### Abstract

The level of anxiety in modern stressful and foreign policy unfavorable conditions becomes one of the determining factors in the educational process, before the new reforms in the sphere of education there is a problem of organization of pedagogical process in students with high level of anxiety. In this article we study the actual indicators of personality and reactive anxiety in students of Petrozavodsk State University, we obtained data on statistically reliable differences in personality anxiety in students of different genders. We also conducted a systematic analysis of the literature on the platform eLibrary.ru, which allowed us to obtain data on the average level of anxiety in students of different institutions of higher education from 2010 to 2022. The used indicators of the results were the values of the methodology RPAS (Reactive (situational) and personality anxiety scale) Spielberger – Khanin.

**Keywords:** anxiety research, personality anxiety, reactive anxiety, educational process, correction of anxiety states.

Переход от школьного обучения к образовательному процессу, реализуемому в вузе, является периодом переживания сильного стресса, а также причиной, вызывающей психическое напряжение у молодежи студенческого возраста. Начальный период обучения в вузе обусловлен социальными переменами, ломкой прежних стереотипов, внутренним напряжением, часто связанным с переживанием состояния одиночества. Иногда данный перечень может быть дополнен кризисом идентичности, проблемами во взаимоотношениях с близкими и культурным шоком для иностранных студентов.

Н.Л. Соловьевская, П.С. Терещенко проанализировали динамику изменения личностной тревожности в ходе образовательного процесса, они связывают высокий уровень тревожности

в начале обучения с трудностями социально-психологической адаптации к новым условиям жизни в результате оторванности от дома и родителей, одновременному приспособлению к профессиональной деятельности и более высоким требованиям к учебе. Постепенное снижение частоты выявления высокой личностной тревожности к старшим курсам свидетельствует об адаптации студентов к обучению, профессиональной деятельности и новым условиям жизни [8].

Проведенные исследования иллюстрируют научный консенсус о том, что нередко процесс адаптации осложняется, что приводит к психотравмам. Под адаптацией в вузе понимается особый психологический конструкт, обусловленный тремя блоками факторов [7]:

1) социологический блок (возраст, социальное положение, тип образования);

2) психологический блок (интеллект, направленность, личностный адаптационный потенциал, положение в группе, мотивация, удовлетворенность обучением, ощущение тревожности, одиночества);

3) педагогический блок (уровень педагогического мастерства, организация образовательной среды, отчужденная позиция преподавателей вуза).

В нашем исследовании для оценки негативных психологических состояний, возникающих в период начала обучения в высшей школе, используется термин «тревожность», С.Л. Рубинштейн определял его как некую склонность человека переживать тревогу или эмоциональное состояние, которое возникает в ситуациях неопределенности и опасности и характеризуется ожиданием нежелательности развития событий.

В соответствии с теориями Спилбергера тревога определяется как эмоциональное состояние, состоящее из чувства напряжения, опасения, нервозности и беспокойства, сопровождающееся активацией или возбуждением вегетативной нервной системы. Ч.Д. Спилбергер операционализировал данный термин, разработал методику количественного измерения тревожности (для русскоязычной аудитории адаптирована Ю.Л. Ханиным).

Данный инструментальный исследователь позволяет дифференцированно измерять тревожность и как личное свойство, и как состояние. Личностная тревожность – это индивидуальное свойство восприятия значительного числа событий в качестве угрожающих реагированием на них состоянием тревоги. Реактивная тревожность обусловлена ситуацией в данный момент времени, она характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью в конкретной обстановке.

Повышенный уровень тревожности негативно сказывается на качестве социального функционирования личности, снижает уверенность человека в своих силах и возможностях, создает проблемы в межличностном общении и способствует развитию конфликтных отношений.

Характер возникающей при стрессе эмоции зависит от многих переменных: от личностных особенностей человека, типа его высшей нервной деятельности, наличия или отсутствия нужной информации, взаимоотношений с окружающими людьми.

Одним из таких факторов является переезд первокурсников в другой город. Результаты исследования Э.Л. Боднар и др. [1] обосновывают

необходимость мониторинга проблем и трудностей, возникающих у иногородних студентов в современных вузах с целью определения поля деятельности специализированных служб вузов по реабилитации возможного неадаптивного поведения и его последствий (проявление психосоматических заболеваний, ухудшение успеваемости, неприятие вузовских норм и, как следствие, уход из вуза).

Существует множество других стресс-факторов, влияющих на уровень тревожности в учебной и иной деятельности.

Л.И. Демидова [3] выделяет следующие:

- смена личностного круга социального общения и ролевого взаимодействия;
- перераспределение текущего социального контроля с внешнего родительского на самоконтроль при сохранении ответственности перед родителями за итоговый результат;
- большой объем новых дисциплин.

Наиболее значимым фактором, повышающим ситуативную тревожность, является аттестация студентов. В рамках традиционного учебного процесса подготовка и сдача экзаменов соответствуют классическому описанию дистресса, например сдача экзаменов по билетам вызывает больше волнения, чем экзамен в форме тестирования, так как имеет место «натренированность на тесты» в системе школьного обучения [3]. Иностранные исследователи SansgiryandKavita определяют экзаменационную тревожность как ситуационно-специфический признак, который относится к состояниям беспокойства, испытываемым во время экзаменов, отмечается, что экзаменационная тревожность в основном негативно влияет на успеваемость. Е.Г. Петрова в своей статье отмечает, что при правильно организованном педагогическом процессе учеба может приносить радость, а экзамены служить средством самоутверждения и повышения личностной самооценки [6].

**Гипотеза исследования:** учитывая большое количество стресс-факторов, с которыми сталкиваются студенты первого курса (адаптация на новом месте, необходимость обходиться без помощи родителей, большая информационная нагрузка и пр.), предполагается, что уровень личностной тревожности будет превышать нормальные значения.

**Объект исследования:** процесс изменения уровня тревожности у студентов первых–вторых курсов Петрозаводского государственного университета (ПетрГУ) в процессе адаптации к учебному процессу.

**Предмет исследования** – выявление уровня личностной тревожности у студентов первых–вторых курсов ПетрГУ в соответствии с концепцией Спилберга.

В исследовании приняли участие 76 студентов первых–вторых курсов ПетрГУ: 38 юношей и 38 девушек.

**Методика исследования.**

Тестирование психоэмоционального состояния по критерию уровня ситуативной (СТ) и личностной (ЛТ) тревожности проводилось в соответствии с методикой ШРЛТ (шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности) Спилбергера – Ханина. Данный инструментарий исследователя представляет собой анкету из 40 пунктов, каждый из которых имеет 4 варианта выбора, в которых респондентам предлагается ответить на вопросы, основанные на переживаниях, чувствах и мыслях студентов по поводу испытываемой тревоги.

Методика предполагает следующий формат ответов:

- нет, это не так;
- пожалуй, так;
- верно;
- совершенно верно.

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

- 1) до 30 баллов – низкая,
- 2) 31–44 балла – умеренная;
- 3) 45 и более – высокая.

Статистический анализ проводился в программе IBM® SPSS Statistics.

**Результаты исследования**

Анализ результатов исследования «Шкала личностной тревожности». На графике представлены базовые количественные показатели личностной тревожности (рис. 1).

Полученные данные показывают, что у 96% студентов значения личностной тревожности составляют 45 баллов и более, что соответствует значениям высокого уровня.

Описательная статистика: среднее значение показателей личностной тревожности составляет 60 баллов, минимальное значение – 33 балла, максимальное – 75 баллов, медиана – 62 балла, статистическое отклонение – 9.

В таблице 1 приведены данные о различиях в уровне тревожности в зависимости от пола.

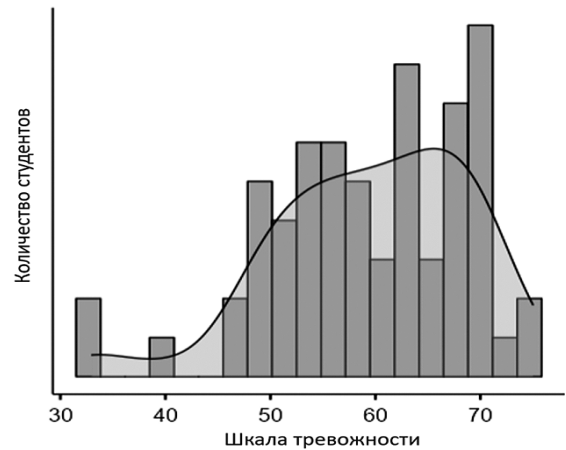


Рис. 1. Шкала личностной тревожности

Таблица 1

**Анализ тревожности у студентов мужского и женского пола**

	M	Me	Min	Max	T-критерий Стьюдента
Женщины	57	57	33	73	p<0,001
Мужчины	64	65	33	75	

Данные показывают, что различия средних значений в уровне тревожности у мужчин и женщин статистически достоверны, у мужчин уровень тревожности выше (p<0,001).

Анализ результатов исследования «Шкала реактивной тревожности». На графике представлены базовые количественные показатели реактивной тревожности (рис. 2).

Полученные данные показывают, что у 89% студентов значения реактивной тревожности составляют 45 баллов и более, что соответствует значениям высокого уровня. Описательная статистика: среднее значение показателей составляет 61 балл, минимальное значение – 27 баллов, максимальное – 80 баллов, медиана – 63 балла, статистическое отклонение – 11.

Также мы провели системный анализ литературы на платформе eLibrary.ru, 10 статей с 2010 по 2022 г., описывающих полученные данные с общим числом участников 979 человек, соответствовали критериям включения [2; 4; 5; 6]. Использованными показателями результатов были значения методики ШРЛТ (шкала реактивной и личностной тревожности) Спилбергера – Ханина. Объединение результатов нескольких исследований методами статистики осуществлялось с целью объективного сопоставления полученных в нашем исследовании результатов с данными, полученными в других образовательных учреждениях. Результаты анализа показывают, что

высокий уровень личностной тревожности студентов первых–вторых курсов составляет 40%, умеренный – 48%, низкий – 12% (табл. 2).

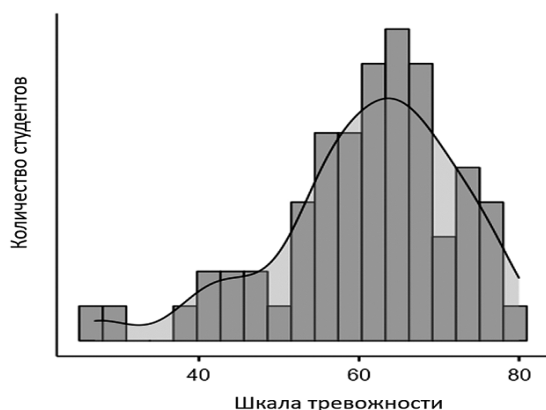


Рис. 2. Шкала реактивной тревожности

Таблица 2

Анализ личностной тревожности студентов на основании данных, представленных в научной литературе

Уровень личностной тревожности	Количество студентов первых–вторых курсов	Процентное соотношение показателей личностной тревожности
высокий	390	40 %
средний	469	48 %
низкий	120	12 %
Итого	979	100 %

В результате мы можем заключить, что на данный момент у студентов первых–вторых курсов ПетрГУ наблюдается высокий уровень тревожности, как в соответствии с рекомендуемыми критериями классификации методики ШРЛТ, так и с значениями предыдущих исследований.

На основании полученных результатов исследования можно предложить **комплекс методов коррекции тревожных состояний**, опубликованный В. П. Чернышевым, Е. В. Тимошковым и др. [9]:

- использование арт-терапии как средства коррекции психических расстройств;
- коррекция состояния посредством новых способов мышления;
- метод аутогенной тренировки;
- прогрессивное мышечное расслабление – попеременное напряжение и расслабление мышц (данный метод является вспомогательным, и применять его в качестве основного не рекомендуется);

- использование физической культуры и спорта в коррекции тревожных состояний;
- учет сознательных стратегий защиты в соответствии с концепцией Фрейда: вытеснения, проекции, замещения, рационализации, регрессии, сублимации.

### Выводы

Проведенное анкетирование с использованием методики «Шкала тревоги Спилбергера – Ханина» позволило выявить высокий уровень личностной тревожности у студентов первых–вторых курсов Петрозаводского государственного университета и, таким образом, подтвердить гипотезу. Респонденты ответили на вопросы анкеты о переживаниях, чувствах и мыслях, связанных с тревогой в процессе обучения. В результате было обнаружено описательные статистические данные, в частности, среднее значение уровня тревожности. Полученные данные говорят о высоком уровне тревожности у подавляющего количества студентов, что отчетливо наблюдается при сопоставлении с данными исследований, проведенных ранее. В том числе был проведен анализ данных других исследований в целях наиболее объективной картины полученных данных. Целесообразно предположить, что высокий уровень тревожности может объясняться и общей острой социально-политической ситуацией.

### Заключение

Данное исследование направлено на актуализацию проблемы распространенности тревоги среди студентов, на использование полученных данных для конструирования образовательного процесса и разработки новых образовательных стандартов, а также для планирования мероприятий по профилактике психоэмоционального напряжения. В дальнейшем планируется провести более детальное исследование, направленное на выявление источников учебной тревоги.

Основные усилия при построении новых образовательных стандартов должны быть направлены на обеспечение адаптации обучающихся к условиям обучения, снижение тревожности, что особенно актуально в условиях внешнеполитической напряженности. При организации образовательного процесса необходимо учитывать психологические компоненты обучения, которые непосредственно связаны с эффективностью образования. Например основными негативными факторами хронического стресса являются большой риск развития заболеваний,

в частности студенты сдающие экзамены, демонстрируют более слабую иммунную реакцию.

Мы считаем, что при организации образовательного процесса целесообразно проанализировать опыт коллег в Санкт-Петербургском государственном университете, где организована

психологическая клиника, в которой обучающиеся получают высококвалифицированную психологическую помощь, включающую научно обоснованные и успешно отработанные за многолетний период существования Психологической службы СПбГУ методики и технологии.

### Список литературы

1. Боднар Э.Л., Шахматова Е.П. Личностная тревожность и состояние одиночества как критерии вузовской адаптации студентов [Электронный ресурс] // Педагогическое образование в России. – 2015. – № 7. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lichnostnaya-trevozhnost-i-sostoyanie-odinochestva-kak-kriterii-vuzovskoy-adaptatsii-studentov>.
2. Бурькина М.Ю. Особенности тревожности студентов бакалавриата педагогического профиля [Электронный ресурс] // International Journal of Medicine and Psychology. – 2020. – Т. 3. – № 1. – С. 62–68.
3. Демидова Л.И., Кашник О.И., Брызгалова А.А. Тревожность студентов вуза и их успешность в учебной деятельности [Электронный ресурс] // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. – 2013. – № 35-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/trevozhnost-studentov-vuza-i-ih-uspeshnost-v-uchebnoy-deyatelnosti>.
4. Корчагин Е.Н., Лобанова А.В. Исследование социально-психологической адаптации и тревожности у студентов-бакалавров [Электронный ресурс] // Педагогика и психология образования. – 2021. – № 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-sotsialno-psihologicheskoy-adaptatsii-i-trevozhnosti-u-studentov-bakalavrov>.
5. Надежкина Е.Ю., Новикова Е.И., Мужиченко М.В., Филимонова О.С. Влияние экзаменационного стресса на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и уровень тревожности у студентов с различными типами высшей нервной деятельности [Электронный ресурс] // Вестник ВолГМУ. – 2017. – № 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-ekzamenatsionnogo-stressa-na-funktsionalnoe-sostoyanie-serdechno-sosudistoy-sistemy-i-uroven-trevozhnosti-u-studentov-s>.
6. Петрова Е.Г. Исследование тревожности студентов в условиях экзаменационного стресса [Электронный ресурс] // Вестник Таганрогского института имени А.П. Чехова. – 2010. – № 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-trevozhnosti-studentov-v-usloviyah-ekzamenatsionnogo-stressa>.
7. Смирнов А.А., Живаев Н.Г. Психология вузовской адаптации: учеб. пособие. – М.: ЯрГУ, 2009. – 115 с.
8. Соловьёвская Н.Л. Тревожность как критерий оценки психоэмоционального напряжения в условиях образовательного процесса на Крайнем Севере // Вестник Уральской медицинской академической науки. – 2019. – Т. 16. – № 2. – С. 195–201.
9. Чернышев В.П. Тревожность у студентов // Современные вызовы образования и психология формирования личности: Монография. – М.: Издательский дом «Среда». – 2020. – С. 139–150.

### References

1. Bodnar E.L., Shakhmatova E.P. Personal anxiety and the state of loneliness as criteria for university adaptation of students [Electronic resource] // Pedagogical education in Russia. 2015. № 7. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lichnostnaya-trevozhnost-i-sostoyanie-odinochestva-kak-kriterii-vuzovskoy-adaptatsii-studentov>.
2. Burykina M.Yu. Features of anxiety of undergraduate students of pedagogical profile [Electronic Resource] // International Journal of Medicine and Psychology. 2020. vol. 3. No. 1. pp. 62–68.
3. Demidova L.I., Kashnik O.I., Bryzgalina A.A. Anxiety of university students and their success in educational activities [Electronic resource] // Personality, family and society: issues of pedagogy and psychology. 2013. № 35-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/trevozhnost-studentov-vuza-i-ih-uspeshnost-v-uchebnoy-deyatelnosti>.
4. Korchagin E.N., Lobanova A.V. The study of socio-psychological adaptation and anxiety in undergraduate students [Electronic resource] // Pedagogy and psychology of education. 2021. № 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-sotsialno-psihologicheskoy-adaptatsii-i-trevozhnosti-u-studentov-bakalavrov>.
5. Nadezhkina E.Yu., Novikova E.I., Muzhichenko M.V., Filimonova O.S. The effect of exam stress on the functional state of the cardiovascular system and the level of anxiety in students with various types of higher nervous activity [Electronic resource] // Bulletin of VolGМУ. 2017. No. 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-ekzamenatsionnogo-stressa-na-funktsionalnoe-sostoyanie-serdechno-sosudistoy-sistemy-i-uroven-trevozhnosti-u-studentov-s>.
6. Petrova E.G. The study of students' anxiety in the conditions of exam stress [Electronic resource] // Bulletin of the Taganrog Institute named after A. P. Chekhov. 2010. No. 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-trevozhnosti-studentov-v-usloviyah-ekzamenatsionnogo-stressa>.
7. Smirnov A.A., Zhivaev N.G. Psychology of university adaptation: studies. handbook. M.: YarGU, 2009. 115 p.
8. Solovyevskaya N.L. Anxiety as a criterion for assessing psycho-emotional stress in the conditions of the educational process in the Far North // Bulletin of the Ural medical academic science. 2019. Vol. 16. No. 2. pp. 195–201.
9. Chernyshev V.P. Anxiety among students // Modern challenges of education and psychology of personality formation: Monograph. – M.: Publishing house “Wednesday”. 2020. pp. 139–150.