

УДК 370.153

ВОЗМОЖНОСТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД СЕССИИ

Пашарина М. А.

научный руководитель канд. психол. наук, доцент Куликова Т. И.

Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого

Период экзаменационной сессии является тяжёлым психологическим испытанием для студентов. Обилие материала, которым необходимо овладеть для успешной сдачи экзаменов и слишком малое количество времени для этого являются одной из главных проблем студента на этом этапе.

Психологи заметили, что обучение (познание нового, проверка полученных навыков и умений) всегда сопровождается повышением тревожности. Более того, некоторый оптимальный уровень тревожности активизирует обучение, делает его эффективнее. Здесь тревожность - фактор мобилизации внимания, памяти, интеллектуальных способностей. Но когда уровень тревожности превышает этот оптимальный предел, человека охватывает паника. Стремясь избежать неуспеха, он устраняется от деятельности, либо ставит все на достижение успеха в конкретной ситуации, и так изматывается, что «проваливается» в других ситуациях.

По данным А. М. Прихожан, уровень тревожности подрастающего поколения становится все более высоким. Сама по себе тревожность является нормативным и необходимым условием развития личности. Опасение специалистов, в первую очередь, вызывает тот уровень тревожности, который отрицательно влияет на адаптацию личности, (в частности студента) и ведет к негативным личностным изменениям, мешает гармоничному и всестороннему ее развитию, вызывает различные психосоматические нарушения. Именно это определяет актуальность тревожности как серьезную социальную, психологическую и педагогическую проблему.

В полной мере это относится к учебной деятельности студентов. Известно, что смена социальных отношений представляет для человека значительные трудности. Одним из переломных моментов является его переход из школы в университет. Изменение окружающей обстановки, привычных условий, сферы общения и ритма жизни, повышение требований к самостоятельности и ответственности, интенсивные умственные нагрузки вызывают хроническую эмоциональную напряженность, тревожное состояние, провоцируя снижение социально-психологической адаптации, что в свою очередь отрицательно влияет на наиболее полное личностное развитие и психическое здоровье в ходе индивидуального развития, профессионально-трудового становления.

В психологической литературе можно встретить разные определения понятия тревожности, хотя большинство исследований сходятся в признании необходимости рассматривать его дифференцированно – как ситуативное явление и как личностную характеристику.

А.М. Прихожан указывает, что тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятного, с предчувствием грозящей опасности. Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента.

В.В. Суворова определяет тревожность, как психическое состояние внутреннего беспокойства, неуравновешенности и в отличие от страха может быть беспредметной и зависеть от чисто субъективных факторов, приобретающих значение в контексте

индивидуального опыта. Она относит тревожность к отрицательному комплексу эмоций, в которых доминирует физиологический аспект.

По определению Р. С. Немова, «тревожность – постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходит в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях».

По мнению Карен Хорни, тревожность является неотъемлемым компонентом психики. Она считала, что тревожность формируется в самых ранних отношениях с родителями. В случае, если родители недостаточно внимательны к ребёнку, проявляют к нему недостаточно любви и заботы, у ребёнка возникает враждебное отношение к ним. Это отношение ребенок вынужден вытеснять, так как он зависим от них. Позже эти подавленные чувства негодования и враждебности распространяются на отношения с другими людьми.

Также Хорни выделяла в своей концепции «базальную тревогу» - это интенсивное и всепроникающее ощущение отсутствия безопасности.

Рассмотрение тревожности как предмета психологического исследования берет начало в психоанализе Зигмунда Фрейда. Изначально он предположил что тревога является следствием неадекватной разрядки энергии либидо. Позже Фрейд пересмотрел это предположение и пришел к выводу, что тревога является функцией Эго и назначение её состоит в том, чтобы предупреждать индивидуум о надвигающейся угрозе, которую надо встретить или избежать.

Центральная категория теории Адлера - комплекс неполноценности – также вбирает в себя тревожность. Тревожность возникает в связи с необходимостью восстановить утраченное социальное чувство (чувство единства с социумом), когда социальное окружение ставит перед индивидом задачи. Даже в том случае, если задача очень проста она воспринимается им как проверка полноценности, что приводит к чрезмерному эмоциональному реагированию на нее, излишнему напряжению при её решении.

Все авторы рассматривают тревожность по-разному, но можно прийти к общему выводу, что тревожность - это состояние опасения, беспокойства, испытываемое человеком в условиях ожидания неприятностей. Обычно тревожность ведет к возникновению защитных реакций.

Несмотря на большое количество исследований, можно было предположить, что предмет обозначенный, этим термином, имеет четкое и общепринятое определение. Однако, как и в психиатрии, так и в психологии, мы сталкиваемся с большим разбросом мнений в определении тревожности.

Принято считать, что проблема тревожности как проблема собственно психологическая была впервые поставлена и подверглась специальному рассмотрению в трудах З. Фрейда. При этом необходимо отметить, что взгляды Фрейда во многом близки к философской традиции, берущей свое начало от С. Кьеркегора.

Пристальное внимание специалистов тревожность стала вызывать в 50-е годы XX столетия. Именно в это время многие зарубежные исследователи-психологи, клиницисты, психоаналитики публикуют первые серьезные исследования, посвященные собственно тревожности. С этого момента количество исследований и публикаций, посвященных вопросам тревожности, возрастает во все увеличивающемся объеме. В той или иной степени проблемы тревожности в зарубежной науке освещались З. Фрейдом, Э. Фроммом, К. Хорни, Э. Берном, Ч. Спилбергом, Р. Мэем, А. Адлером, К. Роджерсом, Э.Эриксоном и другими исследователями.

В нашей стране тревожность стала активно изучаться в 60-70 гг. XX века. Появилось немало научных работ (монографий, диссертационных исследований, статей в специализированных изданиях), которые освещают те или иные стороны проблем,

связанных с тревожностью. Эти исследования в разное время проводили Н. В. Имедадзе, А.М. Прихожан, Ю.А. Александровский, В.М. Астапов, Ф.Б. Березин, Л.И. Божович, М.В. Буянов, И.М. Палей, А.И. Захаров, Ю.Л. Ханин, В.Н. Дружинин и многие другие.

У Ч.Спилбергера есть утверждение, что определённый уровень тревожности (как свойства) - это естественная и обязательная особенность активной деятельности личности. У каждого человека существует свой оптимальный уровень тревожности. Продолжая эту мысль, Е.Б.Ковалева утверждает, что «можно выделить естественный уровень тревоги, который необходим для эффективного приспособления к действительности, так называемая «адаптивная тревога».

Стойкое отсутствие эмоционального благополучия приводит к формированию неустойчивой самооценки и проявляется в возникновении ситуативной и личностной тревожности, снижение психосоматического здоровья. Высокий уровень тревожности обычно сопровождается неадекватным поведением личности и снижает результативность деятельности.

Карен Хорни выделяла четыре основных способа избегания тревоги:

Рационализация – наилучший способ оправдать свое уклонение от ответственности. Он заключается в превращении тревоги в рациональный страх. Вместо того чтобы изменить себя, человек будет продолжать переносить ответственность на внешний мир и таким образом уходить от сознания собственных мотивов тревоги.

Второй способ избежать тревоги состоит в отрицании ее существования, то есть в устранении ее из сознания.

Третий способ избавления от тревоги Хорни связывает с наркотизацией. К ней могут прибегать сознательно, в буквальном смысле, принимая алкоголь или наркотики. Однако имеется множество путей и не столь очевидных. Одним из них является погружение в социальную деятельность под влиянием страха одиночества. Чрезмерная погруженность в работу, преувеличенная потребность во сне и т.д.

Четвертый способ уйти от тревоги наиболее радикален: он заключается в том, чтобы избегать всех ситуаций, мыслей и чувств, которые могут ее пробудить. Это может быть сознательный процесс.

По мнению А.Ф.Анн, при снижении высокого уровня тревожности в подростковом и юношеском возрасте работа должна быть направлена на формирование общения, коррекцию самооценки, преодоление внутренних конфликтов. В результате чего развиваются умения разрешать конфликтные ситуации, вести переговоры, оказывать помощь другим.

Одним из средств снижения уровня тревожных состояний личности, регуляции ситуативной тревожности и соответственно снижение социально-психологической адаптации по праву считается социально-психологический тренинг. Практическое большинство исследователей указывает на эффективность применения социально-психологического тренинга для регуляции психических состояний личности, развития способностей, личностных качеств, умений и навыков. Также подчеркивается эффективность групповых методов работы при проведении социально-психологического тренинга.

Чувство тревоги, выраженное в показателях уровня тревожности, неизбежно сопровождает учебную деятельность человека.

Более того, активная познавательная деятельность учащихся и студентов не может не сопровождаться тревогой. Ведь сама ситуация экзамена, когда нужно приложить усилия, всегда таит в себе неопределённость, противоречивость, а следовательно, и повод для тревоги. Полностью снять тревогу можно лишь устранив

все трудности познания, что в принципе невозможно, да и не нужно. И учение, и развитие личности учащегося наилучшим образом протекают не тогда, когда тревога близка к нулю, а когда она находится на оптимальном (не слишком высоком) уровне, и когда студент обучен адекватным способам борьбы со стрессами и тревожностью.

Важнейшее качество, придающее тревоге конструктивность - умение анализировать тревожную ситуацию спокойно, без паники разобраться в ней. С этим качеством тесно связано умение анализировать и планировать собственные поступки.

Чувство тревожности из препятствия может превратиться в источник успеха. Однако это возможно, во-первых, только при наличии какой-то прочной, надёжной основы - глубинной уверенности в себе, а во-вторых, при владении определёнными знаниями, навыками и умениями в саморегуляции.

Критерием конструктивности тревоги служат не экзаменационные отметки, а умение дать себе отчёт в её причинах тревожности, не растеряться, не впасть в отчаяние в сложной ситуации, а наметить разумные пути к выходу из положения.