**ИССЛЕДОВАНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА**

***Годовникова Лариса Владимировна***

*Белгородский государственный национальный исследовательский университет, доцент кафедры возрастной и социальной психологии,*

*город Белгород, Россия*

### Буклова Ирина Николаевна

*Белгородский государственный национальный исследовательский университет, студент факультета психологии, город Белгород, Россия*

*Аннотация:* Статья посвящена изучению уровня тревожности среди первокурсников. В результате исследования выяснилось, что большинство студентов испытывают высокую степень как ситуативной, так и личностной тревожности. Полученные данные позволят разработать систему поддержки для успешной адаптации студентов к учебному процессу в вузе.

*Ключевые слова:* тревожность, личностная тревожность, ситуативная тревожность, адаптация.

**RESEARCH ON ANXIETY IN FIRST-YEAR STUDENTS**

Godovnikova Larisa Vladimirovna

*Belgorod National Research University,*

*Associate Professor of the Department of Age and Social Psychology,*

*Belgorod, Russia*

Buklova Irina Nikolaevna

*Belgorod National Research University,* *psychology student,* *Belgorod,*

*Russia*

*Annotation:* The article is devoted to studying the level of anxiety among first-year students. As a result of the study, it was found that most students experience a high degree of both situational and personal anxiety. The obtained data will allow us to develop a support system for successful adaptation of students to the educational process at the university.

*Keywords*: anxiety, personal anxiety, situational anxiety, adaptation.

В современной социальной среде тревога занимает значительное место в жизни человека, отражаясь как на психологическом состоянии, так и на физической сфере индивида. Особенно остро это проявляется среди студентов первого курса высших учебных заведений, для которых переходный период сопряжён не только с изменениями в образе жизни, но и вызывает глубокие эмоциональные реакции — как обусловленные конкретными ситуациями адаптации (ситуативная тревожность), так и связанные с внутренними особенностями личности самого индивида.

Тревожность является предметом активного изучения как зарубежных, так и российских психологов. Вопросу тревожности посвящены работы следующих ученых: А. М. Прихожан, Р. Мэй, О. Ю. Ермолаев [2], М. Колпакова [3], В. С. Мухина [5], А. В. Никитина [6].

В. М. Астапов в своих работах отмечает, что термин «тревожность» в психологии имеет многозначность и семантическую неопределенность из-за различных его использований. Он может быть гипотетической «промежуточной переменной», временным психическим состоянием, связанным со стрессом, фрустрацией социальных потребностей, характеристикой личности, а также мотивационным конфликтом [1].

Согласно Н. Д. Левитову, тревожность – это состояние, которое отражает психические процессы, происходящие на фоне определенной эмоции или чувства [4].

А. М. Прихожан отмечает, что тревожность представляет собой эмоциональное состояние, которое связано с неприятным ощущением, возникающим в результате ожидания неблагоприятных событий или предчувствия опасности. Тревожность может проявляться как временное эмоциональное состояние, а также являться устойчивым свойством личности или темперамента [7].

В контексте исследования особенностей психологического состояния студентов первого курса особый акцент направлен на детальное сравнение двух видов тревожности – личностной и ситуативной (реактивной), что позволяет выявить их различие по природе возникновения, механизмам воздействия и интенсивности проявления:

Личностная тревожность выступает как глубоко внутренний фактор, обусловленный устойчивыми характеристиками личности: самооценкой, склонностью к перфекционизму или пессимистичным восприятием жизни. Она является фоном повседневного существования и не зависит от конкретных событий.

Ситуативная (реактивная) тревожность представляет собой динамичный процесс, возникающий в ответ на определённые внешние стимулы – учебные задачи, социальное давление или стрессовые условия. Её интенсивность и продолжительность напрямую связаны с конкретными обстоятельствами.

Одной из самых известных концепций личностной и ситуативной тревожности является модель тревожности-стимуляции (модель А. Йеркса-Додсона). Согласно этой модели, существует оптимальный уровень тревожности, при котором производительность самая высокая. При низком уровне тревожности человек не проявляет достаточную активность, а при высоком уровне тревожности возникают затруднения в концентрации и выполнении задач [9].

Цель данного научного исследования заключается в проведении сравнительной оценки уровня этих двух видов тревожности среди студентов первого курса психолого-педагогического факультета БелГУ. Применение опросника Ч. Д. Спилбергера (адаптированный Ю. Л. Ханиным) позволило систематизировать данные о личностной и ситуативной тревожности, используя 20 вопросов для каждой категории по шкале от 1 до 10 баллов: низкий уровень тревоги определяется показателями менее 30 баллов; средний – в диапазоне от 31 до 45 баллов; высокий – свыше 45 баллов.

Исследование, охватившее выборку из 53 студентов первого курса, направлено на выявление особенностей распределения уровней личностной и ситуативной тревожности у студентов первого курса, взаимосвязи между этими видами тревоги, разработки целевых стратегий психологической поддержки студентов, учитывающих как индивидуальные черты характера, так и специфику учебных ситуаций.

Данное исследование открывает перспективы для глубокого понимания механизмов тревожности у студентов первого курса и формирования эффективной системы психологической помощи.

Рис. 1. Выраженность ситуативной и личностной тревожности у студентов первого курса

Исследовательский анализ показал, что лишь небольшой процент студентов (18,9%) демонстрирует низкий уровень ситуативной тревоги, 28,3% испытывают средний её уровень и для 52,8% характерна высокая степень. В контексте личностной тревожности, повышенные показатели отмечаются у 32,1%, средние — у 43,4%, а низкие для 24,5%. Эти данные подчёркивают существенное различие между двумя формами тревоги.

Особую обеспокоенность вызывает тот факт, что более чем в половине случаев (41%) студентов наблюдается сочетание высокой ситуативной и личностной тревожности. Это свидетельствует о сохраняющейся актуальности проблемы и необходимости систематической психологической поддержки для обучающихся на первом курсе студентов.

Исследования подтверждают наличие тесной связи между устойчивой (личностной) тревогой и её обострением в стрессовых ситуациях. Однако стоит отметить, что не все студенты первого курса подвержены подобным состояниям — это подчёркивает важность индивидуального подхода к поддержанию психологического здоровья.

Также было обнаружено, что у некоторых студентов личностная и ситуативная тревожность не связаны друг с другом. Это значит, что даже при низком уровне личностной тревожности они могут испытывать сильное беспокойство в ответ на определенные события или обстоятельства.

Причинами высокого уровня постоянной тревожности могут выступать: заниженная самооценка, трудности в социальной интеграции среди студентов, разлука с близкими и другими психологическими факторами.

Для успешного преодоления этих препятствий необходимо целенаправленное внимание к студентам с повышенным уровнем тревожности. Разнообразные подходы по снижению ситуационной тревоги, а также индивидуальная коррекция устойчивых психологических состояний должны быть разработаны для каждого случая отдельно. Данные результаты могут быть использованы психологами и преподавателями для разработки эффективных стратегий по управлению тревожностью и улучшению эмоционального благополучия студентов, их адаптации и достижения учебных результатов.

**Библиографический список:**

1. Астапов В.М. Функциональный подход к изучению состояния тревоги // Тревога и тревожность. – СПб.: Питер, 2001. – 156 с.
2. Ермолаев О. Ю. Математическая статистика для психологов: учебник / О. Ю. Ермолаев. — М.: Флинта, 2002. — 336 с.
3. Колпакова М. Корни тревоги / М. Колпакова // Московский психотер. журнал. — 2003. — № 3. — С. 74–85.
4. Левитов Н.Д. Психическое состояние беспокойства, тревоги // Вопросы психологии. – 1969. – № 1. – С. 131-137.
5. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: учеб. для студ. вузов/ В. С. Мухина. — М.: Академия, 2002. — 456 с.
6. Никитина А. В. Проблемы в общении тревожных подростков // Психология ХХI века: Тезисы международной межвузовской научно-практической студенческой конференции. — СПб., 2000. — 177 с.
7. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. – 304 с.
8. Прохоров А.О. Методики диагностики и измерения психических состояний личности: учебное пособие / А.О. Прохоров; сост. А.О. Прохоров. – Москва: ПЕР СЭ, 2004. – 176 с.
9. Раудис Ш., Юстицкис В. Закон Йеркса-Додсона: связь между стимулированием и успешностью научения // Вопросы психологии. – 2008. – № 3. – С. 119-126.