

УДК 616.89-008.441:616.89-008.48-057.875

## СИТУАТИВНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ И ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ

**Искакова У.Б., Абишева З.С., Журунова М.С., Жетписбаева Г.Д., Исмагулова Т.М.**

*Казахский национальный медицинский университет им. С.Д. Асфендиярова, Алматы,  
e-mail: valueology@kaznmu.kz, tomiris\_1188@mail.ru*

В статье установлено, что на фоне эмоционального напряжения перед рубежным контролем возрастает ситуативная и личностная тревожность. В результате отмечается снижение самочувствия, активности и настроения.

**Ключевые слова:** Ситуативная тревожность, личностная тревожность, самочувствие, активность, настроение

## SITUATIONAL ANXIETY AND PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF THE STUDENTS DURING THE BOUNDARY CONTROL

**Iskakova U.B., Abisheva Z.S., Zhurunova M.S., Zhetpisbayeva G.D., Ismagulova T.M.**

*Asfendiyarov Kazakh National Medical University, Almaty,  
e-mail: valueology@kaznmu.kz, tomiris\_1188@mail.ru*

The article reveal that situational and personal anxiety increases due to the emotional stress before the boundary control. As a result it observed the decline state of health, activity and mood.

**Keywords:** Situational anxiety, personal anxiety, state of health, activity, mood

Особенности современных условий жизни, быстрые темпы развития интеллектуальных программ, переход на студенческую жизнь, рост значимости информации обуславливают повышенные требования к молодому организму. Однако многие аспекты умственного и психоэмоционального перенапряжения изучены еще недостаточно. Одним из факторов риска возникновения отклонений в психическом состоянии студента являются сдвиги в уровнях личностной и ситуативной тревожности [1]. Это характеризуется наличием определенных затруднений в усвоении учебного материала. У студентов при этом наблюдаются различной степени выраженность невротических расстройств (снижение памяти, внимания, повышенная утомляемость, вспыльчивость, раздражительность), которые чаще всего возникают в период экзаменационных сессий или рубежного контроля.

Тревожность – индивидуальная психологическая особенность, состоящая в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях. Выделяют два вида тревожности – ситуативная, или реактивная (РТ) и личностная (ЛТ). Реактивная тревожность – показатель интенсивности переживаний, которая возникает по отношению к типичным событиям. Реактивная, или ситуативная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью.

Личностная тревожность – готовность (установка) человека к переживанию страха и волнений по поводу широкого круга субъективно значимых явлений.

Личностная тревожность – это устойчивое состояние. Она характеризует склонность человека воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги. Сама по себе тревожность не является изначально негативной чертой личности. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной личности. При этом существует оптимальный для каждого человека уровень «полезной тревоги» [2,3].

Студенческий возраст характеризуется большой дифференцированностью эмоциональных реакций и способов выражения эмоциональных состояний, а так же повышение самоконтроля и саморегуляции. Следует напомнить, что в качестве общих особенностей этого возраста отмечается изменчивость настроений с переходами от безудержного веселья к унынию и сочетание ряда полярных качеств, выступающих попеременно.

### Материалы и методы исследования

Объектом исследования были учащиеся первого курса КазНМУ в количестве 70 человек, из них 22 юношей и 48 девушек. Общий возраст: от 17 лет до 19 года. Для исследования были выбраны периоды, характеризующиеся наиболее заметными изменениями в тревожности: в обычный учебный день, перед рубежным контролем и после.

Студенты определяли:

1) Степень выраженности тревожности по шкале оценки личностной тревожности Ч. Спилберга и Ю.Л. Ханина. Шкала состояла из 20 вопросов.

Показатель ситуативной (реактивной) тревожности подсчитывался по формуле:

$$PT = E1 - E2 + 3,$$

где E1 – сумма зачеркнутых цифр по пунктам шкалы 3,4,6,7,9,12,13,14,17,18; E2 – сумма зачеркнутых цифр по пунктам шкалы 1,2,5,8,10,11,15,16,19,20.

Если PT не превышает 30, то, следовательно, испытуемый не испытывает особой тревоги, т.е. у него в данный момент низкая тревожность. Если сумма находится в интервале 31–45, то это означает умеренную тревожность. При 46 и более – тревожность высокая. [4-6].

2) Для оценки личностной тревожности использовался тест: Самооценка функционального состояния (САН – самочувствие, активность, настроение).

Тест САН разработан сотрудниками I Московского медицинского института им. И.М. Сеченова В.А. Доскиным, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шараем и М.П. Мирошниковым в 1973 г. САН представляет собой карту (таблицу), состоящей 30 пар полярных признаков, отражающих особенности психоэмоционального состояния (самочувствие, активность, настроение). Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4, оценки превышающие 4 балла, свидетельствуют о благоприятном состоянии испытуемого, ниже 4 – о неблагоприятном состоянии. Нормальные оценки состояния располагаются в диапазоне 5,0-5,5 баллов. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных показателей, но и их соотношение [7].

### Результаты исследования и их обсуждение

Результаты исследования уровня ситуативной тревожности (далее СТ) студентов представлены в табл. 1.

Из приведенной выше таблицы можно сделать вывод, что в обычные учебные дни, по сравнению до и после рубежного контроля, у студентов не отмечается признаков высокой тревожности, только у 14% испытуемых наблюдается умеренная тревожность, почти 85,7% имело низкий уровень тревожности.

До рубежного контроля, непосредственно в день сдачи рубежного контроля чуть меньше половины студентов (33%) испытывали умеренный уровень СТ. Чуть больше половины испытуемых (53%) имело высокий уровень СТ, и всего 14% не испытывали на момент обследования тревожности.

После рубежного контроля результаты уровня СТ студентов значительно отличаются от предыдущих данных. Балловая оценка СТ значительно снизилась, только у 7 студентов сохранилась высокая тревожность.

Данные показатели САН в обычный учебный день демонстрирует, что оценки активности, настроения и самочувствия примерно равны. По мере нарастания усталости соотношение между ними изменился за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением. Самочувствие, активность и настроение в обычный учебный день в среднем составила 5,4; 5,2; 5,3; при норме 5,5 – 5,6 т.е. функциональное состояние организма в пределах нормы. Однако показатели САН перед рубежным контролем изменились и у 76% респондентов снизились до (3,8, 4,2, 4,4). После рубежного контроля показатели САН несколько повышаются и являются благоприятными.

Анализ функционального состояния представлен в табл. 2.

Таблица 1

Периоды	Значения СТ		
	Низкая тревожность	Умеренная тревожность	Высокая тревожность
В обычный учебный день	85,7% (60 студентов)	14,3% (10 студентов)	0%
Перед рубежным контролем	14% (10 студентов)	33% (23 студентов)	53% (37 студентов)
После рубежного контроля	31,4% (22 студентов)	58,5% (41 студентов)	10% (7 студентов)

Таблица 2

Периоды	САН (Самочувствие, активность и настроение)		
	Самочувствие	Активность	Настроение
В обычный учебный день	5,4	5,2	5,3
Перед рубежным контролем	3,8	4,2	4,4
После рубежного контроля	4,7	5,2	4,6

### Заключение

По результатам проведенного анализа можно сделать вывод, что рубежный контроль влияет на функциональное состояние личности. Превышение показателей ситуативной тревожности перед рубежным контролем объясняется большими эмоциональными и психологическими нагрузками. Следует отметить у 40% студентов даже после рубежного контроля показатель уровня ситуативной тревожности (СТ) приблизилась к умеренным. Ориентируясь на то, что подобные скачки СТ наблюдаются у студентов довольно часто (рубежный контроль, экзаменационная сессия), можно предположить, что состояние высокой тревожности закрепляется и становится личностной чертой.

Анализируя полученные данные, мы пришли к выводу о том, что подобные скачки уровня ситуативной тревожности будут наблюдаться перед каждым рубежным контролем или экзаменом, что может привести к закреплению тревожности как устойчивого личностного образования, восприятия ситуации обучения как фрустрирующей. Это может препятствовать успешному процессу обучения личности, ее адаптации к социальному окружению.

В отличие от высокой тревожности, низкая, наоборот, требует внимания к мотивам деятельности и повышения чувства ответственности. Им можно предложить участие в тренингах, связанных с созданием острой ситуации, принятия непростого решения. Все это позволит личности адаптироваться к острым ситуациям, в том числе и учебным и укреплять механизм актуализации тревоги.

### Список литературы

1. Соловьева С.Л. Тревога и тревожность: теория и практика // Медицинская психология в России – СПб. – №6 (17). – 2012.
2. Карелин А. Большая энциклопедия психологических тестов. – М.: Эксмо, 2007. – 416 с. (с. 36-38).
3. Сборник психологических тестов. Часть I: Пособие / Сост. Е.Е. Миронова. – Мн.: Женский институт ЭНВИЛА, 2005. – 155 с. (с. 19-20).
4. Астапов В.М. Функциональный подход к изучению состояния тревоги // Психологический журнал. – 1992. – №5. – С. 111-117.
5. Костина Л.М. Методы диагностики тревожности. – СПб., 2006.
6. Кузнецова О.В. Взаимосвязь уровней тревожности и механизмов адаптации личности в период юности: автореф. дис. ... к.п.н. – М., 2009.
7. Тест дифференцированной самооценки функционального состояния / В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, М.П. Мирошников, В.Б. Шарай // Вопросы психологии. – 1973, – № 6. – С. 141-145.