

УДК 159.9 : 37.01

А. А. Кучковская,

центр магистерской подготовки,

Омский государственный педагогический университет

Научный руководитель: канд. психол. наук, доц. Т. М. Тихолаз

Исследование тревожности старших школьников и студентов

Аннотация. В статье проводится сравнительный анализ уровня ситуативной и личностной тревожности старшеклассников и студентов. Выявлены различия выделенных групп в уровне ситуативной тревожности. У старших школьников уровень ситуативной тревожности выше, чем у студентов. Полученные результаты свидетельствуют о необходимости развития эмоциональной саморегуляции.

Ключевые слова: ситуативная тревожность, личностная тревожность, старшие школьники, студенты.

Проблема тревожности в современной ситуации нестабильности во всех сферах жизни представляет интерес для исследования, как с научной, так и с практической точки зрения. Особо уязвимым в данной ситуации становится молодое поколение, стоящее перед необходимостью делать выбор и определяться в профессиональном, личностном и жизненном планах. Необходимость отвечать на вызовы времени определяет актуальность задачи развития эмоциональной саморегуляции для молодых людей.

В психологической литературе существуют различные подходы к пониманию тревожности. Так, А. М. Прихожан рассматривает тревожность как «...переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности» [1, с. 4]. Большинство исследователей сходятся во мнении, что нужно различать тревожность как эмоциональное состояние, ситуативное явление и как свойство личности. Личностная тревожность является более устойчивой и определяется как темпераментными характеристиками, так и приобретенными в процессе социализации стратегиями реагирования на внешние факторы. Ситуативная тревожность больше зависит от текущих трудностей. В трудных ситуациях, связанных с ответственным выбором, большинство людей реагируют на них увеличением тревожности. Снижение же ситуативной тревожности при столкновении с трудностями чаще обнаруживают недостаточно зрелые личности с инфантильной жизненной позицией.

В качестве проблемы данного исследования выступают возрастные особенности тревожности. Предполагалось выяснить, существуют ли разли-

чия в проявлении ситуативной тревожности у старших школьников и у студентов.

В исследовании приняли участие 17 учеников 10-го класса в возрасте 16–17 лет и 16 студентов Омского государственного педагогического университета 2-го курса в возрасте 18–20 лет. Для измерения уровня ситуативной и личностной тревожности использовалась методика «Шкала самооценки уровня тревожности Спилберга — Ханина».

Обработка результатов ситуативной тревожности (СТ) и личностной тревожности (ЛТ) и их сравнительный анализ представлены в таблице.

Распределение уровней ЛТ и СТ у старшеклассников и студентов

Показатели тревожности	Старшеклассники			Студенты		
	низкая	умеренная	высокая	низкая	умеренная	высокая
СТ	12,5	43,75	43,75	26,6	46,6	26,6
ЛТ	6,25	56,25	37,5	6,6	53,25	40

Анализируя полученные результаты, мы не выявили различий в распределении уровней личностной тревожности у старшеклассников и студентов. Больше половины респондентов в обеих группах (56,25 и 53,25 %) находятся в оптимальных границах умеренных показателей, что свидетельствует об их адаптивности, эмоциональной стабильности. Низкий уровень личностной тревожности имеет лишь один человек в каждой из групп. Высокий уровень не превышает 40 % как

у школьников, так и у студентов, которые склонны воспринимать угрозу самооценке в широком спектре обыденных ситуаций и реагировать на это ярко выраженным состоянием повышенной тревожности в разных ситуациях.

Распределение уровней ситуативной тревожности отличается от личностной тревожности как в группе школьников, так и в группе студентов. При этом, если у старшеклассников наблюдается тенденция к увеличению как низких (12,5 %), так и высоких (43,75 %) показателей, то студентов с высокой ситуативной тревожностью становится меньше.

Старшеклассники находятся в более неопределенной ситуации относительно своего ближайшего будущего, перед необходимостью принятия от-

ветственных решений. В то время как у студентов более стабильное положение на данном этапе их жизненного пути, что может объяснять различия в уровне ситуативной тревожности. Можно также предположить, что студенты наработали большой личностный ресурс для преодоления трудных ситуаций и сохранения эмоциональной стабильности. При этом общая тенденция снижения ситуативной тревожности в двух группах, скорее всего, свидетельствует о действии психологических защит и недостаточном уровне сформированности самосознания молодых людей. Повышение уровня осознанной саморегуляции старшеклассников будет способствовать нормализации эмоциональных состояний, снижению тревожности и в целом развитию личностной зрелости.

1. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. — М. : МОДЭК, 2000. — 304 с.