

Проблемы проявления психологической тревожности в структуре личности студента.

Карпюк А., ЗСМ-2

Определения тревожности

1. это переживание эмоционального дискомфорта, который связан с ожиданием какого-либо неблагоприятия или с предчувствием грядущей опасности;
2. эмоциональное состояние (возникающее в результате определенных обстоятельств) и как устойчивое свойство личности (тревожный тип личности, который проявляется при любых условиях).

Школьная тревожность

- признак школьной дезадаптации ребенка, отрицательно влияя на все сферы его жизнедеятельности: не только на учебу, но и на общение, в том числе и за пределами школы, на здоровье и общий уровень психологического благополучия.

Черты «тревожного школьника»

С одной стороны:

- Заниженная самооценка;
- Четкое следование правилам;
- Субординация;
- Послушани.

С другой стороны:

- «Неуправляемость»;
- «Невнимательность»;
- Проявление агрессии;
- Невоспитанность
- Нонконформизм

Тревога

- это последовательность когнитивных, эмоциональных и поведенческих реакций, актуализирующихся в результате воздействия на человека различных стрессоров.

Виды:

- Мобилизующая;
- Расслабляющая

Тревожность (в отличие от тревоги)

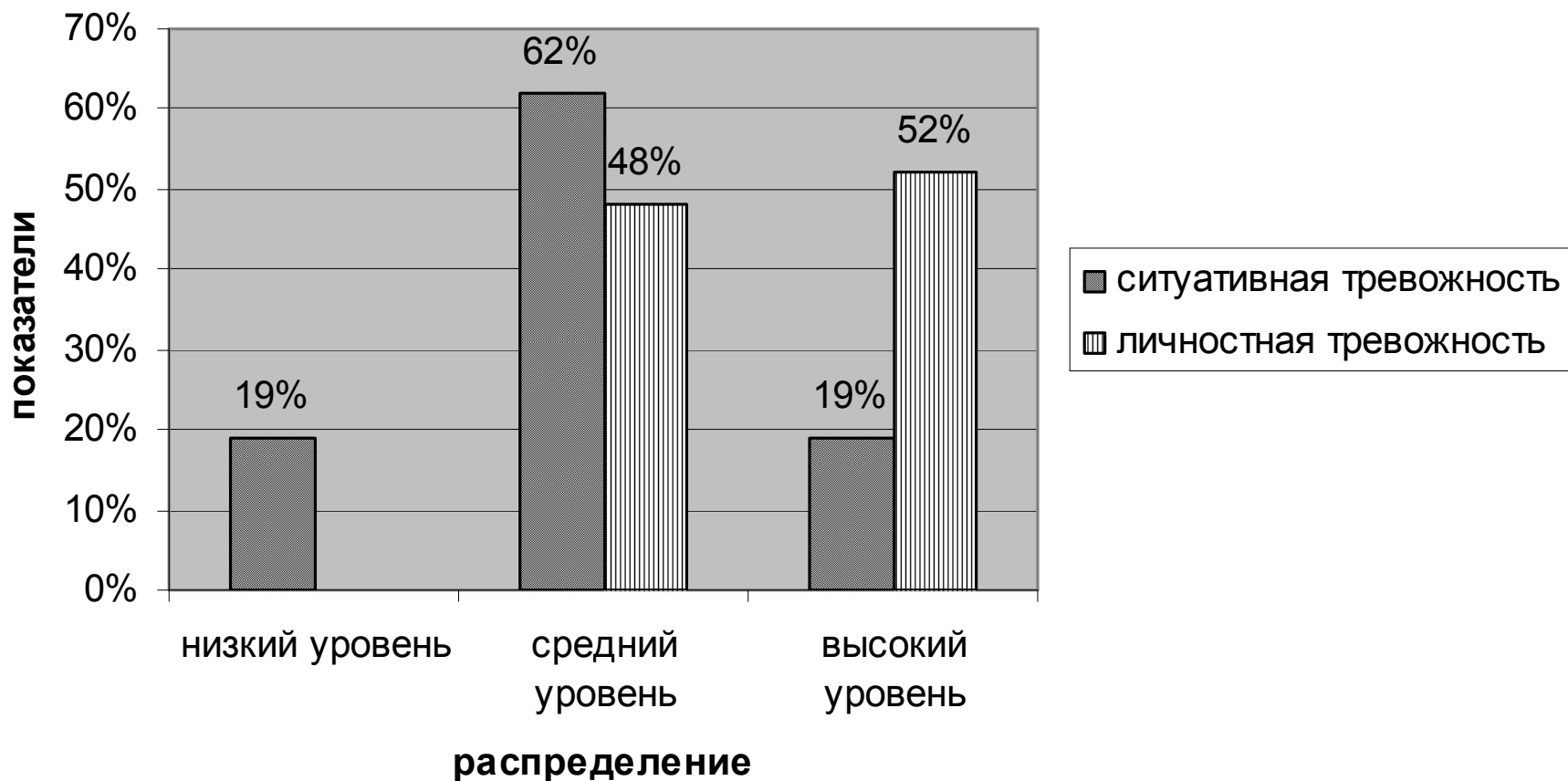
- психическое свойство и определяется как склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги

Варианты переживаний и проявлений тревожности

- **Открытая тревожность** (ситуативная) - сознательно переживаемая и проявляющаяся в деятельности в виде состояния тревоги;
- **Скрытая тревожность** (личностная) — в разной степени неосознаваемая, проявляющаяся либо в чрезмерном спокойствии, нечувствительности к реальному неблагополучию.

- **Цель исследования:** выявления уровня ситуативной и личностной тревожности у студентов.
- **Объект:** студенты, 30 чел., возраст 18-22.
- **Методика:** Ч. Д. Спилбергера на выявления тревожности (в адаптации Ю. Л. Ханина)

сравнительные показатели выраженности личной и ситуативной тревожности.



Основное проявление тревожности у студентов в вузе:

«Паралич учебной деятельности или
экзаменационная валидность».

Пути преодоления тревожности

- проведение психологических тренингов (на формирование мотивации достижений, повышение уровня экстернальности)
- поддержка студенческой группы;
- включение во внеучебную деятельность, студенческое самоуправление;
- участие в стажировках, программах;
- поддержка преподавателей и родителей.

Спасибо за внимание!

