

ПРОБЛЕМЫ ПРОЯВЛЕНИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТРЕВОЖНОСТИ В СТРУКТУРЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

Агрессивная внешняя среда оказывает негативное влияние на формирование личности студента, снижая его уровень стрессоустойчивости и отдельных ее проявлений, одним из которых является тревожность.

Изначально тревожность связывают с таким личностным образованием, как уровень субъективного контроля или интернальностью и экстернальностью. Также влияние на уровень тревожности оказывает направленность мотивации личности, либо на достижение успеха, либо на избегание неудачи. Выделяют два основных вида тревожности: 1) ситуативная (связанная с объективными обстоятельствами, которые порождают беспокойство) и 2) личностная (личностная черта, которая проявляется в постоянной тревоге независимо от реальной степени угрозы). З. Фрейд называл их реалистическая и невротическая. Также виды тревожности могут быть выделены по виду ситуации: учебная, самооценочная, межличностная и т.д.

Тревожность школьника или студента может быть определена комплексом социально-психологических причин: неуверенность в своем профессиональном будущем; в целом заниженная самооценка и сформированный в школе низкий статус в классе; гнев родителей и лишение материальных благ; сниженная стрессоустойчивость и т.д.

Исследование уровня тревожности позволяет выявить масштаб проблемы, а также наметить пути ее решения. Такими вариантами может проведение психологических тренингов на формирование мотивации достижений, повышение уровня экстернальности, поддержка студенческой группы, включение во внеучебную деятельность, студенческое самоуправление, участие в стажировках, что позволит снизить как проявления личностной тревожности, так и демонстрировать уверенность в стрессовых ситуациях.