

УДК 159.9

## Психологические особенности тревожности студентов в первый год обучения

**Бабаев Тосиф Музаффар оглы**

Доцент,

кафедра психологии и педагогики,

Российский университет дружбы народов,

117198, Российская Федерация, Москва, ул. Миклухо-Маклая, 6;

e-mail: [tosif57@mail.ru](mailto:tosif57@mail.ru)

### Аннотация

Статья посвящена проблеме адаптации студентов-первокурсников к вузу. Актуальность проблемы определяется задачами оптимизации процесса «вхождения» вчерашнего школьника в систему высшего образования. Отсутствие адаптации к новым учебным условиям неизбежно приводит к развитию негативных состояний у студентов, таких как стрессы, повышенная невротизация и высокая тревожность. На первом курсе студенты решают задачи приобщения недавнего абитуриента к студенческим формам коллективной жизни. Поведение студентов отличается высокой степенью конформизма. Отмечается слабая регуляция своего поведения и немотивированный риск. Часто формируется неадекватная идентичность; неспособность строить жизненные планы, избегание тесных межличностных отношений, выбор отрицательных образов для подражания. Исследование проблемы адаптации в конечном счете сводится к раскрытию той совокупности факторов которые определяют сравнительно быструю полную и устойчивую адаптивность и тех предпосылок, которые выступают причиной неадаптивности. Актуальности рассмотрения проблемы тревожности способствуют также часто возникающие кризисы в сфере политики и экономики, рост преступности и терроризма, проблемы в личной жизни и профессиональной деятельности населения.

### Для цитирования в научных исследованиях

Бабаев Т.М. Психологические особенности тревожности студентов в первый год обучения // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2017. Том 6. № 2А. С. 39-48.

**Ключевые слова**

Проблема адаптации студентов-первокурсников, тревожность у студентов-первокурсников, констатирующий эксперимент формирующий эксперимент контролирующийся эксперимент.

**Введение**

Человек испытывающий состояние душевного равновесия психологического комфорта социально адаптированный у которого не нарушены психические функции (мышление внимание, память восприятие, эмоции), – это психически здоровый человек. Под влиянием многочисленных социальных психогенных, психологических факторов такое равновесие может нарушиться. Наиболее сильными внешними факторами формирующими психическое состояние как отдельных индивидов, так и общества в целом, являются факторы социальные. Исследование проблемы адаптации сводится к раскрытию той совокупности факторов которые предопределяют сравнительно быструю полную и устойчивую адаптивность и тех предпосылок, которые выступают причиной неадаптивности.

**Психологические особенности тревожности студентов**

Одним из факторов, имеющих наибольшее адаптивное значение, может служить наличие определенного уровня устойчивой частной тревожности в какой-либо сфере (учебной межличностной и т.д.) или общей тревожности объекты которой свободно меняются в связи с изменением их значимости настороженности, дискомфорта, без признаков угрозы, а только как сигнал приближения более выраженных тревожных явлений.

В настоящее время изучение разнообразных проявлений тревоги и тревожности постоянно расширяется. Проявление тревожности оценивается на производстве, в вузе в школе и даже в дошкольных учреждениях. Понятие тревоги и тревожности давно вышли за пределы психиатрии и стали привычными в психологии физиологии и этологии, что подчеркивает общебиологическую значимость этих понятий объединяя различные их проявления у животных и человека.

Проблема адаптации студентов-первокурсников представляет собой одну из важных общетеоретических проблем и является традиционным предметом дискуссий, так как известно, что адаптация молодого человека к студенческой жизни – сложный и многогранный процесс требующий вовлечения социальных и биологических резервов еще не до конца оформившегося организма. Актуальность проблемы определяется задачами оптимизации процесса «вхождения» вчерашнего школьника в систему профессиональных отношений в условиях коренной перестройки системы высшего и среднего специального образования.

Ускорение процессов адаптации первокурсников к новому для них образу жизни и деятельности, исследование психологических особенностей, психических состояний возникающих в учебной деятельности на начальном этапе обучения а также выявление педагогических и психологических условий активизации данного процесса являются чрезвычайно важными задачами. Однако организация учебной деятельности на первом курсе не обеспечивает в должной мере адаптацию студентов к специфическим условиям учебы и проживания в общежитии.

Проблематика активизации резервов социально-психологической и педагогической работы по снижению тревожности студентов в процессе адаптационного периода в первый год обучения в вузе все еще остается крайне востребованной и актуальной.

В эмпирическом исследовании приняло участие 80 студентов – 40 первокурсников и 40 студентов второго и третьего курсов психологического факультета. Место исследования – город Москва. Временные рамки исследования: осень 2011 года – весна 2012 года.

Средний возраст студентов-первокурсников составил 18,3 года; студентов второй группы – 19,9 лет. В целях элиминации факторов не анализируемых в ходе настоящего эксперимента в число испытуемых осознанно не включались первокурсники, поступившие на учебу позднее года окончания средней школы (так как на уровень их адаптации мог повлиять опыт рабочей деятельности или военной службы). Хотя гендерные отличия в настоящем исследовании не рассматривались в целях исключения гендерного фактора сформированы группы с одинаковым половым представительством.

Наконец в ходе исследования не рассматривались отличия между местными и иногородними студентами. Мы полагаем что в условиях тесной взаимосвязи стресс-факторов и факторов адаптации предположительно влияющих на тревожность первокурсников, проблематика адаптации иногороднего студента может быть компенсирована возможностями более активной социализации, которые предоставляет жизнь в общежитии или на съемном жилье. Поэтому для проведения исследования в подобном разрезе требуется более широкий теоретический фундамент.

Эмпирическое исследование состояло из трех этапов:

1. Констатирующий эксперимент. Эксперимент был проведен в октябре-ноябре 2011 года спустя 1-2 месяца после начала учебы в вузе у студентов-первокурсников. На данном этапе все испытуемые (80 человек) были разбиты на 2 группы в зависимости от фактического срока обучения. Была произведена диагностика показателей тревожности, адаптации и других связанных социально-психологических показателей проведено сравнение между группами выявлены значимые отличия.

2. Формирующий эксперимент. Студенты-первокурсники, принявшие участие в констатирующем эксперименте (40 человек были, в свою очередь, разделены на две группы – экспериментальную и контрольную). Со студентами экспериментальной группы была проведена работа по адаптации. Продолжительность этапа составила 4 месяца, с декабря по март 2012 года.

3. Контролирующий эксперимент. На данном этапе в апреле 2012 года была проведена повторная диагностика испытуемых из экспериментальной и контрольной групп с применением диагностических методик ранее использованных в ходе констатирующего эксперимента. Посредством анализа динамики показателей внутри групп и различий между группами была проверена эффективность специальной программы адаптации ориентированной, помимо прочего на снижение тревожности у студентов-первокурсников.

В ходе эксперимента была использована батарея из пяти методик социально-психологической диагностики:

1. Экспресс-диагностика склонности к немотивированной тревожности В.В.Бойко [Бабаев, 2016]. В рамках данной методики исследуется дисфункциональность обсуждаемого стереотипа эмоционального поведения.

2. Шкала реактивной и личностной тревожности Спилбергера – Ханина [Дубовицкая, Эрбегеева, 2008].

Тест Спилбергера-Ханина – это единственная методика, которая позволяет дифференцировано измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние связанное с текущей ситуацией.

3. Шкала нервно-психического напряжения (Т.А. Немчин) [Бабаев, 2016]. Данная методика предназначена для диагностики нервно-психического напряжения и его проявлений.

4. Опросник социально-психологической адаптации (К. Роджерс Р. Даймонда) [Горшков, Коротина, 2015].

Опросник используется для изучения социально-психологической адаптации личности.

5. Тест «Самооценка психических состояний» по Айзенку [Банайтис, 2016]. Данная методика позволяет детерминировать выраженность следующих психических состояний индивида: тревожность; фрустрация; агрессивность; ригидность.

Достоверность результатов исследования обеспечена соответствующим выбором методов анализа результатов наличием экспериментальной и контрольной групп, сочетанием количественного качественного и статистического анализа результатов исследования, взаимопересечением результатов полученных при помощи различных методик и их соотносением с данными других исследователей.

Анализ исследований, посвященный проблеме тревожности у студентов-первокурсников, позволил получить следующие результаты.

В настоящее время тревога считается психическим состоянием, тревожность воспринимается как психическое свойство, врожденное и/или приобретенное. Состояние тревоги и тревожность по-разному влияют на деятельность индивида, в одних случаях являясь нормой, в других – обеспечивая надлежащую безопасность кроме того, они могут нести угрозу для индивида его психосферы. Изучение динамики ситуативной тревожности дает возможность адекватно оценить влияние различных факторов на переживание тревоги индивидом.

Тревожность считается психическим состоянием характерным для значительного числа индивидов в определенном возрасте условиях, сфере деятельности и др. Считается что тревожность является психическим состоянием, имманентно присущим многим студентам-первокурсникам, в том числе в силу специфики жизненного периода. Специфические особенности юношеского возраста делают молодых людей особенно сензитивными к фрустрирующим влияниям среды, «провоцируя» возникновение ситуаций повышенной тревожности. Поступая в высшее учебное заведение, молодые люди оказываются в новой для себя учебной ситуации, к которой у них еще не появилось определенного отношения, не сложились когнитивные и эмоциональные связи отсутствует субъективное представление о качественных характеристиках этой среды. Отсутствие адаптации к новым учебным условиям неизбежно приводит к развитию негативных состояний у студентов таких как стрессы, повышенная невротизация и высокая тревожность;

Многие исследователи тесно связывают тревожность первокурсника с низким уровнем адаптации к новым условиям учебы. Адаптация – понятие многогранное. Она может пониматься, в частности как способность личности стать частью окружающей среды, осознать свою принадлежность к ней в данный период времени, выполнять ее требования, нормы и правила, формирующие позитивное личностное и социальное развитие направленное на успешное овладение профессией. Адаптация на начальном этапе обучения студентов в вузе является наиболее важным явлением так как в это время происходит личностное и профессиональное самоопределение формирование индивидуальных ценностей и ориентаций. Нарушение процесса адаптации приводит к дезадаптации личности, которая характеризуется недифференцированностью целей и видов деятельности человека сужением круга его общения и решаемых проблем и, что особенно важно, непринятием норм и ценностей новой социальной среды, а в некоторых случаях и противодействием им. Управлять адаптивным процессом обучения на первом курсе вуза – значит сознательно и последовательно обеспечивать переход от одной стадии развития личностных отношений и ценностей к другой, более совершенной.

Снижение тревожности студентов в процессе обучения является важным фактором их полноценного личностного роста и успешности образования в целом.

Работа по преодолению тревожности может осуществляться на следующих взаимосвязанных и взаимовлияющих уровнях: обучение студента приемам и методам овладения своим волнением повышенной тревожностью; перестройка особенностей личности студента прежде всего его самооценки и мотивации.

По результатам диагностики на констатирующем этапе были получены следующие выводы:

1. Для первокурсников характерна некоторая склонность к тревожности, в то время как для старших студентов характерно отсутствие склонности к тревожности.

2. У первокурсников ярко выражена высокая личностная и реактивная тревожность. Полученные значения столь существенны что справедливо ставить вопрос о необходимости комплексного социально-психологического вмешательства.

3. Среди первокурсников с небольшим перевесом преобладают студенты с сильным напряжением вплоть до угрозы стресса; по группе старших студентов ситуация противоположная.

4. Выявлены существенные отличия между двумя группами испытуемых по значению интегрального показателя адаптации. Среднее значение по группе первокурсников соответствует низкому уровню адаптации. В то же время значение уровня адаптации у старших студентов находится в диапазоне нормальных значений.

5. Между первокурсниками и старшими студентами имеются отличия в уровне тревожности и фрустрации а уровни агрессивности и ригидности примерно одинаковы.

В ходе констатирующего этапа эксперимента было выявлено следующее:

– для многих студентов первого года обучения характерен уровень тревожности, как ситуативной так и личностной;

– тревожность у первокурсников находится в обратной взаимосвязи с уровнем социально-психологической адаптации к условиям учебы и непривычным социальным контактам;

– недостаточная психологическая подготовка к профессии;

– неумение осуществлять психологическое саморегулирование поведения и деятельности.

Опираясь на полученные результаты, было осуществлено разделение испытуемых на две группы – экспериментальную и контрольную, а потом была скорректирована и уточнена предварительно подготовленная на основании анализа теоретической и методической литературы программа адаптации с применением социально-психологических методов и инструментов.

На формирующем этапе эксперимента со специально подобранной группой студентов из 20 человек была реализована адаптационная программа, сочетающая социально-психологическое и педагогическое сопровождение первокурсников и основанная на технологиях групповых творческих дел, одной из важнейших задач которой выступало снижение уровня тревожности у первокурсников. После прохождения программы адаптации была повторно проведена диагностика тревожности и степени адаптации студентов-первокурсников с применением батареи диагностических методик идентичной той что использовалась на констатирующем этапе эксперимента – контрольный эксперимент. В данном случае нами диагностировались две группы по 20 участников – экспериментальная и контрольная.

На основании полученных данных можно сделать вывод, что для успешной коррекции тревожности у первокурсников следует применять адаптационные программы, представляющие собой комплекс индивидуальных и групповых мероприятий, сочетающих психологические и социальные технологии.

Таким образом, в результате проведенного исследования можно утверждать что при оптимизации процесса адаптации первокурсников к условиям вузовского обучения повышения результативности их учебной деятельности нужно учитывать такие важные факторы адаптации как уровень сформированности умений и навыков осознанной саморегуляции поведения и деятельности, уровень ситуативной и личностной тревожности. Данные выводы могут иметь большое значение при составлении тренинговых программ направленных на повышение уровня адаптированности студентов к вузовскому обучению.

### Библиография

1. Александров А.Г., Лукьянёнков П.И. Изменение уровней тревожности студентов в условиях учебной деятельности // Научное обозрение. Медицинские науки. 2016. № 6. С. 5-14.
2. Бабаев Т.М. Общительность как базовое свойство личности в коммерческой деятельности: дис. ... канд. психол. наук. Москва 2005. 206 с.
3. Бабаев Т.М. Психологические особенности агрессивности школьников-подростков и студентов // Акмеология. 2016. № 3(59).
4. Банайтис Н.Г. Исследование тревожности у студентов-первокурсников сельской местности в условиях адаптации к обучению в вузе // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2016. № 4. С. 161-174.
5. Горшков Е.А., Коротина Л.Д. Исследование эмоциональной тревожности студентов на разных этапах обучения в педагогическом вузе // Молодой ученый. 2015. № 23 (2). С. 46-51.
6. Дубовицкая Т.Д., Эрбегеева А.Р. Проблема фрустрации у студентов на начальном этапе обучения в вузе // Высшее образование сегодня. 2008. № 9. С. 54-57.
7. Жуина Д.В., Юсупова Р.Р. Особенности тревожности младших школьников и подростков из неполных семей. // Евразийский союз ученых. 2015.. URL: <http://euroasia-science.ru/psixologicheskie-nauki/osobennosti-trevozhnosti-mladshix->
8. Имедадзе И.В. Тревожность как фактор учения в дошкольном возрасте // Психологические исследования. Тбилиси: Мецнисреба, 1960. С. 54-57.
9. Костина Л.М. Методы диагностики тревожности. СПб. Речь, 2006. 200 с.
10. Прохоров А.О. (ред.) Практикум по психологии состояний. СПб: Речь, 2004. 480 с.
11. Прихожан А.М. Формы и маски тревожности. Влияние тревожности на деятельность и развитие личности // Астапов В.М. (ред.) Тревога и тревожность. СПб.: Питер, 2001. С. 143-156.
12. Прихожан А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности // Психологическая наука и образование. 1998. № 2. С. 11-18.
13. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. 490 с.
14. Ханин Ю.Л. Краткое руководство к применению шкалы личностной и реактивной тревожности. Л.: ЛНИИФК, 1976. 18 с.

## **Psychological features of students' anxiety during their first year at university**

**Tosif M. Babaev**

Associate Professor,  
Department of psychology and pedagogy,  
Peoples' Friendship University of Russia,  
117198, 6 Miklukho-Maklaya st., Moscow, Russian Federation;  
e-mail: [tosif57@mail.ru](mailto:tosif57@mail.ru)

### **Abstract**

The article is devoted to the problem of adaptation of first-year students to the university. The urgency of this problem is determined by the tasks of optimizing the process of "joining" of the yesterday's schoolchild into the system of higher education. The lack of adaptation to new learning conditions inevitably leads to the development of negative conditions among students, such as stress, increased neuroticism and high anxiety. In the first year students are trying to adapt to the student forms of collective life. The behavior of students can be characterized by a high degree of conformism which is due to weak regulation of the behavior and unmotivated risk. An inadequate identity, inability to build life plans, avoidance of close interpersonal relations, and choice of negative images to follow might be formed at this stage. The study of the problem of adaptation leads to revealing the set of factors that predetermine a relatively fast, complete and sustainable adaptability, and those prerequisites that are the cause of inadaptability. Urgent crises in the sphere of politics and economy, the growth of crime and terrorism, problems in the personal life and professional activity of the population are also the reason for the urgency of addressing the problem of anxiety.

### **For citation**

Babaev T.M. (2017) Psikhologicheskie osobennosti trevozhnosti studentov v pervyi god obucheniya [Psychological features of students' anxiety during their first year at university]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 6 (2A), pp. 39-48.

### **Keywords**

Problem of adaptation of first-year students, anxiety of first-year students, ascertaining experiment, formative experiment, controlling experiment.

---

## References

1. Aleksandrov A.G., Luk'yanenok P.I. (2016) Izmenenie urovnei trevozhnosti studentov v usloviyakh uchebnoi deyatel'nosti [Change in the levels of anxiety of students in the context of training activities]. *Nauchnoe obozrenie. Meditsinskie nauki* [Scientific review. Medical sciences], 6, pp. 5-14.
2. Babaev T.M. (2005) *Obshchitel'nost' kak bazovoe svoystvo lichnosti v kommercheskoi deyatel'nosti. Dokt. Diss.* [Sociability as a basic property of the person in business. Doct. Diss.]. Moscow.
3. Babaev T.M. (2016) Psikhologicheskie osobennosti agressivnosti shkol'nikov-podrostkov i studentov [Psychological characteristics of the aggressiveness of schoolchildren, adolescents and students]. *Akmeologiya* [Acmeology], 3 (59).
4. Banaitis N.G. (2016) Issledovanie trevozhnosti u studentov-pervokursnikov sel'skoi mestnosti v usloviyakh adaptatsii k obucheniyu v vuze [Study of anxiety among first-year students in rural areas in the context of adaptation to higher education]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical reviews and current researches], 4, pp. 161-174.
5. Dubovitskaya T.D., Erbegeeva A.R. (2008) Problema frustratsii u studentov na nachal'nom etape obucheniya v vuze [The problem of frustration among students at the initial stage of education in the university]. *Vysshee obrazovanie segodnya* [Higher education today], 9, pp. 54-57.
6. Fetiskin N.P., Kozlov V.V., Manuilov G.M. (2002) *Sotsial'no-psikhologicheskaya diagnostika razvitiya lichnosti i malykh grupp* [Socio-psychological diagnostics of personality development and small groups]. Moscow: Publishing house of the Institute of Psychotherapy.
7. Gorshkov E.A., Korotina L.D. (2015) Issledovanie emotsional'noi trevozhno-sti studentov na raznykh etapakh obucheniya v pedagogicheskom vuze [Study of emotional anxiety of students at different stages of education in a pedagogical university]. *Molodoi uchenyi* [Young scientist], 23 (2), pp. 46-51.
8. Imedadze I.V. (1960) Trevozhnost' kak faktor ucheniya v doshkol'nom vozraste [Anxiety as a factor of Learning at Preschool Age]. *Psikhologicheskie issledovaniya* [Psychological research]. Tbilisi: Metsnisreba Publ.
9. Khanin Yu.L. (1976) *Kratkoe rukovodstvo k primeneniyu shkaly lichnostnoi i reaktivnoi trevozhnosti* [Quick guide to the application of the scale of personal and reactive anxiety]. L.: Leningrad Scientific Research Institute of Physical Culture.
10. Kostina L.M. (2006) *Metody diagnostiki trevozhnosti* [Methods of diagnosis of anxiety]. Saint Petersburg: Rech' Publ.
11. Prikhozhan A.M. (2001) *Formy i maski trevozhnosti. Vliyaniye trevozhnosti na deyatel'nost' i razvitiye lichnosti* [Forms and masks of anxiety. Influence of anxiety on activity and personal

- development]. In: Astapov V.M. (ed.) *Trevoga i tre-vozhnost'* [Anxiety and Neurosis]. Saint Petersburg: Piter Publ., pp. 143-156.
12. Prikhozhan A.M. (1998) Prichiny, profilaktika i preodolenie trevozhnosti [Causes, prevention and overcoming anxiety]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie* [Psychological science and education], 2, pp. 11-18.
  13. Prokhorov A.O. (ed.) (2004) *Praktikum po psikhologii sostoyanii* [Workshop on the psychology states]. Saint Petersburg: Rech' Publ.
  14. Zhuina D.V., Yusupova R.R. (2015) Osobennosti trevozhnosti mladshikh shkol'nikov i podrostkov iz nepolnykh semei. [Features of anxiety of junior schoolchildren and teenagers from single-parent families]. *Evraziiskii soyuz uchenykh* [Eurasian Union of scientists]. Available at: <http://euroasia-science.ru/psixologicheskie-nauki/osobennosti-trevozhnosti-mladshix-> [Accessed 17/04/17].