

4. Козлов В. В. Работа с кризисной личностью. Методическое пособие.– М., 2007.

5. Николаев М. Е. Главное – здоровье человека //Материалы V Всероссийского конгресса «Профессия и здоровье».– М., 2006.

6. Осухова Н. Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях./ Учебное пособие. – М., 2008.

7. Ступикова Н. Ю. Интегративные психотехнологии как метод работы с кризисной личностью. // Соц. психология: Практика. Теория. Эксперимент. Практика. Т. 2 / Под ред. Козлова В. В. – Ярославль: МАПН, 2000.– 130 с.

8. Тимофеева Е. К классификации кризисных состояний личности // Творчество воли / Под ред. Козлова В. В. – М.: МАПН, 1997. – 73 с.

9. Франкл В. Человек в поисках смысла – М.: Прогресс, 1990.

Исаева Т. П.

Аспирант кафедры социальных теорий, ШПО, ОНУ імені І. І. Мечникова

УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА

В статье мы рассмотрели понятие тревожности, виды и то, как влияет высокий уровень тревожности на личность и в частности на студента. Так же, мы описали результаты исследования в двух группах (девушек и парней). У студентов 1 курса присутствует средний и высокий уровень тревожности. Высокий уровень тревожности,

возможно, связан с тем, что в процессе адаптации первокурсников к вузу возникают такие трудности как:

- отрицательное переживание, связанное с уходом вчерашних школьников из школьного коллектива. С его взаимопомощью и моральной поддержкой;
- недостаточная психологическая подготовка к профессии;
- неумение осуществлять психологическое саморегулирование поведения и деятельности;
- недостаточно развито стремление к самообразованию и т. д.

При этом установлено, что существенных различий по уровню тревожности у студентов первого курса нет.

Проблема тревожности – одна из центральных проблем современной цивилизации. Недаром XX век был признан и признается по сей день веком тревоги. Стоит отметить, что данной проблеме посвящено очень большое количество исследований, причем не только в психологии и психиатрии, но и в биохимии, физиологии, философии, социологии.

В самом общем виде тревога понимается как отрицательное эмоциональное переживание, связанное с предчувствием опасности, но ее можно использовать конструктивно. «Сам факт, что мы выжили, означает, что когда-то давно наши предки не побоялись пойти навстречу своей тревоге. Первобытные люди, как сказали бы и Фрейд, и Адлер, испытывали тревогу в те моменты, когда их жизни угрожали зубы или когти диких зверей. Тревога сыграла решающую роль в жизни человека, научив наших предшественников думать, а также пользоваться символами и орудиями для защиты от врагов...» Тревога с тех времен видоизменилась, но наши переживания по своей сути не отличаются от переживаний наших предков. Мы уже боимся не тигров и опасных хищников, мы боимся

потерять самоуважение, боимся отвержения со стороны нашей группы, боимся проиграть в соревновании с другими людьми. Отсюда, тревога – важнейший элемент существования человека.

В отличие от тревоги, тревожность является личностной чертой, отражающей уменьшение порога чувствительности к различным стрессорным агентам. Тревожность выражается в постоянном ощущении угрозы собственному «я» в любых ситуациях; тревожность – это склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги: один из основных параметров индивидуальных различий.

В психологии проблема тревоги и тревожности является одной из наиболее разрабатываемых. Первым акцентировал свое внимание на данной проблеме З. Фрейд. Также изучением тревоги и тревожности занимались многие известные психологи. Такие как К. Хорни, А. Фрейд, Дж. Тейлор, А. М. Прихожан, Р. Мэй.

Тревога – это состояние беспокойства, возникающее у человека в ситуации, которая представляет для него определенную физическую или психологическую угрозу. По З. Фрейду, неприятное состояние тревоги является полезным адаптивным механизмом, побуждающим индивида к защитному поведению по преодолению опасности.

Тревожность, в свою очередь, это индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека часто переживать сильную тревогу по относительно малым поводам. Термин «тревожность» нередко используется и для обозначения более широкого круга переживаний, возникающих независимо от конкретной ситуации.

Самым первым классифицировал тревожность З. Фрейд. Он выделил три основных вида тревожности:

- объективную, вызванную реальной внешней опасностью;
- невротическую, вызванную опасностью не известной и не определенной;
- моральную, определяемую им как «тревожность совести».

Исходя из классификаций З. Фрейда и Ч. Д. Спилбергера, можно заметить, что объективная тревожность отождествляется с «ситуативной», невротическая – с «личностной». Моральная тревожность носит интегральный характер и напрямую связана с силой и значимостью «преступления» моральных принципов, как социальных, так и собственно личностных.

Развитие студента на различных курсах имеет некоторые особые черты.

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. Неумение предвидеть последствия своих поступков (возраст бескорыстных жертв и полной самоотдачи). Часто формируется неадекватная идентичность; неспособность строить жизненные планы, избегание тесных межличностных отношений, выбор отрицательных образов для подражания.

В процессе адаптации первокурсников к вузу возникают такие трудности как:

- отрицательное переживание, связанное с уходом вчерашних школьников из школьного коллектива. С его взаимопомощью и моральной поддержкой;
- недостаточная психологическая подготовка к

профессии;

- неумение осуществлять психологическое саморегулирование поведения и деятельности;
- недостаточно развито стремление к самообразованию и т. д.

Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельности личности. У каждого человека существует свой оптимальный или желательный уровень тревожности - это так называемая полезная тревожность. Оценка человека своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания. Однако повышенный уровень тревожности является субъективным проявлением неблагополучия личности.

Высокотревожные студенты склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма напряженно, выраженным состоянием тревожности.

Обычно, тревожные студенты – это очень неуверенные в себе люди, с неустойчивой самооценкой. Постоянно испытываемое ими чувство страха перед неизвестным приводит к тому, что они крайне редко проявляют инициативу, предпочитают не обращать на себя внимание окружающих, ведут себя примерно, стараются точно выполнять требование – не нарушают дисциплину. Таких людей называют скромными, застенчивыми.

Тревожность влияет на межличностное взаимодействие студентов, на само поведение, а, следовательно, и на учёбу. Студенты, имеющие высокий уровень тревожности не могут быть лидерами, т. к. не уверены в себе, замкнуты, стеснительны, не общительны. Как правило, такие студенты одиноки. Повышенный уровень тревожности может свидетельствовать о недостаточной эмоциональной

приспособленности к ситуации, в которой находится студент.

Проведя небольшое исследование уровня тревожности у студентов первого и четвёртого курса с помощью методики Ч. Д. Спилбергер, Ю. Л. Ханина, было выявлено, что у студентов средний и высокий уровень тревожности. Ни у одного студента в процессе обработки результатов, не было выявлено низкого уровня тревожности. Из этого можно сделать вывод, что 25% студентов имеют и на момент проведения методики, и при постоянном уровне тревоги, средний показатель и высокий показатель – 75% .

Если сравнить результаты группы девушек и молодых парней, то есть не существенная разница. У девушек показатели личностной и реактивной тревожности высокого и среднего уровня по 50%. У парней 20% – высокий уровень и 80 % – средний по показателям личностной тревожности; и 100% по показателям реактивной тревожности.

Таким образом, судя по полученным данным, девушки показали результаты со средним и высоким показателями, у юношей преобладает средний показатель. Но необходимо учесть, что в данной работе мы не рассматривали отдельные компоненты тревожности, а лишь брали тревожность как целостную черту личности.

Литература:

1. Айзенк Х., Психологические теории тревожности. учебник для вузов / Под ред. В. М. Астапова. - СПб. : Питер, 2001. – 247 с.

2. Габдреева Г. Ш. Практикум по психологии состояний. учебное пособие/ Г. Ш. Габдреева, А. О. Прохоров; под ред. А. О. Прохорова. –М. : Речь, 2004. – 480 с.

3. Ермолаев, О. Ю. Математическая статистика для психологов: учебник / О. Ю. Ермолаев. – М.: Флинта, 2002.

– 336 с.

4. Колпакова М. Корни тревоги, М. Колпакова // Московский психотер. журнал. – 2003. – № 3. – С. 74-85.

5. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. Учеб. для студ. Вузов / В. С. Мухина. – М.: Академия, 2002. – 456 с.

6. Никитина А. В. Проблемы в общении тревожных подростков // Психология XXI века: Тезисы международной межвузовской научно-практической студенческой конференции. – СПб, 2000. – 177 с.

7. Практикум по психологии состояний: Учебное пособие / Под ред. проф. О. А. Прохорова. – СПб : Речь, 2004. – С. 121-122.

Кременчуцкая М. К.

Кандидат психол. наук, доцент кафедры социальной помощи и практической психологии

ПРОБЛЕМА ПОТРЕБНОСТЕЙ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

По рекомендациям Всемирной организации здравоохранения возраст 45–59 лет расценивается как средний, 60–74 года как пожилой, 75–89 лет как старческий и лица старше 90 лет считаются долгожителями.

Реальность сегодняшнего дня – высокая численность пожилых людей в составе населения – означает усиление их роли в процессах жизнедеятельности общества. Происходит решительный отход от мнения о пожилых людях как бремени для общества, дальнейший прогресс