

**Панчук Екатерина Юрьевна,**

к.пс.н., доцент, Ангарский государственный технический университет,

e-mail: epanchuk05@mail.ru

**Трофимова Анастасия Алексеевна,**

обучающаяся, Ангарский государственный технический университет,

e-mail: nastasya.trofimova.00@internet.ru

## **ПРОЯВЛЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНТОВ**

**Panchuk E.Yu., Trofimova A.A.**

### **MANIFESTATION OF EMOTIONAL ANXIETY IN STUDENTS**

**Аннотация.** Рассмотрено проявление эмоциональной тревожности у студентов, в частности, в период экзаменов. Описаны приемы преодоления тревожности.

**Abstract.** The manifestation of emotional anxiety among students, in particular, during exams, is considered. Techniques for overcoming anxiety are described.

**Ключевые слова:** эмоциональная тревожность, волнение, активное реагирование, пассивное реагирование, снижение уровня тревожности.

**Keywords:** emotional anxiety, excitement, active response, passive response, reduction in anxiety.

Проблема тревожности в современном обществе весьма распространена. Тревожность представляет собой психическое состояние, отличительной особенностью которого, является непонятное чувство страха, беспокойства, ощущение неопределённости, предвкушение отрицательных событий [1]. Изучением уровня тревожности занимались такие зарубежные психологи как А. Прихожан, З. Фрейд, К. Хорни, Дж. Тейлор [2].

Тревожность у студентов появляется чаще всего перед сессией. Размышления о том, что ты можешь не сдать экзамен, лишиться стипендии, повышают её уровень. На последнем курсе тревожность усиливается, так как подходит к концу учебный год и впереди диплом и трудоустройство. Каждый студент задумывается о том, верно ли он выбрал специальность, где найти работу. Всё это содействует функциональному увеличению степени волнения.

Повышенная тревожность мешает достижению поставленных целей, делает человека не конкурентоспособным в профессиональной сфере. Студенты с излишней тревожностью находятся в состоянии постоянного ожидания отрицательного отношения к себе со стороны преподавателей и одногруппников, а потому воспринимают окружающих враждебно. Это затрудняет их контакты с людьми, приводит к социальной изоляции, формированию заниженной самооценки, развитию комплексов, неуверенности в себе, излишней застенчивости и замкнутости. Люди с повышенной степенью тревожности могут испытывать сильное волнение, которое в психологии определяется как «экзаменационная валидность» и «паралич деятельности». Экзаменационная валидность, или действительность, предполагает чрезмерное волнение в широком круге ситуаций,

воспринимаемых настолько значимо, что препятствует успешному прохождению данных ситуаций. Паралич деятельности объединён с боязнью совершения ошибки, доходящей до уровня, когда наилучшим выходом из проблемы является бездействие [1].

Таким образом, можно заключить, что эмоциональная тревожность у студентов в виде активного реагирования проявляет себя как учащенное сердцебиение, потливость, тряска конечностей, слезы; в виде пассивного реагирования проявляет себя как пассивная агрессия, внешнее равнодушие, внутреннее беспокойно.

Чтобы снизить уровень тревожности, надо, во-первых, хорошо подготовиться к экзамену заранее. Распределить материал для подготовки на 2-3 дня, чередовать в течение дня время занятий с периодами отдыха. Наиболее важным фактором снижения тревожности и волнения перед экзаменом является полноценный сон. Недостаток сна может спровоцировать негативные мысли и тревожность. Недосыпание препятствует усвоению материала, так как переутомление нервной системы снижает эффективность познавательных процессов: памяти, внимания, мышления. Также чувство голода не дает сконцентрироваться на экзамене, поэтому перед экзаменом нужно позавтракать или взять перекус на экзамен.

Тревожность возникает от того, что человека беспокоит отрицательный сценарий событий, и он находится под влиянием своего страха. Чтобы избавиться от страха, нужно себе представить негативное событие, которое так беспокоит, подумать о том, что делать в случае этого сценария. Это может прозвучать странно, но стоит снизить степень важности экзамена. То есть к экзамену подготовиться нужно, но не придавать этому событию чрезмерную важность, так как в университете экзамен можно пересдать. Представления об исходе экзамена могут осуществиться, а могут не осуществиться. Отрицательное представление в комплексе с негативными установками, страхами дают почву тревожности.

Таким образом, проявление эмоциональной тревожности в студенческом возрасте можно контролировать, использовать приемы снижения и профилактики тревожности.

## ЛИТЕРАТУРА

1. **Тарасова, Р.Е.** Проблема тревожности у студентов /Р.Е. Тарасова. – Текст: электронный // Международный студенческий научный вестник. – 2016. – № 5 (часть 1) – С. 96-97. –URL: <https://eduherald.ru/>(дата обращения 26.02.2023).

2. **Горшков, Е.А.** Исследование эмоциональной тревожности студентов на разных этапах обучения в педагогическом вузе / Е. А. Горшков, Л. Д. Коротина.– Текст: электронный // Молодой ученый. –2015. –№ 23.2 (103.2). – С. 46-51. – URL: <https://moluch.ru/archive/103/24325/> (дата обращения 26.02.2023).