

Изучение стрессоустойчивости студентов, в том числе с особыми образовательными потребностями, в период сессии

Кузьмина Вера Евгеньевна,
ассистент кафедры психологии образования
ФГБОУ ВО «Забайкальский государственный университет»

Актуальной проблемой, привлекающей внимание психологов, как в России, так и за рубежом, является тенденция повышения уровня тревожности у молодежи и студентов.

Адаптация к условиям обучения в вузе, к новому социальному окружению может стать сложным периодом для первокурсника. Для человека с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидностью ситуация адаптации к новым условиям обучения — непростая вдвойне.

Изучение эмоционального состояния и личностных характеристик студентов вузов с ОВЗ и инвалидностью может помочь в разработке программ психолого-педагогического сопровождения инклюзивного процесса в вузе.

В фокусе внимания данного исследования — ситуативная и личностная тревожность у студентов вуза с ОВЗ и инвалидностью.

Широко используются в психологии термины «ситуативная тревожность» и «личностная тревожность».

Ситуативная тревожность возникает в стрессовых для человека ситуациях или перед началом каких-либо стрессовых событий.

Личностная тревожность проявляется в склонности человека испытывать тревожность в различных ситуациях, как объективно стрессовых, так и в ситуациях бытовых, обыденных. Уровень личностной тревожности определяется интенсивностью и частотой возникающей тревоги. Чем выше уровень личностной тревожности, тем больше трудностей испытывает человек в повседневной жизни, общении, эмоциональном плане.

Цель исследования: выявить уровень выраженности ситуативной и личностной тревожности у студентов вуза с ОВЗ и инвалидностью.

Выборка: В эмпирическую группу вошли 135 студентов Забайкальского государственного университета, добровольно изъявивших желание принять участие в исследовании. Выборка была разделена на части: экспериментальная группа – лица с инвалидностью (43 чел.) и контрольная – лица без инвалидности (92 чел.). Студенты, принявшие участие в исследовании, обучаются на таких факультетах как: психолого-педагогический, социологический, факультета естественных наук, математики и технологии, факультет физической культуры и спорта.

Для исследования тревожности применялись следующие **методики**.

1. Тест ситуативной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера, адаптированный Ю.Л. Ханиным.

Результаты.

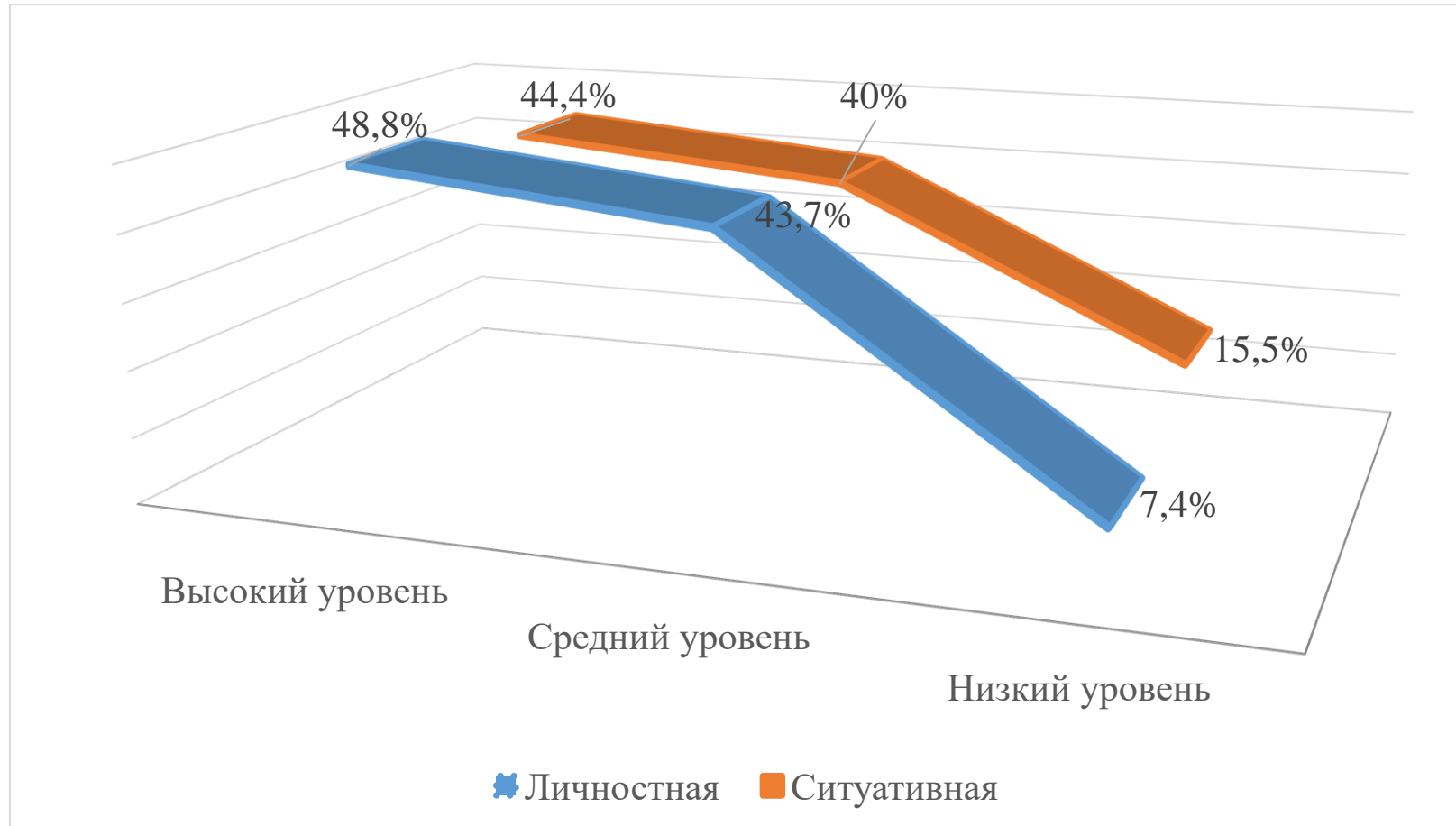


Рис 1 – показатели ситуативной и личностной тревожности в общей эмпирической группе по методике Спилбергера—Ханина

Таблица 2 – сравнение показателей в экспериментальной и контрольной группах

Группа	Уровень личностной тревожности			Уровень ситуативной тревожности		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Экспериментальная	48%	24%	28%	49%	32%	19%
Контрольная	33%	9%	58%	46%	23%	31%

Анализируя успеваемость, был выявлен различный уровень успеваемости, который соответствует определенному типу и уровню тревожности у исследуемых респондентов экспериментальной группы. Отличники составляют 13,9%, хорошисты 23,2%, троечники 55,8% и с академической задолженностью выходят 6,9% обучающихся.

С применением корреляционного анализа Спирмена нами были выявлены значения связей успеваемости и тревожности: ситуативная тревожность и среднее значение успеваемости = 0,1223, личностная тревожность и среднее значение успеваемости = 0,2051. Полученные данные не попадают в уровень значимости, таким образом, мы констатируем об отсутствии связи между успеваемостью и уровнем тревожности в экспериментальной группе.

Проанализировав полученные результаты в ходе нашего исследования, мы предложили рекомендации для приведения уровня тревожности к оптимальному у студентов с различным статусом здоровья:

- установить контроль за результатами своих действий (цель – действия – результат);
- развивать навыки самоконтроля;
- уделять достаточное время работе и отдыху;
- овладеть навыками рефлексии, анализировать ситуации, вызывающие тревожность;
- видеть проблемы с разных ракурсов, сторон;
- решать проблемы по мере их поступления;
- попытаться воспринимать проблемы как позитивный опыт.