

ЭКЗАМЕНАЦИОННАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ У СТУДЕНТОВ

Латыпов И.Ф.

Стерлитамакская государственная педагогическая академия

Стерлитамак, Россия

Экзамены для подавляющего большинства студентов - это не только период интенсивной работы, но и психологический стресс. Наиболее часто экзаменационные переживания студента связаны с неверием в свои силы, что проявляется в заниженной самооценке. У студентов, уверенных в себе, выносливых, спокойных, не склонных к нервозности отмечается значительно более низкий уровень тревожности перед экзаменом, чем у студентов, проявляющих неуверенность в себе. Поэтому относительно низкий уровень тревожности можно считать одним из основных показателей психологической готовности к успешной сдаче экзамена [2].

Проведен анализ результатов комплексного обследования 240 студентов 2, 3 курса Стерлитамакской государственной педагогической академии в возрасте от 18 до 21 года. Параметры функционирования нервной системы, сила нервной системы (измеряли с помощью теппинг-теста), показатели самооценки и уровень тревожности (измеряли по тесту Спилбергера-Ханина и по методике контактной координаиметрии) регистрировались непосредственно перед экзаменом. У 20 % студентов отмечалась слабая нервная система, что сопровождалось повышенной тревожностью, что могло негативно сказаться на результатах экзаменов.

Большинство психологов считают, что тревожность у студентов может порождаться внутренними конфликтами, преимущественно самооценочного характера. Кроме того, психологи различают адекватную тревожность, которая является отражением неблагополучия человека в той или иной области, хотя конкретная ситуация может не содержать угрозы, и тревожность неадекватную, или собственно тревожность - в благополучных для человека обстоятельствах [1].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Бороздина Л.В., Залученова Е.А. Увеличение индекса тревожности при расхождении уровней самооценки и притязаний // Вопросы психологии. 1993. №1. С. 104 - 113.
2. Творогова Н.Д. Страх и тревожность / Психология. Лекции для студентов медицинских вузов.- М.: ВУНМЦ, 1998. С. 271-275.
3. Анохин П.К. Эмоции / Психология эмоций. - М.: Педагогика, 1984. С.214-276.