ВЗАИМОСВЯЗЬ САМОЭФФЕКТИВНОСТИ И УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНТОВ

Амалия КОШЕЛЕВА,

студентка III курса, Факультет Психологии, Педагогических наук, Социологии и Социальной помощи

CZU: 159.923.2:616.89-008.441-057.875 koselevaamalia@gmail.com

На сегодняшний день феномен самоэффективности личности приобретает все большую значимость. Это связано с тем, что современное общество предъявляет к студентам повышенные требования к решению возникающих перед ними задач в процессе обучения, осуществлении творческих проектов, а так же в повседневной коммуникации. Под самоэффективностью понимают убежденность человека в собственной способности эффективно решать те или иные задачи, действовать в определенной ситуации, а также предпочтение наиболее сложных задач и проявление настойчивости в их достижении [1, p. 191–215].

Одновременно в обществе наблюдается тенденция к увеличению уровня тревожности. Тревожность — это устойчивая характеристика, благодаря которой человек большое количество ситуаций воспринимает как угрожающие, реакция на которые интенсивнее, чем это необходимо.

Я. Рейковский считает, что повышенная тревожность замедляет интеллектуальные процессы. В. Н. Дружинин указывает, что у тревожного человека более высокая поисковая активность. Н. Б. Пасынкова убеждена, что высокая тревожность влияет на дезорганизацию интеллектуальной деятельности у учащихся. А. М. Спилбергер предлагает выделять ситуативную и личностную тревожность. Личностная тревога - стабильная склонность в реакциях на угрожающие для личности ситуации, является постоянной личностной характеристикой. Реактивная (ситуативная) тревога - динамическая характеристика, проявляющаяся как реакция повышенного напряжения и нервозности в ответ на угрожающие для личности ситуации [3, p.85-99].

Целью исследования является изучение взаимосвязи между самоэффективностью и уровнем тревожности у студентов. Исследуемая выборка включала 40 человек, студентов 2 и 3 курса факультета Психологии, Педагогических наук, Социологии и Социальной помощи, в возрасте от 19 до 21г. Для диагностики был и использованы методики: шкала тревожности Спилберга и опросник общей самоэффективности (GSE) Р. Шварцера.

Высокий уровень самоэффективности показали 23% студентов. Средний уровень обнаружен у 62% и низкий у 15% исследуемых.

40% студентов показали высокий уровень ситуативной тревожности, 50%-средний уровень тревожности и 10% низкий уровень ситуативной тревожности. По шкале личностной тревожности методики Спилбергера мы получили такие

данные: 40% - высокий уровень тревожности 50% средний уровень тревожности и 10% низкий уровень личностной тревожности.

Среди всех студентов, которые показали высокий уровень самоэффективности 11% показали высокий уровень тревожности, 56% показали средний уровень тревожности и 33% показали низкий уровень тревожности. Среди студентов, которые показали средний уровень самоэффективности, – 40% показали высокий уровень тревожности и лишь 14% и 4% показали средний и низкий уровень тревожности соответственно. В группе с низким уровнем самоэффективности абсолютное большинство - 83% показало высокий уровень тревожности и лишь 17% показали средний уровень тревожности. Студентов с низким уровень тревожности в данной группе не оказалось.

Нами была обнаружена обратная взаимосвязь между самоэффективностью и личной тревожностью (как личной, так и ситуативной) у студентов.

	r_s	Значимость взаимосвязи
Ситуативная тревожность	-0.399	Значима, при $p \leq 0.05$
Личностная тревожность	-0,395	Значима, при $p \leq 0.05$

А это говорит о том, что наша гипотеза подтвердилась. То есть, чем более выражена самоэффективность у студентов, что проявляется в уверенности в себе, тем менее выраженной тревожностью они обладают.

Практическая значимость исследования состоит в возможности разработки эффективных программ, направленных на повышение уровня самоэффективности особенно среди студентов. Эти программы могут включать в себя тренинги по развитию навыков самоэффективности, а также техники саморегуляциии и снижения тревожности. Успешная реализация таких программ может привести к снижению уровня тревожности и повышению уровня самоэффективности у студентов.

Литература:

1. Bandura A. Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change // Psychological Review. 1977. Vol. 84. № 2.
2. Первин Л., Джон О. Психология личности: Теория и исследования. М.: Аспект Пресс, 2001.
3. Спилбергер, Ч. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги. Москва, 2008.

Рекомендовано

***Стела ВЫРТОСУ**, лектор, магистр психологии*