

возрасте. Используемые стратегии обработки эмоционального состояния при многократном использовании имеют тенденцию к закреплению и дальнейшему использованию, тем самым формируя индивидуальный стиль когнитивной регуляции эмоций. Чем выше ролевая виктимность личности, тем выше склонность подростка прибегать к использованию самообвинения, самоупреков в оценке ситуации и чувств, высок уровень использования постоянных непрерывных размышлений о своем эмоциональном состоянии в трудной ситуации виктимогенного характера.

### Литература

- 1 Христенко, В. Е. Психология поведения жертвы / В. Е. Христенко. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2004. – 416 с.
- 2 Ривман, Д. В. Виктимология / Д. В. Ривман, В. С. Устинов. – Санкт-Петербург : Питер, 2000. – 232 с.
- 3 Одинцова, М. А. / М. А. Одинцова, Н. П. Радчикова / Разработка и стандартизация опросника «Тип ролевой виктимности» // Известия ПГПУ им. В. Г. Белинского. – 2012. – № 28. – С. 1303–1310.
- 4 Бек, А. Когнитивная психотерапия расстройств личности / А. Бек, А. Фримен // Серия Мастера психологии. – Санкт-Петербург : Питер, 2017. – 448 с.
- 5 Garnefski, N. The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults / N. Garnefski, V. Kraaij // European J. of Psychological Assessment. – 2007. – № 23. – P. 141–149.
- 6 Garnefski, N. Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems / N. Garnefski, V. Kraaij, Ph. Spinhoven // Personality and Individual Differences. – 2001. – Vol. 30. – P. 1311–1327.
- 7 Макарова, Е. В. Психологические аспекты переживания случившегося и его связь с виктимизацией / Е. В. Макарова // Психологический журнал. – 2018. – № 2. – С. 67–82.
- 8 Карпова, Е. Б. Психологические аспекты самоуничтожения и их связь с виктимизацией / Е. Б. Карпова // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 16. Психология. Образование. Право. – 2016. – № 4. – С. 78–85.

УДК 159.922.8:159.923:364.624.6

*А. В. Рубанова*

### ТРЕВОЖНОСТЬ У СТУДЕНТОВ

*Статья посвящена проблеме тревожности у студентов. Исследование проведено с помощью методики измерения уровня тревожности Тейлора (адаптация В. Г. Норакидзе) на базе «Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины» и «Белорусского государственного университета». Изучена и описана проблема тревожности. Выявлен уровень тревожности у студентов.*

Тревожность не связана с каким-либо определенным обстоятельством и проявляется постоянно. Это состояние, которое проявляется у человека в различных видах деятельности. Понимание тревожности внесли в психологию психоаналитики и психиатры. Личностное образование или как свойство темперамента, обусловленное слабостью нервных процессов [1, с. 145]. Тревожность можно проанализировать, как психический феномен, отдельную эмоциональную индивидуальность личности, склонность лица к переживанию волнения, состояние высокого беспокойства.

Необходимо отличать тревогу от тревожности, если тревога – это эпизодические проявления обеспокоенности, сильного волнения, то тревожность характеризуется как устойчивое состояние [2, с. 18]. Это состояние сопутствует человеку в различных видах деятельности.

В современной психологии оптимальный уровень тревожности рассматривается в качестве неотъемлемой части успешной адаптации к окружающей действительности. Повышенный уровень тревожности представляет собой «дезадаптивную реакцию, которая проявляется в дезориентации, дезорганизации поведения, высоким риском неправильного реагирования, ошибками в той или иной деятельности» [3, с. 7].

Многие ученые в качестве основной причины повышения уровня тревожности рассматривают негативные факторы внешней среды, к числу которых относят быстро меняющиеся условия, социальную нестабильность, стрессовые ситуации [4, с. 25]. При этом степень повышения уровня тревожности связывают с частотой и длительностью негативных воздействий.

Другие исследователи, напротив, обращают внимание на то, что повышение уровня тревожности обуславливается внутренними факторами не в меньшей степени, чем внешними [5, с. 22]. Отмечено, что предрасположенность к повышенной тревожности передается от родителей к детям, более того, наследуемость этого признака наблюдается в 45 % случаев. В данных обстоятельствах тревожность развивается на фоне «слабой нервной системы, что обуславливается унаследованными особенностями нейробиологических и психофизиологических процессов в организме» [6, с. 25].

С целью изучения уровня тревожности у студентов было проведено исследование на базе «Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины» и «Белорусского государственного университета». Для исследования была использована методика измерения уровня тревожности Тейлора (адаптация В. Г. Норакидзе).

Рассмотрим результаты исследования выборки студентов по методике измерения уровня тревожности Тейлора (адаптация В. Г. Норакидзе). Результаты, полученные в ходе психодиагностического исследования, отобразим на рисунке 1.



Рисунок 1 – Результаты исследования выборки студентов по методике измерения уровня тревожности Тейлора (адаптация В. Г. Норакидзе)

В результате проведенного эмпирического исследования у студентов по вышепредставленной методике, а также в соответствии с данными, представленными на рисунке 1, можно утверждать следующее:

У преобладающего большинства испытуемых (83 человека или 58,45 %) наблюдается высокий уровень тревожности. При этом характерно частое переживание беспокойства и тревоги по поводу различных аспектов своей жизни, своего будущего, отно-

шений и здоровья. Эти беспокойства могут быть интенсивными и могут влиять на поведение и эмоциональное состояние. В результате постоянного беспокойства и тревоги они могут иметь сниженную самооценку и неуверенность в себе.

Менее распространённым является средний уровень тревожности с тенденцией к высокому, он наблюдается у 30 испытуемых (21,13 %). В данном случае может наблюдаться склонность к самокритике, наличие негативных и навязчивых мыслей, которые трудно контролировать.

У 17 испытуемых (11,97 %) был выявлен очень высокий уровень тревожности. При данном уровне может наблюдаться постоянная тревога и беспокойство, некоторые физические проявления тревоги, даже панические атаки.

Средний уровень тревожности с тенденцией к низкому наблюдается у 12 испытуемых (8,45 %). Он проявляется в способности относительно легко преодолевать стрессовые ситуации, в большинстве случаев такие люди спокойны и уравновешены, но некоторые обстоятельства могут вывести их из этого равновесия.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что более чем у половины испытуемых наблюдается высокий уровень тревожности. Это может быть связано с глубоко укорененными личностными особенностями или негативным опытом, полученным в недалеком прошлом.

Данные результаты также указывают на важность развития стратегий по управлению тревожностью и предоставлению поддержки для лиц, страдающих от высокого уровня тревожности. Данное исследование также подчеркивает необходимость обращать внимание на факторы, вызывающие тревожность, и работать над их устранением или минимизацией в целях улучшения психологического благополучия испытуемых.

### Литература

1 Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Питер, 2006. – 713 с.

2 Хабирова, Е. Р. Тревожность и ее последствия / Е. Р. Хабирова. – Санкт-Петербург : Изд-во «Питер», 2013. – 302 с.

3 Прихожан, А. М. Психология тревожности : учеб. пособие / А. М. Прихожан. – Москва : Издательство МПСИ, 2011. – 178 с.

4 Нехорошкова, А. Н. Нейробиологические предпосылки формирования тревожных состояний / А. Н. Нехорошкова, И. Л. Большевидцева // Журнал медико-биологических исследований. – 2016. – № 3. – С. 24–36

5 Джос, Ю. С. Особенности биоэлектрической активности головного мозга у женщин пожилого возраста с высоким уровнем личностной тревожности / Ю. С. Джос [и др.] // Вестн. Сев. (Арктич.) федер. ун-та. Сер.: Медико-биол. науки. – 2014. – № 4. – С. 21–31.

6 Нехорошкова, А. Н. Проблема тревожности как сложного психофизиологического явления / А. Н. Нехорошкова, А. В. Грибанов, Ю. С. Джос // Экология человека. – 2014. – № 6. – С. 47–54.

УДК 316.647.5-057.875

*Ю. Г. Руденко*

### ОСОБЕННОСТИ ОБЩЕЙ ТОЛЕРАНТНОСТИ СТУДЕНТОВ РАЗНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

*В статье рассматривается психологическое понимание сущности толерантности как свойства личности будущего специалиста. Представлены результаты сравнительного анализа толерантности студентов факультета психологии и педагогики*