

#### ОСОБЛИВОСТІ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ В МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

#### FEATURES OF RESEARCHING THE LEVEL OF ANXIETY IN FUTURE PSYCHOLOGISTS

*У статті представлено теоретичний аналіз підходів до вивчення феномену тривожності. Розглянуто рівні прояву тривожності, основні характеристики та симптоми. Тривожність у певній кількості притаманна кожній людині і є однією з характеристик особистості. Проте надмірна тривожність або, навпаки, низький рівень тривожності може свідчити про психічні порушення, а також заважати ефективній взаємодії із соціумом. Було встановлено, що тривожність притаманна всім віковим групам, проте можна припустити, що студентський вік, який припадає на ранню юність, є найуразливішим через велику кількість навантаження та стресових факторів.*

*Розглянуто типологічний аналіз тривожності, проведений дослідниками у сфері психології. Проаналізовано наукові праці вчених, які займаються розробленням методологічного інструментарію, що дає можливість проводити дослідження прояву феномену тривожності.*

*За допомогою методологічного інструментарію було досліджено прояви тривожності та самооцінку рівня тривожності у студентів спеціальності «Психологія». Результати дослідження показали, що більшість студентів має середній та високий рівні тривожності. Це свідчить про необхідність розроблення корекційної програми, спрямованої на зниження рівня тривожності у студентів. Адже цей стан може негативно впливати на психічний та фізіологічний стани студента і, як результат, погіршувати якість навчання, освоєння професійних навичок та мотивацію до виконання професійних завдань.*

**Ключові слова:** тривожність, тривога, ситуативна тривожність, особистісна тривожність, студенти.

*The article presents a theoretical analysis of approaches to studying the phenomenon of anxiety. The levels of anxiety manifestation, main characteristics and symptoms are also considered. Anxiety in a certain amount is inherent in every person and is one of the characteristics of personality. However, excessive anxiety, or on the contrary, a low level of anxiety can indicate mental disorders, as well as interfere with effective interaction with society. It was established that anxiety is inherent in all age groups, but it can be assumed that the student age, which falls on early adolescence, is the most vulnerable due to the large number of workloads and stress factors.*

*The typological analysis of anxiety introduced by scientists is considered. The scientific works of researchers who are engaged in the development of methodological tools, which allow to conduct research on the manifestation of the phenomenon of anxiety, have been analyzed.*

*Manifestations of anxiety and self-assessment of the level of anxiety among students majoring in psychology were investigated with the help of methodological tools. The results of the study showed that the vast majority of students have medium and high levels of anxiety, which indicates the need to develop a collection program aimed at reducing the level of anxiety in students, which can negatively affect the mental and physiological conditions of the student and, as a result, worsen the quality of education, the development of professional skills and motivation to the performance of professional tasks.*

**Key words:** anxiety, anxiety, situational anxiety, personal anxiety, students.

УДК 159.923.2

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.42.2>

**Амплесва О.М.**

к.психол.н.,  
доцент кафедри психології  
Чорноморський національний  
університет імені Петра Могили

**Корпань А.Ю.**

студентка VI курсу кафедри психології  
Чорноморський національний  
університет імені Петра Могили

**Постановка проблеми.** У сучасному суспільстві зберігається тенденція швидкої зміни установок та особистісних цінностей. Унаслідок цього людина опиняється в ситуації постійної гонитви за тенденціями, які активно нав'язує суспільство. Швидкий темп розвитку та глобальність світових процесів вимагають від особистості навичок швидкого прийняття рішень, стресостійкості, а також ресурсів лабільності й адаптації. І все це на рівні розвинених професійних навичок. Постійне перебування у стані напруження, стреси та переживання призводять до підвищення рівня тривожності. Таке навантаження на нервову систему людини призводить до тривожних та

невротичних порушень у людей різного віку [4, с. 1]. Саме підвищена тривожність є найбільш поширеним явищем, яке формується як стійке новоутворення психіки людини та впливає на фізичне й психічне самопочуття особистості. Науковці зазначають, що останнім часом якість тривоги змінюється разом із навантаженням на психіку особистості та набуває характеристик глибокого новоутворення, що надалі ускладнює психотерапевтичну та психокорекційну роботу [4, с. 1]. Тому проблема тривожності залишається одним із найактуальніших досліджуваних феноменів.

**Аналіз наукових досліджень.** Дослідженням феномену тривожності особи-

стості займається велика кількість учених, наприклад: З. Фрейд, Ю. Ханін, Ч. Спілбергер, О. Холік, С. Томчук, І. Ясточкіна, К. Хорні, К. Ізард та ін. Прояви тривожності, її чинники та компоненти досліджували В. Астапов, П. Горностаєва, К. Ізард, Р. Мей, А. Мікляєва, Є. Новікова, Я. Омельченко, А. Парафіян, А. Прихожан, К. Роджерс, П. Румянцева, С. Рубінштейн, Г.С. Салліван та інші науковці.

**Виклад основного матеріалу.** З аналізу наукової літератури постає, що саме З. Фрейд уперше поставив та дослідив тривожність як психологічну проблему [4, с. 8]. Проаналізувавши результати терапії, З. Фрейд дійшов висновку, що тривожність є результатом неадекватного вивільнення лібідо, проте згодом, переосмисливши свою теорію, учений зазначив, що тривога є захисною функцією Его, яка спрямована на попередження особистості про небезпеку, яку необхідно зустріти. Таким чином, тривога є адаптивною реакцією особистості на загрозу [4, с. 9]. Згідно з теорією З. Фрейда можна виділити такі три види тривоги:

1) реалістичну тривогу – джерелом є емоції, а також страх, що може послаблювати можливість особистості ефективно боротися із загрозою;

2) невротичну тривогу – формується зі страху перед Ід та втратою контролю Его;

3) моральну тривогу – виникає через те, що Ід хоче виразити непристойні думки, а Super-Ego тисне почуттям провини.

Поряд із взаємозв'язком тривоги та страху особистості перед Ід, Его та Super-Eго австрійський психоаналітик Ч. Рікфорт пропонує таку класифікацію тривожних станів особистості:

1) тривожність – хвилювання, основною відмінністю від страху є переживання не за власні інтереси, а за інтереси близьких людей;

2) тривожність – передчуття, орієнтація на особистісні інтереси, основною відмінністю є ірраціональність;

3) тривога – настороженість, є синонімом передбачливості, допомагає особистості ефективно долати перешкоди;

4) тривога – відокремлення, почуття тривоги що розвивається через неможливість мати адекватні соціальні зв'язки;

5) інтервальна тривога – виникає через зниження авторитетності осіб, з якими інтералізується суб'єкт [2].

Ю. Ханін зазначає, що тривога є реакцією на соціально-психологічні стресори та характеризується:

– інтенсивністю, тобто реакція на стресор може варіюватися залежно від багатьох факторів;

– мінливістю в часі, тобто тривожний стан пов'язаний саме зі строком дії стресора на особистість;

– наявністю негативних переживань, побоювання, занепокоєння особистості стосовно ситуації;

– активацією вегетативної нервової системи, що може мати такі симптоми, як нудота, запаморочення, головний біль, сухість у роті, підвищення серцебиття та ін. [7].

Як зазначив А. Парафіян, одним із чинників прояву тривоги є неузгодженість із самооцінкою та рівнем домагань особистості. Інтенсивність прояву тривожності залежить від особистісних особливостей, проте тривожність є невід'ємною характеристикою для органічного розвитку особистості [1, с. 26].

Як було зазначено вище, тривожність може виникати в усіх сферах життя та негативно впливати на особистість, а як наслідок – ускладнити оволодіння новою професією та перешкоджати розвитку особистості. Як правило, вибір та освоєння професії припадає на ранній юнацький вік, що робить молодь однією з найбільш уразливих груп населення, які більше піддаються психічному навантаженню та схильні до підвищення тривожності [7].

Період вибору професії та перехід до юнацького віку створює велике навантаження на психіку особистості. Зокрема, абітурієнти стикаються з переживаннями вступних іспитів, змінами оточення, відсутністю звичного соціального середовища, до якого вони звикли. А отже, через велику кількість стресових факторів у студентів може підвищуватися рівень тривожності. Як наслідок, підвищений рівень тривожності може заважати ефективній адаптації у закладі вищої освіти, ускладнювати засвоєння нової інформації та освоєння професії.

Слід звернути увагу на дослідження тривожності О. Халік. Дослідниця визначає тривожність як чинник дезадаптації студентів-психологів під час здобуття професії та адаптації у закладі вищої освіти. У своєму дослідженні О. Халік визначає термін «особистісна тривожність», що розглядається на основі поєднання диференційного та функціонального підходів як стійке особистісне утворення, що включає фізіологічний, емоційний, когнітивний і поведінковий аспекти, характеризується підвищеною схильністю відчувати тривогу через реальні або уявні небезпеки, може виконувати конструктивну або деструктивну функцію [5, с. 4].

Вченими доведено, що тривожність впливає на емоційну, мотиваційну, когнітивну, психосоматичну сфери особистості. Вона може заважати виконанню професійно орієнтованих, психологічних завдань, що може виражатися у зниженні мотивації, погіршенні самопочуття, порушенні емоційного комфорту, неприйнятті себе, аутоагресії, замкненості, відстороненості від соціуму тощо. О. Халік підкреслює, що тривожність як деструктив-

ний фактор можна перетворити на конструктивний. Такого результату можна досягти за умови психологічного супроводу, створення програми корекції, яка буде спрямована на розвиток навичок регуляції та трансформації деструктивних наслідків тривожності у майбутніх психологів [5].

З аналізу літератури постає, що психічний феномен тривожності є поширеним явищем серед молоді та потребує психологічного супроводу під час адаптації студентів до нових умов. Тож нами було проведено дослідження на виявлення актуального рівня тривожності серед студентів-першокурсників спеціальності «Психологія».

**Висновки з проведеного дослідження.**

Діагностика була проведена серед студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили, спеціальності «Психологія». У дослідженні взяли участь 20 респондентів віком від 17 до 18 років. Опрацьований теоретичний блок дав нам змогу сформулювати методологічний інструментарій для проведення дослідження на визначення рівня тривожності особистості: «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності» Ч. Спілбергера (адаптація Ю. Ханіна), «Шкала тривожності» Дж. Тейлора (адаптація М. Пейсахова), «Шкала тривоги» Бека.

Аналіз результатів за методикою «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності» Ч. Спілбергера (адаптація Ю. Ханіна) показав,

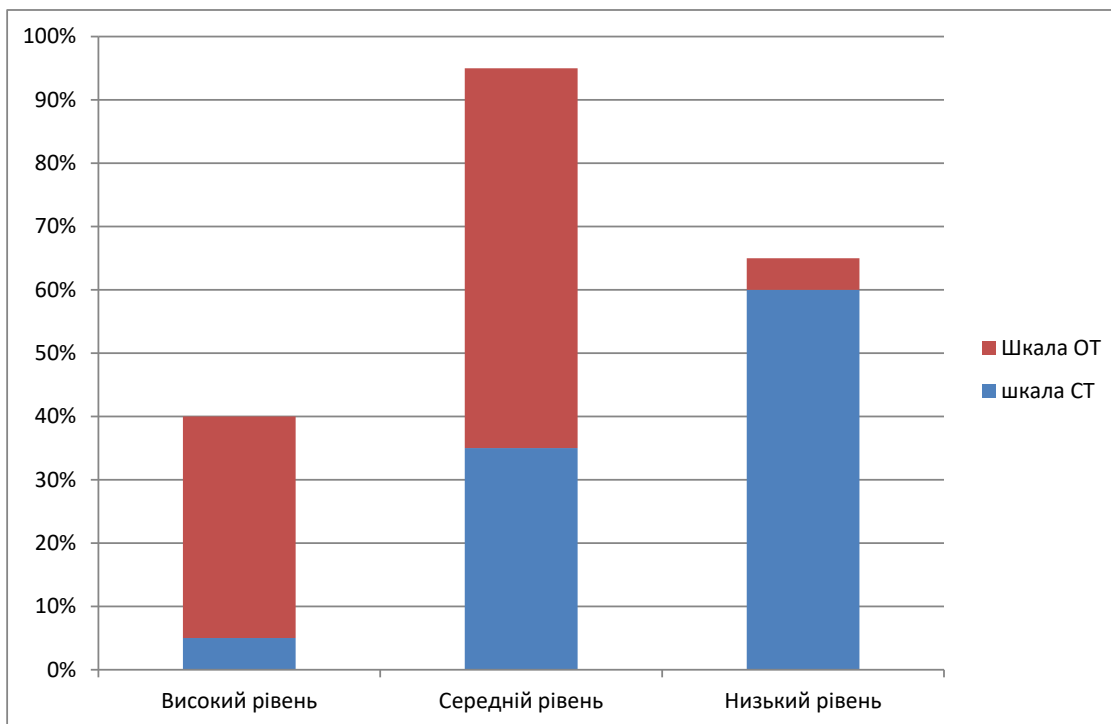
що за шкалою ситуативної тривожності (СТ) в групі переважає низький рівень (60%) тривожності, середній рівень становить 35% респондентів і меншість досліджуваних мають високий рівень (5%) тривожності. Шкала особистісної тривожності (ОТ) показала такі результати: 60% досліджуваних мають середній рівень тривожності, 35% – високий рівень і 5% – низький відповідно. Отже, за результатами методики більша частина досліджуваних має низький рівень (60%) за шкалою СТ та середній рівень (60%) тривожності за шкалою ОТ. Результати дослідження представлені на рисунку 1.

Слід зазначити, що низький рівень ситуативної тривожності може негативно впливати на особистість та бути показником депресивного стану й низького рівня мотивації особистості. Зокрема, низький рівень реактивної тривожності може говорити про витіснення та подавлення особистістю високої тривожності для того, щоб не скомпрометувати себе.

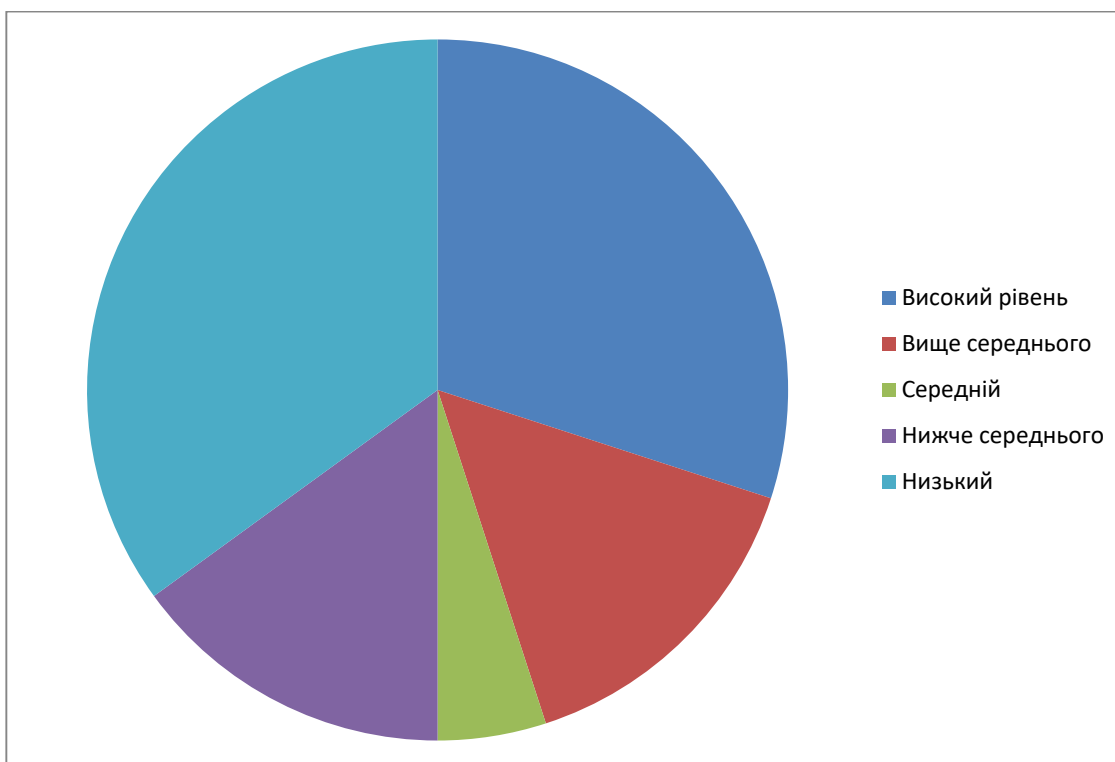
За другою методикою «Шкала тривожності» Дж. Тейлора (адаптація М. Пейсахова) нами було отримано такі результати:

- високий рівень тривожності мають 30% досліджуваних;
- вище середнього – 15%;
- середній – 5%;
- нижче середнього – 15%;
- низький – 35%.

Результати дослідження представлені на рисунку 2.



**Рис. 1. Результати діагностики рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна)**



**Рис. 2. Результати рівня тривожності (Дж. Тейлор)**

Слід зазначити, що більшість студентів мають низький рівень (35%) і високий рівень (30%) тривожності. Такі показники можуть свідчити про різний рівень психічної готовності до стресових ситуацій та життєвих перешкод. У цьому разі студентам із низьким рівнем тривожності буде легше справлятися з перешкодами, оскільки в ситуаціях, які стосуються особистісних інтересів, вони мобілізують внутрішні ресурси та більш впевнено долають перешкоди.

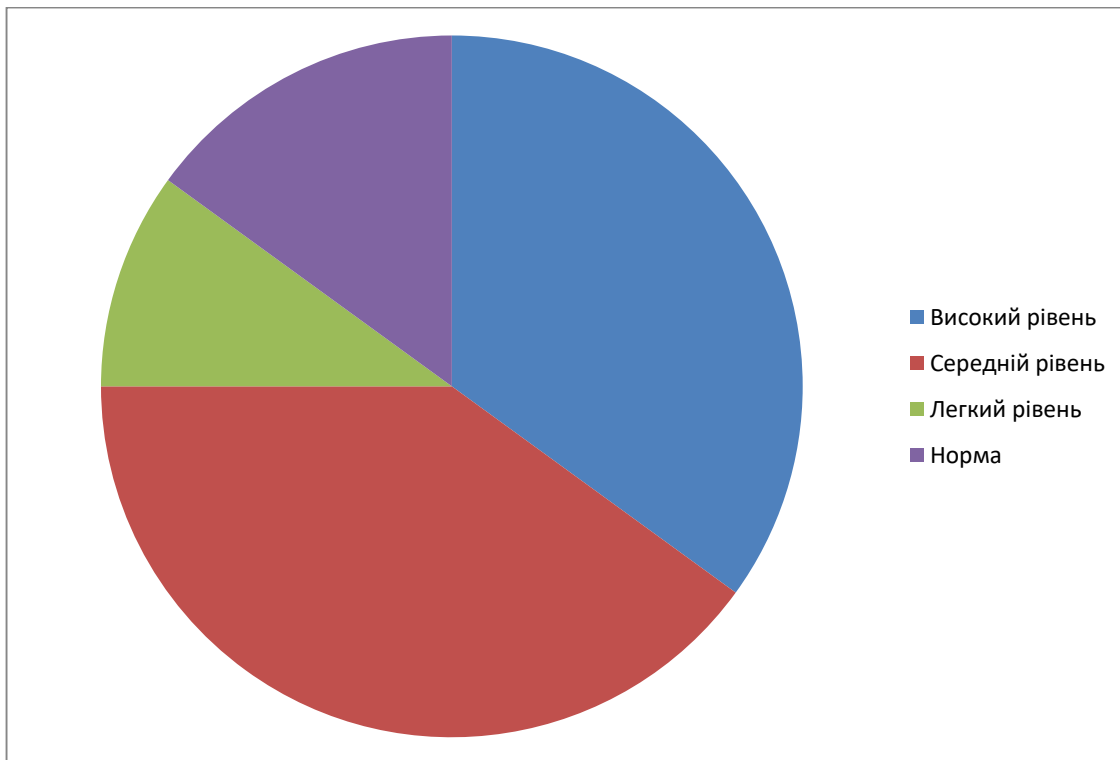
Третя методика «Шкала тривоги» Бека показала такі результати. Середній рівень тривоги мають більшість досліджуваних студентів, що становить 40% від вибірки. Студенти з високим рівнем тривоги – 35%, нормальний рівень тривоги виявлено у 15% з усієї вибірки і 10% студентів мають легкий рівень тривоги. Результати за шкалою тривоги представлено на рисунку 3.

Після проведеного дослідження нами було визначено, що в більшості студентів зберігається середній рівень тривожності, що може свідчити про їхній стабільний емоційний стан і переважно сформовану життєву позицію. Людям із середнім рівнем тривожності притаманні дружні стосунки, товариськість та помірна самооцінка. Тож можна зробити висновок, що студенти із середнім рівнем тривожності ефективніше адаптуються до нових умов, а також швидше створюють нові соціальні зв'язки, що допомагає в адаптації до

середовища закладу вищої освіти. За рахунок цього студенти із середнім рівнем тривожності легше сприймають інформацію, що допомагає їм в оволодінні професійними навичками.

Необхідно зазначити й той факт, що у певній кількості студентів зберігається високий рівень тривожності. У студентів із таким рівнем розвитку тривожності може спостерігатися надмірна емоційність та занижена самооцінка, що може ставати перешкодою у створенні нових соціальних зв'язків. Висока тривожність може сприяти зниженню працездатності, замовчуванню власних почуттів та зниженню стресостійкості. Студентам із таким рівнем розвитку тривожності буде складніше адаптуватися в нових умовах, як правило, вони складніше сприймають нову інформацію, а також важче переносять стресові ситуації. Високий рівень тривожності може заважати освоєнню професійних навичок та виконанню професійно-психологічних завдань. Крім того, студентам із високим і дуже високим рівнем тривожності рекомендується звернутися за психологічною допомогою, оскільки надмірна тривожність може супроводжуватися психічними розладами та загрожувати нормальній соціалізації особистості.

Таким чином, дефініцію «тривожність» можна розглядати як індивідуальну особливість людини щодо переживання почуття тривоги та очікування найгіршого результату. Тривожність може розглядатися як тимчасовий



**Рис. 3. Результати дослідження за методикою «Шкала тривоги» Бека**

психічний стан, проте після тривалої дії стресових факторів може переростати в глибинне та стійке психічне формування.

Результати дослідження показали, що студенти є однією із соціальних груп, яка найбільше всього піддається стресовому навантаженню, а отже, має схильність до високого рівня тривожності. Тому для подальшої наукової розробки цієї теми нами буде проведено корекційну роботу для зниження підвищеного рівня тривожності у студентів-першокурсників.

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Білоус Р.М., Саннікова І.С. Психологічні особливості тривожності студентської молоді. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. Т. 2. № 5. С. 25-28.
2. Гринечко А. Типологія проявів тривожності в онтогенезі. *Український науковий журнал «Освіта регіону»*. Серія психологія особистості. 2011. № 2. С. 282–287.
3. Стрілецька І.І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова*. Серія Психологічні науки. Київ: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2015. Вип. 1 (46). С. 266-272.
4. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: [монографія]. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
5. Халік О.О. Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів-початківців: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психолог. наук: спец.: 19.00.07 / Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. К., 2010. 16 с. укр.
6. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2020. Випуск 6. С. 165–173.
7. Ясточкіна І.А. Прояви тривожності серед студентської молоді. *Вісник Запорізького національного університету*. Серія : Педагогічні науки. 2014. № 1 (22). С. 173–180.