

СЕКЦІЯ 4 ВІКОВА ТА ПЕДАГОГІЧНА ПСИХОЛОГІЯ

ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ТРИВОЖНОСТІ СЕРЕД СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

STUDY OF THE PHENOMENON OF ANXIETY AMONG PSYCHOLOGY STUDENTS

У статті представлено результати емпіричного дослідження феномену тривожності серед студентів-психологів. Розглянуто сутність досліджуваного феномену, його аспекти та прояви. Розкрито поняття «тривожність» та її вплив на ментальне здоров'я студентської молоді. Представлено аналіз останніх досліджень і публікацій із проблеми тривожності. Обґрунтовано та експериментальним шляхом доведено проблематику даного явища.

Зокрема, визначено тривожність як психічний стан емоційного занепокоєння, напруження, душевного неспокою, підвищеної вразливості до труднощів, загостреного почуття провини і недооцінки себе в ситуаціях очікування, невизначеності та передчуття невідомої небезпеки, що може порушити рівновагу і внутрішню емоційну стабільність людини. Нарівні з поняттям «тривожність» виділяють поняття «тривога». Учені позначають тривогу як особистісне переживання сигналів тілесної або особистісної небезпеки, які формуються за порушення стабільності взаємодії індивіда з навколишнім середовищем і становлять вихідну основу емоційного реагування на гострий емоційний або психологічний стрес. Тривога означає побоювання, напругу або занепокоєння, що характеризується страхом, жахом або невпевненістю щодо чогось невідомого. Джерело тут значною мірою невідоме або невизнане індивідом. На відміну від тривоги тривожність може полягати у стійких побоюваннях майбутніх подій, а також в узагальнених емоційних реакціях на будь-яку точку вибору або рішення [4, с. 35].

Представлено результати емпіричного дослідження. Показано, що рівень тривожності вищий у студентів першого курсу, ніж у студентів третього. Ураховуючи отримані результати, нами було розроблено корекційну програму. Після проведення корекційних вправ нами проведено контрольну діагностику, яка показала поліпшення результатів у відповідях студентів. Загалом результати дослідження показали ефективність у корекції основних показників ситуативної й особистісної тривоги та сприяли поліпшенню навичок саморегуляції студентів у стресових обставинах.

Ключові слова: тривога, тривожність, психоемоційний стан, ситуативна тривож-

ність, особистісна тривожність, стрес, переживання, властивість особистості.

The article presents the results of an empirical study of the phenomenon of anxiety among psychology students. The essence of the studied phenomenon, its aspects and manifestations are considered. The concept of anxiety and its influence on the mental health of student youth are revealed. An analysis of the latest research and publications on the problem of anxiety is presented. The problematic nature of this phenomenon has been substantiated and experimentally proven.

In particular, anxiety was defined as a mental state of emotional concern, tension, mental restlessness, increased vulnerability to difficulties, heightened sense of guilt and underestimation of oneself in situations of expectation, uncertainty and anticipation of unknown danger, which can disrupt the balance and internal emotional stability of a person. At the same level as the concept of anxiety, the concept of anxiety is distinguished. Scientists define anxiety as a personal experience of bodily or personal danger signals, which are formed when the stability of an individual's interaction with the environment is disturbed and form the basis of an emotional response to acute emotional or psychological stress. Anxiety means apprehension, tension, or worry characterized by fear, dread, or uncertainty about something unknown. The source here is largely unknown or unrecognized by the individual. Unlike anxiety, anxiety can consist of persistent fears of future events, as well as generalized emotional reactions to any point of choice or decision.

The results of an empirical study are presented. It is shown that the level of anxiety is higher in first-year students than in third-year students. Taking into account the obtained results, we developed a corrective program. After conducting corrective exercises, we conducted a control diagnosis, which showed an improvement in the results of the students' answers. In general, the results of our study showed effectiveness in correcting the main indicators of situational and personal anxiety and contributed to the improvement of students' self-regulation skills in stressful situations.

Key words: anxiety, anxiety, psycho-emotional state, situational anxiety, personal anxiety, stress, experience, personality trait.

УДК 159.942.5
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.44.8>

Амплєєва О.М.

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

Пасат Я.С.

студентка VI курсу 665Мз групи
кафедри психології
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Постановка проблеми. Період навчання у закладі вищої освіти є критичним часом у житті молоді людини, з різноманітними соціальними протиріччями та пов'язаними

з ними стресами і тривогами. Поведінка студентів на першому курсі характеризується високим ступенем адаптивності, пристосуванням до нового середовища. На

другому році навчання інтенсивно формується широке коло бажань і потреб щодо свого майбутнього. На третьому курсі з'являється інтерес до наукової роботи як відображення розвитку майбутніх професійних інтересів. На четвертому курсі може статися переоцінка більшості життєвих цінностей. На п'ятому курсі формується чітке практичне ставлення до своєї майбутньої професії, визначається майбутня кар'єра студента і розвивається почуття відповідальності [2, с. 26].

Тривожні студенти часто непопулярні в групах, невпевнені в собі, замкнуті та нетовариські, оскільки такі учні не завжди є лідерами в міжособистісних стосунках, а це, своєю чергою, може негативно вплинути на їхнє майбутнє.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема тривожності як індивідуальної психічної особливості особистості розглядалася багатьма вітчизняними та зарубіжними дослідниками. Так, адаптаційні механізми тривожності вивчав Ф. Б. Березін. В. М. Астапов визначав функціональний підхід до визначення тривожності. А. М. Прихожан було досліджено проблему діагностики причин тривожності, корекції тривожності, види і «маски» тривожності. Ю. Л. Ханін розглядав міжособистісну та внутрішньогрупову тривогу в умовах суспільної діяльності. А. Є. Ольшаннікова та І. В. Пацявічус надають великого значення вивченню тривожності, яка є універсальною емоційною формою очікування невдачі, що бере участь у механізмах саморегуляції, сприяє мобілізації психічних резервів і стимулює пошукову активність. Разом із тим, як відзначали В. А. Бодров, Є. О. Калінін, О. Нікітіна, Ч. Спілбергер, Б. Вяткін, тривожність, що виявляється в неоптимальних значеннях, негативно впливає на поведінку та діяльність особистості [15, с. 83].

У психології проблема тривожності є однією з найгостріших. Першу спробу пояснити природу тривоги зробив З. Фрейд. Згідно з його теорією, певні переживання, які трапляються в житті людини – дії, імпульси, думки, спогади, котрі є болючими або викликають сильну тривогу, – витісняються зі свідомості, а сили, що призвели до витіснення події з пам'яті, мобілізуються і не дають можливості повернутися до свідомості [8, с. 148].

А. Адлер у своїй теорії особистості розглядав тривогу як симптом неврозу, причому останній досить широко розумівся як діагностично неоднозначний термін, що інтегрує численні поведінкові розлади. «Невротизм – це природний і логічний розвиток особистості, яка відносно малоак-

тивна, егоцентрично прагне до переваги і, як наслідок, має затримку розвитку соціальних інтересів, що постійно спостерігається за пасивного і розпещеного життя».

К. Хорні не вважала тривогу необхідним компонентом людської психіки. У її соціокультурній теорії особистості етіологія тривожності полягає у відсутності безпеки в міжособистісних стосунках. Усе, що руйнує у дитини почуття безпеки у відносинах із батьками, призводить до базальної тривоги, а отже, виникнення невротичної поведінки слід шукати в розпаді дитячо-батьківських відносин. Діти мають більше шансів нормально розвиватися, якщо вони відчувають, що їх люблять, приймають такими, якими вони є, і завжди відчувають себе в безпеці. Якщо дитина не відчуває себе в безпеці, вона стає ворожою по відношенню до батьків, і ця ворожість із часом перетвориться на базову тривогу і буде спрямована на інших. Хорні порівнює страх із тривоگوю. «Страх» є пропорційною реакцією на вже існуючу небезпеку, тоді як «тривога» є реакцією на уявну небезпеку. Страх і тривога є відповідними реакціями на сприйняту небезпеку, але у разі страху небезпека є очевидною й об'єктивною, а у разі тривоги – прихованою і суб'єктивною» [16, с. 21].

На думку Г. Саллівана, основною причиною тривожності є соціальне оточення в особі батьків, котрі є першими людьми, з якими контактує дитина. Емпатія як механізм емоційного реагування допомагає дитині зрозуміти емоційний стан батьків, одночасно створюючи відчуття тривоги, якщо батьки часто тривожаться. Як наслідок, будь-який досвід, що суперечить «Я», стає тривожним.

Е. Еріксон стверджує, що соціальна взаємодія провокує виникнення тривожності, яка проявляється в довірі або недовірі дитини до суспільства. Недовіра призводить до страху, боязкості, невміння захистити себе і незрілої самостійності, що в подальшому формує інші елементи тривожності.

У 1953 р., щоб довести гіпотезу, що ступінь тривожності варіюється від людини до людини, американський учений Д. Тейлор створив тест, що складається з декількох тверджень, таких як «Мені часто сняться кошмари» і «Мене легко збентежити». Згодом дослідники дійшли висновку, що існує два види тривожності: один як більш-менш стійка риса особистості, а другий – як індивідуальна реакція на небезпечні ситуації. Перший – тривожність як індивідуальна риса, другий – тривожність як ситуативна риса, як реакція на майбутню загрозу [15, с. 85].

Ч. Д. Спілбергер досліджував тривожність як особистісну характеристику та тривожність як стан і розділив ці два визначення на «реактивну» та «активну», «ситуативну» та «особистісну» тривожність. Ситуативна тривожність є тимчасовим станом, але може зберігатися в певних ситуаціях. Це може бути іспит, розмова з керівником, спілкування з незнайомими або неприємними людьми чи будь-що інше, чого ви можете очікувати. Таким чином, особистісна тривожність стає рисою характеру людини, впливаючи на тривожне ставлення до життєвого середовища та постійне очікування загроз у ньому. Особиста тривожність, викликана емоційними реакціями на загрози, може сягати своїм корінням раннього дитинства або навіть глибше. Боротися з нею важко, але й жити з постійним очікуванням небезпеки також важко [5, с. 59].

Таким чином, можна зробити висновок, що проблема тривоги є однією з найбільш досліджуваних у психологічній науці на сучасному етапі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Нами було проведено дослідження на виявлення рівня тривожності у студентів. Дослідницько-експериментальна робота виконувалася на базі Чорноморського національного університету ім. Петра Могили. В експерименті взяли участь студенти I і III курсів спеціальності 053 «Психологія» (24 особи). Для визначення рівня тривожності нами було використано методики «Особистісна шкала прояву тривоги» (Дж. Тейлор, адаптація Т. А. Немчинова) та «Діагностика тривожності і депресії».

Аналіз результатів за першою методикою показав, що більшості випробуваним властивий високий рівень тривожності. Дуже високий рівень мають дві особи, що означає, що вони мають гостру схильність до появи стану тривоги у ситуаціях оцінки своєї діяльності, компетентності. Високий рівень тривожності мають вісім осіб, що може говорити, що вони відрізняються замкнутістю і некоммунікбельністю. Як правило, вони безініціативні, що може бути пов'язане з їх очікуванням невдач і низькою самооцінкою. Середній рівень тривожності мають дві особи, тобто в загрозових ситуаціях вони звичайно хвилюються, але більш-менш стримано себе поведуть. Ніхто з досліджуваних не має низького рівня тривожності.

Результати дослідження рівня тривожності у студентів I курсу за методикою «Особистісна шкала прояву тривоги» представлено на рис. 1.

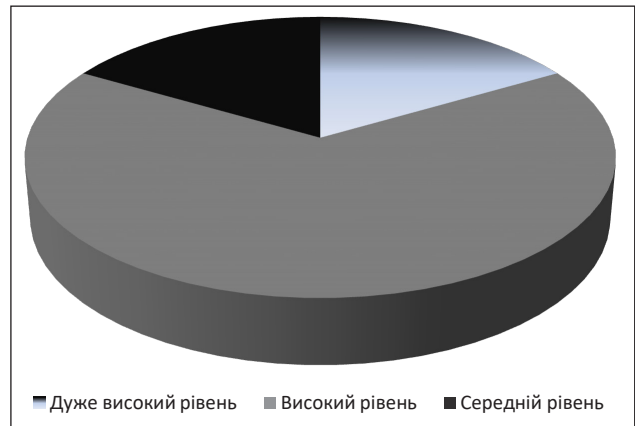


Рис. 1. Результати методики «Особистісна шкала прояву тривоги» (Дж. Тейлор, адаптація Т. А. Немчинова)

Що стосується результатів діагностики студентів III курсу за методикою «Особистісна шкала прояву тривоги», то в ній ми отримали зовсім інші результати.

Можна зробити висновок, що більшості випробуваним студентам III курсу властивий середній рівень тривожності. У двох досліджуваних високий рівень тривожності, тобто в невизначених ситуаціях вони дуже схвильовані, напружені, стійкість уваги зменшується, та іноді вони можуть навіть утрачати координацію в просторі. Середній рівень мають дев'ять осіб, тобто більшість, що говорить, що це більш-менш спокійні студенти, досить активні й товариські, хоча зустрічаються випадки, коли з'являється занепокоєння через необґрунтовані обставини. І одна особа має низький рівень тривожності, тобто вони товариські й ініціативні, але їм властиві слабка емоційна залученість у різних життєвих ситуаціях, стриманість почуттів.

Результати дослідження рівня тривожності у студентів III курсу за методикою «Особистісна шкала прояву тривоги» представлено на рис. 2.

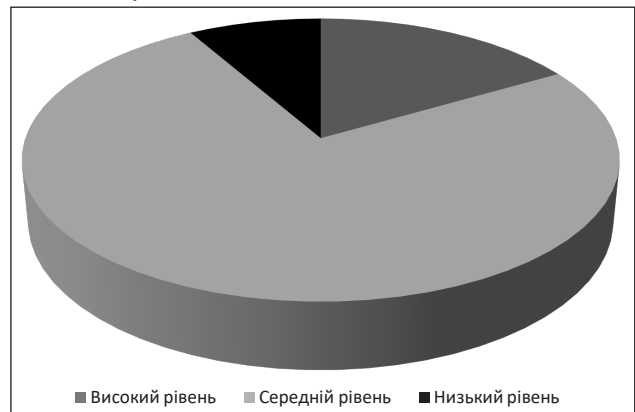


Рис. 2. Результати методики «Особистісна шкала прояву тривоги» (Дж. Тейлор, адаптація Т. А. Немчинова)

Наступною була проведена методика «Діагностика тривожності і депресії» (ТІД), яка дала змогу виявити стан тривожності і депресії, зумовлених невірноваженістю нервових процесів. Під час діагностики студентів I курсу нами отримано такі результати (рис. 3).

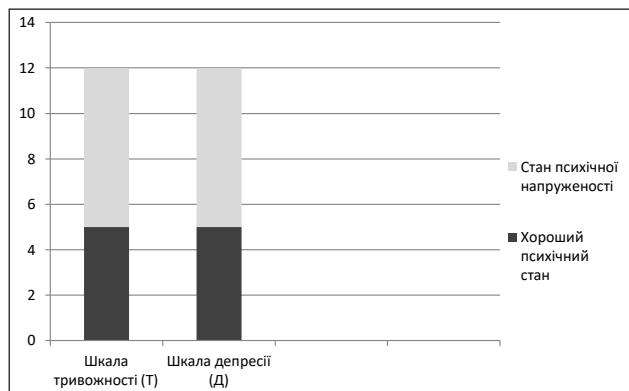


Рис. 3. Результати методики «Діагностика тривожності і депресії» (ТІД) студентів I курсу

Як можна побачити на рис. 3, більшості випробуваним (7 особам) властиві виражена психічна напруженість, тривожність і депресія. Цей стан тривожності проявляється у зниженні порога збудження по відношенню до різних стимулів, у нерішучості, нетерплячості, непослідовності дії. Проявляється у вигляді постійного побоювання за своє здоров'я, під час спілкування людина поводить себе доволі невпевнено. За такого стану депресія проявляється в невротичних реакціях: ослабленні тону життя та енергії, зниженні настрою, зменшується контакт з оточуючими, постійне відчуття суму і самотності. Хороший психічний стан мають 5 досліджуваних, що говорить про їх нормальний рівень емоційних переживань й адекватну реакцію в певних ситуаціях.

Що стосується отриманих результатів у вибірці III курсу за методикою «Діагностика тривожності і депресії» (ТІД), то вони показують, що у більшості студентів (7 осіб) переважає хороший психічний стан, що говорить про внутрішню стійкість до стресових ситуацій цих досліджуваних, їхню нормальну самооцінку, рівновагу внутрішніх потреб щодо реальних відносин з оточуючими. Також такий психічний стан указує на нормальний рівень емоційних переживань та адекватну реакцію у певних ситуаціях.

Результати методики «Діагностика тривожності і депресії» (ТІД) студентів III курсу представлено на рис. 4.

У меншості (5 осіб) переважає стан психічної напруги. Це означає, що вони не проявляють емоційних переживань, і це може

вплинути на їхню реакцію в певних ситуаціях. Психічний стан напруження може проявлятися у вигляді хворобливого побоювання за своє здоров'я, у невпевненості в спілкуванні.

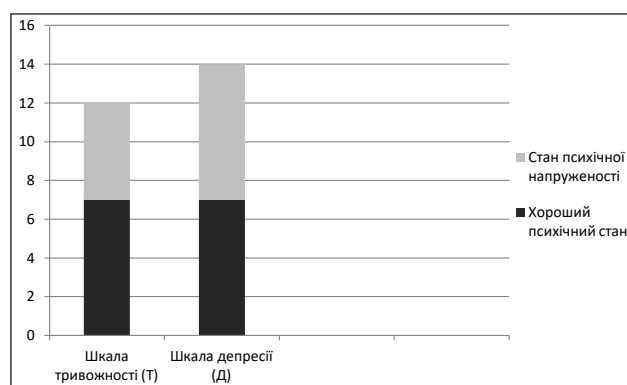


Рис. 4. Результати методики «Діагностика тривожності і депресії» (ТІД) студентів III курсу

Висновки з проведеного дослідження. Отже, аналізуючи результати проведеного дослідження, можна зробити висновок, що рівень тривожності вище у студентів першого курсу, ніж у студентів третього. Ці негативні переживання першокурсників можуть бути пов'язані з періодом адаптації, невпевненістю у своїх знаннях, недостатньою психологічною підготовкою до своєї майбутньої професії. Можна виділити такі основні причини появи тривожності, як невміння студентів правильно розподіляти свій час і сили, недостатня підготовленість до роботи з великою кількістю інформації, неготовність виконувати доручення викладачів та неготовність до навчання, що ґрунтується на самостійності.

Високий рівень тривожності присутній у 83 % першокурсників. Студенти з високим рівнем тривожності схильні сприймати загрозу своїй самооцінці і життєвій діяльності, вони реагують дуже вираженим станом тривожності, ніж студенти з низьким рівнем.

Відповідно до результатів аналізу рівня тривожності, кількість студентів із низьким і середнім рівнями тривожності на III курсі більше на 50 %, ніж на I курсі. Можна зробити висновок, що студентів із високою тривожністю менше на 27 %. Це може говорити про успішну адаптацію студентів III курсу за час їх навчання у ЗВО і суттєвий вплив процесу адаптації на емоційно-вольову сферу особистості студента.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Білоус Р. М., Саннікова І. С. Психологічні особливості тривожності студентської молоді. *Тео-*

- рія і практика сучасної психології. 2019. № 5. Т. 2. С. 25–28.
2. Бреслав Г. М. Психологія емоцій : навчальний посібник. Москва : Академія сенс, 2004. 541 с.
3. Галієва О. М. Диференціація понять «тревога» та «тривожність». *Психологія та соціальна робота*. 2019. № 1 (49). С. 32–48.
4. Дарійчук О. П. Психокорекційні засоби профілактики тривожності у осіб юнацького віку. Київ, 2020. 66 с.
5. Ізард К. Психологія емоцій. Москва : Просвіта, 2002. 460 с.
6. Коруд Н. І. Особливості самоствавлення осіб раннього дорослого віку з високим рівнем тривожності. Львів, 2021. 71 с.
7. Корнієнко І. О. Проблема опанування у ситуації високої тривожності. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія «Педагогіка та психологія»*. 2015. Вип. 1 (1). С. 147–152.
8. Левковська Л. Б. Психологічні чинники виникнення тривожності у осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2022. № 1 (101). С. 57–60.
9. Мей Р. Проблема тривоги. Москва : ЕКСМО-Прес, 2001. 432 с.
10. Прихожан А. М. Тривожність: психологічна природа і вікова динаміка. Москва : МОДЕК, 2000. 303 с.
11. Реан А. А. Психологія вивчення особистості : навчальний посібник. Москва : Михайлово, 1999. 324 с.
12. Щебен П. С. Проблеми формування особистості. Москва : МОДЕК, 1997. 352 с.
13. Щербатих Г. М. Психологія страху. Москва : ЕКСМО, 2006. 507 с.
14. Almokhtar A. Adwas, J. M. Jbireal Azab Elsayed Azab. Anxiety: Insights into Signs, Symptoms, Etiology, Pathophysiology, and Treatment. *The South African journal of medical sciences*. 2019. № 2 (10). P. 80–91.
15. Anxiety Disorders Facts and Statistics. URL: <https://www.therecoveryvillage.com/mental-health/anxiety/anxiety-disorder-statistics/> (дата звернення: 11.12.2022).
16. Baldwin David, Baguley Clare. Understanding Anxiety. Manchester, 2012. 55 p.