

ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.942.5

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.6/06>

Амплеєва О.М.

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Плужник А.Ю.

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ЯК ПЕРШОЇ ЕМОЦІЙНО-СИТУАТИВНОЇ РЕАКЦІЇ У ПЕРІОД СТУДЕНТСЬКОГО ВІКУ

У статті розглянуто прояв тривожності як першої емоційно-ситуативної реакції у період студентського віку. Проведено аналіз теоретичних концепцій сучасних українських та зарубіжних дослідників, щодо проблематики рівня тривожності у студентстві та вплив психічного стану особистості на її формування. Вибірково досліджено рівень тривожності 30 осіб віком від 17 до 18 років, що навчаються у Чорноморському національному університеті імені Петра Могили. Проведено діагностичний етап дослідження за визначеною метою, а саме дослідження зсувів рівня тривожності в залежності від психічного стану у період студентського віку. Проведене діагностування респондентів дозволило більш детально розглянути проблему формування тривожності у студентів та встановити, що тривожність є складним динамічним процесом, який включає емоційний, поведінковий і когнітивний компоненти, зокрема, підвищений рівень особистісної тривожності серед студентів впливає на рівень напруги в багатьох навчальних видах діяльності, що може стати перешкодою для студентів у подальшому житті. Було виокремлено основні психічні стани впливу на формування рівня тривожності у юнаків та дівчат, такі як ригідність, агресивність та фрустрація подій, що формуються під дією самопочуття, настрою та активності студента у межах ЗВО. Досліджено взаємозв'язок емоційно-психічного стану та рівня тривожності студентів. Проведено кореляційний аналіз взаємозалежності показників психічних станів (методика самооцінки психічних станів Г. Айзенка та методика «САН» за В.А. Доскіним) та рівня тривожності (методика оцінки рівня ситуативної (реактивної) тривожності Ч.Д. Спілберга – Ю.Л. Ханіна) у студентській молоді. Доведено взаємозв'язок між рівнями психічних станів та рівнем тривожності у студентів на шляху до особистісного зростання. Розроблено напрямки подальших досліджень з окресленої проблематики.

Ключові слова: тривожність, ситуативна тривожність, студентський період, емоційна реакція, активність, фрустрація, ригідність, ефективність навчання, адаптація.

Постановка проблеми. Реальне життя супроводжується багатьма психоемоційними переживаннями. Емоції та почуття є відображенням повсякденної дійсності у свідомості людини. Вчені розрізняють різні діапазони змісту, процеси та форми цих переживань, а саме тривожність, настрій, стрес, самопочуття, сенсорний тонус, емоцію тощо. У своїй загальній єдності вони складають і характеризують емоційну сферу людини. Сьогодні психологи всіх галузей визнають, що особистісна тривожність є проблемою

нашого часу. Дисбаланс у будь-якій людській екосистемі, брак духовних або матеріальних ресурсів для задоволення поточних потреб, невідповідність систем попиту, побоювання, що серйозне викорінення може не бути досягнуто в майбутньому, і нові вимоги навколишнього середовища, які можуть призвести до тривожності.

Проблеми особистісної тривожності – це найбільшого деструктивний стан душі як одна з найактуальніших проблем сучасності. Існує багато теорій, які пояснюють природу тривожності. Вва-

жається, що вперше вона була піднята як психологічна проблема і розглянута в працях З. Фрейда. Відповідно до його теорії особистості, її структура складається з трьох частин: Id (ідентифікатора), Ego і Super-Ego, причому ці три частини взаємопов'язані [5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Дослідження з цього питання проводили вітчизняні та зарубіжні психологи К. Еріксон, У. Морган, Ю.В. Пахомов, Ю. Ханін, Г. Айзенк, Б. Вяткін, Ч. Спілбергер, Н. Махоні, Е. Соколов, Е.Г. Ейдемільер, А.І. Захаров. Протягом багатьох років вони вивчали феномен студентської тривожності як емоційного стану та її вплив на соціалізацію молоді. На думку дослідників, тривожності відповідають такі особистісні прояви, як хвилювання, нервозність, страх перед іспитами, недовіра, перебільшена важливість сприйнятої інформації, передчуття небезпеки [4]. Тривожність вважається індикатором «стану перед пробудженням» і відіграє певну роль у поведінкових розладах, таких як адиктивна поведінка та девіантність.

Л.І. Божович описала «неафектні» риси – драгтивність, неконтрольованість, неадекватні емоційні реакції у студентів, які переживають уявну несправедливість і недостатню образливість [1].

Звинування інших людей або обставин у невдачі. Студенти відчувають, що про них погано думають батьки, викладачі, однокурсники. Це може призвести до депресії. Ситуація покращується з переходом у студентство, з підвищенням самооцінки, меншою сором'язливістю та стабільною самооцінкою. Це відбувається, коли дитина має високу і стабільну самооцінку і демонструє бажання самоствердитися без належних можливостей для досягнення успіху. Тривале перебування в цьому стані може призвести до формування образи, недовіри, підозрливості, агресії тощо [2]. Тому типовими характеристиками емоційного поля студентів є слабкий самоконтроль, швидка зміна настрою, імпульсивність, почуття некомпетентності.

В теоретичних і практичних дослідженнях більш раннього періоду, тривожність неодноразово визнавалася чисто медичним, природно обумовленим маркером темпераменту, або, навпаки, суто психологічними індивідуальними якостями, при якому індивід часто відчуває стани тривожності, занепокоєння, власної об'єктивності та безпричинний страх у різних життєвих ситуаціях. На рівні природної доцільності тривожність відіграє активну роль не тільки як індикатор порушення, але і як мобілізатор психологічних резервів. В інших

ситуаціях тривожність неприродна, патологічна, неадекватна та шкідлива, може стати хронічною, тривалою і починатися не тільки в стресових ситуаціях, але й без вагомих на те причин. Тоді тривожність не тільки не допомагає людині, а навпаки, починає заважати її повсякденній діяльності [8].

Тривожність через емоційну напругу, занепокоєння, швидко зростаючий стан очікування негативних результатів і критичних оцінок, а також негативний досвід, який сприяє розвитку заздалегідь фіксованих тривожних думок у суб'єктів, залучених до цілого ряду особисто значущих видів діяльності, часто призводить до спонтанного, дезадаптивного та утрудненого розвитку дій, що впливають, сприяють зниженню рівня чіткої та орієнтованої на успіх мотивації. У навчальній діяльності через об'єктивну необхідність частого занурення в стресову ситуацію перевірки власної успішності та особистісних якостей висока тривожність позначатиметься на студентах як суб'єкті переживання тривожності, що відбивається на міжособистісному спілкуванні студентів.

Формулювання цілей статті. В даній статті нами поставлено завдання теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості прояву тривожності у студентів. Тривожність – це психічний стан, при якому людина відчуває тривогу (занепокоєння) і страх в конкретних соціальних ситуаціях, пов'язаних з підвищеним емоційним або фізичним навантаженням. Проблеми тривожності сьогодні мають велике значення, оскільки пов'язані з проблемами психосоціальної адаптації та високим рівнем тривожності у розвитку самооцінки та особистісних якостей у студентської молоді [1].

Виклад основного матеріалу. Нами було проведено емпіричне дослідження рівня тривожності та домінуючого психічного стану у студентів, що ґрунтується на першочерговій емоційно-вольовій реакції студента на стресогенну подію (ситуацію). Методичне забезпечення включає три основні діагностичні методи: методика визначення рівня тривожності «Спілберга-Ханіна оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (STAI)», методика самооцінки психічних станів Г. Айзенка, методика дослідження емоційного залучення «Самопочуття, активність, настрої» В.А. Доскін. Вибірку дослідження склали студенти (30 осіб) Чорноморського національного університету імені Петра Могили віком від 17 до 18 років, з них 11 юнаків та 19 дівчат.

Отримані результати показали, що середні значення ситуативної та особистісної тривожності (ситуаційна – 32%, особистісна – 53%) – студенти

першого курсу відчували тривожність, надзвичайно схожу на те, що вони відчують зараз, і не знали «а що, якби...». Результат проявився у відповідях студентів як невизначеність (невпевненість у майбутньому). За результатами можна чітко помітити, що схильність до вираження емоційних станів спрямована на зовнішні чинники і навпаки, тому студенти з високою інтернальністю частіше демонструють високий рівень особистісної тривожності, і навпаки, зовнішні чинники мають вищий рівень показників ситуативної тривожності.

Питання адаптації актуальні на всіх рівнях навчання. Незважаючи на відмінності цілей, змісту та компонентів програми, процес адаптації має специфічні та загальні характеристики на кожному рівні навчання. Дослідження показали, що існують певні вікові тенденції рівня індивідуальної тривожності (Рис. 1). Потреба в адаптації виникає, коли молоді люди починають взаємодіяти з новою системою, хоча деякі невідповідності призводять до необхідності змін. Ці зміни можуть бути пов'язані з самою людиною чи системами, з якими вона взаємодіє, або з характером взаємодій між ними. Тобто механізмом ініціації процесу адаптації в людини є зміна середовища, в якому звичні моделі поведінки виявляються незначними або взагалі не впливають [3], яка потребує подолання труднощів, пов'язаних із новизною, і саме в цьому контексті студентам дедалі складніше активно взаємодіяти та досягати успіхів у навчанні.

Переважає високого рівня особистісної тривожності та низького рівня реактивної тривожності свідчить про те, що студенти менше реагують на стресові ситуації та відчують менше стресу та напруги. Це також може підтвердити, що респонденти активно використовують високу тривожність, щоб представити себе «найкращими». Низький рівень тривожності вимагає більшої уваги до мотивації та підвищення відповідальності [7].

Відносно високий індекс «фрустрації» (42%), що свідчить про відставання емоційного реагування студентів при зміні об'єкта емоційного вираження. Більше ніж у половини респондентів (52%) проявилася помірна фрустрація та сильний опір невдачам і подоланню труднощів (31%), і лише у 17% виявилася висока фрустрація направлена на страх невідомості. За шкалою «ригідність» лише 18% респондентів, характеризуються відсутністю жорсткості, легкості та гнучкості у поведінкових проявах. 52% визначають помірну ригідність, а 30% продемонстрували сильну ригідність, що описує стереотип про те, як поведінка, думки та переконання суперечать дійсності (Рис. 2).

За методикою емоційного залучення «Самопочуття, активність, настрій» В.А. Доскін високий рівень «самопочуття» виявлено у 31% респондентів, «активність» – у 22%, «настрій» – у 41%. Низький показник за шкалою «настрій» виявлено

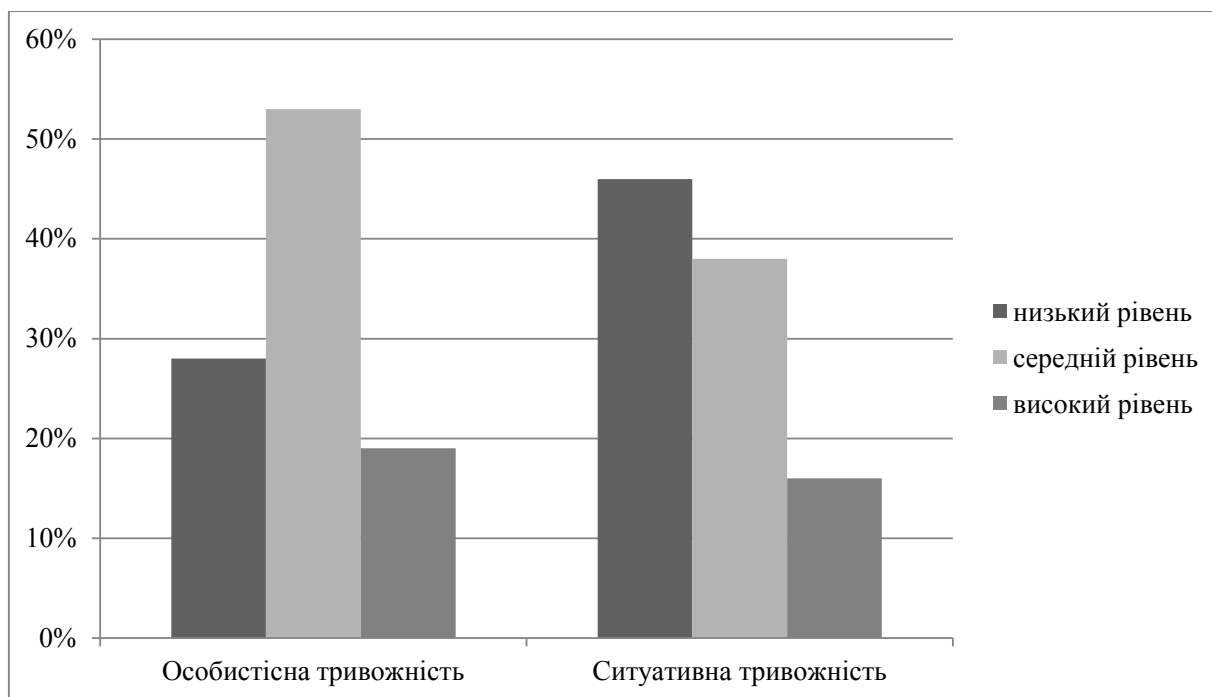


Рис. 1. Розподіл рівнів особистісної та ситуативної тривожності у студентів за методикою «Спілберга-Ханіна оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (STAI)»

у 23% студентів, відповідно до таких результатів можна підтвердити взаємозалежність, яка існує між показниками за даним підходом, оскільки від рівня значимості показника «самопочуття» може змінюватись показник «настрій» у студентів, а від-

повідно до настрою маємо відповідні показники змін у навчальній діяльності студентів (Рис. 3).

Таким чином, отримані дані дозволили показати, що у першокурсників тривожність пов'язана з фрустрацією, необхідною для досягнення успіху,

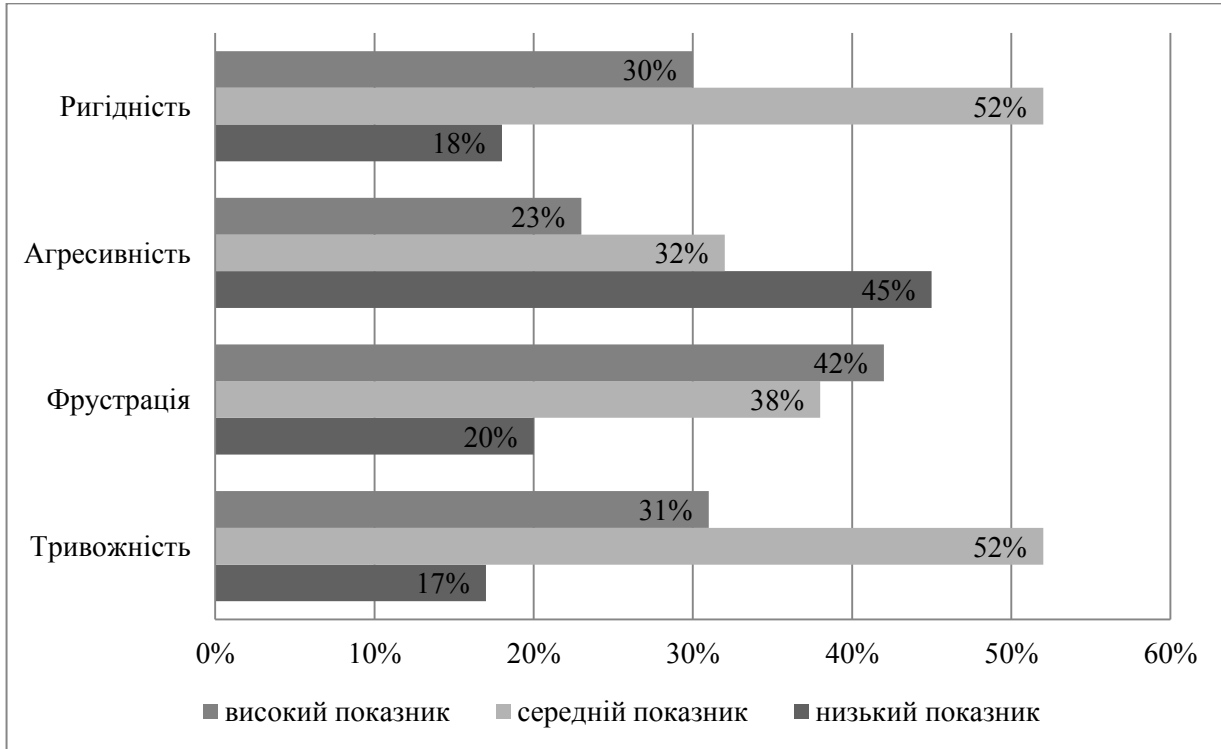


Рис. 2. Результати за методикою «Самооцінки психічних станів» Г. Айзенка

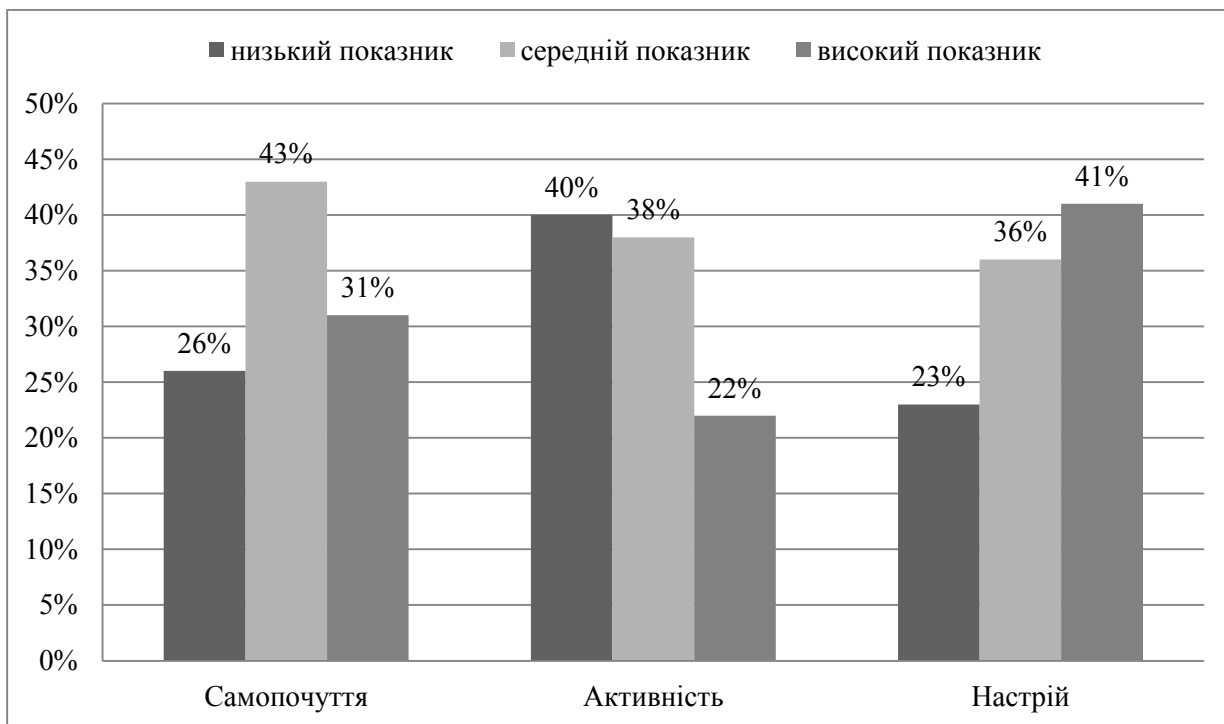


Рис. 3. Результати за методикою «САН» (Самопочуття, Активність, Настрій) (за В.А. Доскін та ін.)

генералізованою тривожністю [1], страхом самовираження та невідповідністю очікуванням інших.

Отже, тривожність – це складний процес, який включає емоційні, поведінкові та когнітивні компоненти та пов'язаний із такими рисами особистості, як емоційна стабільність, ригідність та фрустрація. Рівень тривожності безпосередньо пов'язаний з успішністю студентів. Зокрема, підвищений рівень індивідуальної тривожності серед студентів призводить до підвищення напруги в багатьох навчальних ситуаціях, що може стати перешкодою для їх здатності навчатися.

Крім того, за впливом кризи юнацького періоду було використано розрахунок критерію Стьюдента для порівняння показників ситуативної та особистісної тривожності та отримано такі результати: особистісна тривожності становить $\pm 7,231$, а відповідне значення тесту – $(T) = 0,178$, тому значення $t = 2,021$, $t_{\text{крт.}} \leq t_{\text{набл.}}$ при рівні значущості $p = 0,05$; ситуативна тривожності становить $\pm 5,321$, а тестове значення – $(T) = 0,871$, тому значення $t = 3,005$, $t_{\text{крт.}} \leq t_{\text{набл.}}$ при рівні значущості $p = 0,01$ що підтверджує достовірність отриманих результатів.

У дослідженні взяли участь 11 юнаків і 19 дівчат, і на підставі встановлених значень отримано наступні результати: $r = 0,251$, двостороннє значення $r = 0,213$, що дає підстави стверджувати про наявність значного (двостороннього) рівня кореляції при $p = 0,05$, що вказує на те, що рух двох змінних має ідеальну позитивну кореляцію, тобто, якщо індекс особистісної тривожності зростає, індекс ситуативної тривожності рухається в тому самому напрямку, пропорційно загальній кількості і обернено.

За результатами проведеного дослідження також встановлено, що шкала «фрустрація» негативно корелює з «агресивністю» ($t = -0,32$, $p < 0,001$), що може свідчити про те, що такі стани знижуються тоді коли підвищується активний інтерес до інтерактивну у межах ЗВО. Було виявлено також сильну кореляцію між ригідністю та тривожністю ($t = 0,51$, $< 0,001$) та агресією ($t = 0,30$, $p < 0,001$), а також встановлено зворотний зв'язок із фрустрацією ($t = -0,28$, $p < 0,001$).

Також встановлено пряму залежність від високих показників шкал ситуативної тривожності та настрою на рівні $r = 0,2$, що пояснює реагування студентів на зовнішні чинники, оскільки в ситуаціях зниженого настрою рівень тривожності, а також агресії пропорційно зростає.

Отже, тривожність викликає особистісний дискомфорт у найважливіших сферах діяльності

та спілкування і, на відміну від об'єктивно сприятливих ситуацій, є результатом певних особистісних конфліктів, порушення самооцінки тощо. Певний ступінь тривожності є природною і необхідною рисою активності особистості. Кожен має свій власний оптимальний або бажаний рівень тривожності – явище, відоме як «корисна тривожність». Оцінка власного становища в цьому відношенні є важливою частиною самоконтролю і самовиховання. Проте підвищений рівень тривожності є суб'єктивною ознакою дискомфорту у людини. На становлення рівня тривожності впливає і емоційний стан студента, який може провокувати виникнення, навіть агресивних проявів особистості, що було доведено з урахуванням рівня ситуативної тривожності та показників настрою і самопочуття. Студенти часто відчувають сильні позитивні або сильні негативні емоції і рідше перебувають у нейтральному стані. Емоційна нестабільність визначається значною невпевненістю студента в правильності свого поведінкового вибору. Прояв тривожних станів є результатом кризи студентського періоду, яка протікає по-різному і порушує етапи формування особистісної зрілості студентів, впливаючи на всі аспекти їх життя, така криза само по собі може провокувати відчуття тривожності, адже на шляху студента формується багато нового, що він сприймає як певну перешкоду та труднощі у житті [3]. На поведінковому рівні прояви підвищеної тривожності більш різноманітні і менш передбачувані. Вони можуть варіюватися від повної апатії та безініціативності до відвертої жорстокості. Тривога студентів часто порушує їх нормальне життя і нерідко стає причиною розриву соціальних зв'язків з оточуючими.

Висновки з проведеного дослідження. Студентські роки – найскладніший період для інтелектуальної, інтенсивної та активної соціалізації особистості як майбутнього «виконавця», професіонала. Період навчання в університеті збігається з періодом молодості, який характеризується складністю особистісних рис. Студентські роки характеризуються різноманітністю емоційних реакцій і способів вираження емоційних станів, а також підвищенням самоконтролю і саморегуляції. Умови життя сучасного студентства та молоді мають багато особливостей, які висувають високі вимоги до психологічних особливостей особистості, фізичних і психологічних функцій. Науковий стан проблем тривожності характеризується неузгодженістю між теоретичними розробками та їх експерименталь-

ним підтвердженням. Таким чином, проблеми з розвитком і стабілізацією рівнів тривожності та емоційних станів, що впливають на їх формування, також виникають через недостатню визначеність методологічних засад, неадекватне

формулювання концептуального інструментарію та двозначність термінології розгляду подібних тем. Перспективою подальших досліджень є розробка програми корекції особливості прояву тривожності у студентів в сучасних умовах.

Список літератури:

1. Christian K. Effects of play intervention on play skills in preschooler children: A pilot study. Poster session presented at the meeting of American Psychological Association. Washington. DC. August. 2020.
2. Oyserman D. Self-Concept and Identity. *The Blackwell Handbook of Social Psychology. Intraindividual Processes* / ed. by A. Tesser and N. Schwarz.. 2017. P. 499.
3. Барінов Д.Н. Соціоструктурні джерела тривожності. *Соціальна психологія*. Вип. 10. 2016. С. 147.
4. Барсукова Є.У. Реактивна тривожність – природне чи набутий стан організму. *Сучасна педагогіка*. №10 (47). 2016. С. 73.
5. Особистісні кризи студентського віку: зб. наук. ст. / за ред. Т.М. Титаренко. Луцьк. Волин. держ. ун-ту імені Лесі Українки. 2017. 112 с.
6. Прихожан А.М. Тривожність у дітей та підлітків: психологічна природа та вікова динаміка. Київ. 2016. 304 с.
7. Соломатіна П.Б. Проблеми психологічної діагностики агресивної поведінки підлітків. *Педагогіка і психологія*. Вип. 3. 2017. С. 22.
8. Титаренко Т. М. Соціально-психологічна профілактика порушень адаптації молоді до повсякденного стресу. Київ. 2018. 84 с.

Amplieieva O.M., Pluzhnyk A.Yu. STUDY OF ANXIETY AS THE FIRST EMOTIONAL-SITUATIONAL REACTION IN THE PERIOD OF STUDENT AGE

The article examines the manifestation of anxiety as the first emotional-situational reaction in adolescence. An analysis of the theoretical concepts of modern Ukrainian and foreign researchers regarding the problem of the level of anxiety in adolescence and the influence of the mental state of the individual on its formation was carried out. The level of anxiety of 30 people aged 17 to 18 studying at the Black Sea National University named after Petro Mohyla was selectively investigated. The diagnostic stage of the study was carried out for the specified purpose, namely the study of shifts in the level of anxiety depending on the mental state in adolescence. The conducted diagnosis of the respondents made it possible to consider in more detail the problem of the formation of anxiety in students and to establish that anxiety is a complex dynamic process that includes emotional, behavioral and cognitive components, in particular, the increased level of personal anxiety among students affects the level of tension in many educational activities, which can become an obstacle for students in later life. The main mental states of influence on the formation of the level of anxiety of adolescents were singled out, such as: rigidity, aggressiveness and frustration of events, which are formed under the influence of the well-being, mood and activity of the adolescent within the limits institution of higher education. The relationship between the emotional and psychological state and the level of anxiety of students was studied. A correlational analysis of the interdependence of indicators of mental states (the method of self-assessment of mental states by H. Eysenck and the method of state research by V. Doskin) and the level of anxiety (the method of assessing the level of situational (reactive) anxiety by Spielberg-Khanin) was carried out in student youth. The relationship between the levels of mental states and the level of anxiety in students on the way to personal growth has been proven. The directions of further scientific researches on the outlined problems are developed.

Key words: anxiety, situational anxiety, student period, emotional response, activity, frustration, rigidity, learning effectiveness, adaptation.