

## ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

УДК159.944.4+378

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.6/18>

**Карповець М.В.**

Національний університет «Острозька академія»

### СТАН ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТІВ ЯК ЕМОЦІЙНОЇ КОМПОНЕНТИ РОЗУМІННЯ

*У статті розглянуто стан тривожності студентів як емоційної компоненти розуміння. Показано, що дослідження тривожності у вищій школі зосереджуються на пошуку чинників впливу на рівень тривожності, що зумовлює врахування не тільки психологічного, але й соціального, економічного, культурного й політичного контекстів. Проаналізований корпус досліджень психології тривожності засвідчив, що у студентів однаково наявна як особистісна, так і ситуативна тривожність.*

*На діагностувальному етапі було реалізовано опитування студентів першого та другого курсів Національного університету «Острозька академія» (загальна вибірка – 90 осіб) за шкалою тривожності Спілбергера-Ханіна та анкетування за моделлю «BASIC Ph» Мулі Лахада. Доведено, що стан ситуативної (реактивної) тривожності високий, коли стан особистої тривожності середній. Високий рівень тривожності безпосередньо впливає на розуміння і навчальні результати, адже заважає студентам сфокусуватись на предметові, здійснювати креативні й творчі ресурси, аналізувати й робити системні висновки, оперативно запам'ятовувати матеріал. Висунуто припущення, що однієї із причин високої тривожності є російсько-українська війна, яка однаково впливає як на ситуативну, так і особисту тривожність. Нормалізації тривожності у студентів не тільки формує позитивний психологічний клімат для розуміння, але й формування цінностей та життєвих орієнтирів, необхідних для професійного зростання та соціалізації.*

*Досліджено, що студенти опираються на когнітивні (C – Cognition) стратегії подолання стресу й тривожності, коли інші стратегії менше задіяні. Прикметно, що студенти найменш опираються на стратегію соціалізації та соціальної підтримки (S – Socialization) для формування стійкості, що вказує на необхідності посилювати цю стратегію поруч із іншими. Такі результати засвідчують те, що зростання тривожності впливає на процеси розуміння студентів, а отже обумовлюють необхідність пошуку та застосування педагогічних і психокорекційних методик, які б нормалізували тривожність до допустимого рівня.*

**Ключові слова:** тривожність, стрес, емоції, розуміння, навчальна діяльність студентів, психокорекція, методика Спілбергера-Ханіна, модель BASIC Ph.

**Постановка проблеми.** Тривожність є одним із найбільш поширених психологічних станів сучасної молоді, що особливо загострюється під час війни. Невизначеність майбутнього, інформаційний тиск, перебування близьких на фронті, проживання в зоні постійних обстрілів у рази посилити тривожні стани всіх вікових категорій, зокрема молодих людей, у яких ще не сформовані механізми стримування і кореляції тривожних станів. В умовах війни студентам потрібно виконувати навчальну програму, виробляти навички соціалізації та адаптації до нових реалій життя.

Відповідно психологам і педагогам важливо діагностувати стан тривожності у студентів різних освітніх програм, щоб у майбутньому випрацювати ефективні методики для її зниження.

Будучи інтегративним компонентом емоційного стану студентів, тривожність безпосередньо впливає на процеси розуміння. Висока тривожність блокує концентрацію (фокусування на основному предметові), оптимізацію робочої пам'яті, креативність ускладнюючи як засвоєння матеріалу, так і процес індивідуально-особистісного формування. Натомість низька тривожність

впливає на брак мотивації, постановку цілей та відсутність готовності до викликів, зокрема й розв'язанню завдань у незвичних умовах. Тому діагностика тривожності уможливила пошук і застосування тих методик, які б знизили/збільшили рівень тривожності до помірного, який би сприяв покращенню розуміння в навчальній діяльності студентів.

#### **Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Психологічні дослідження тривожності мають довгу експериментальну історію, в основу якої покладено аналіз тривожності як вродженої та набутої особливості людської психіки. Перша традиція досліджень визначає тривожність як невід'ємну захисну частину психіки, низький рівень якої свідчить про наявність депресивних, ареагтивних тенденцій у поведінці людини. Наприклад, Зигмунд Фройд визначає тривожність як певну реакцію на загрозу та небезпеку, вважаючи її невід'ємним елементом лібідо [6]. Також австрійський психоаналітик розглядає тривожність як симптоматичне вираження внутрішнього емоційного конфлікту, який виникає, коли людина пригнічує переживання, почуття чи імпульси, які є надто загрозливими або тривожними, щоб із ними жити [6]. Із цього випливає, що тривожність часто є несвідомим явищем, яке пов'язане з витісненими емоціями, переживаннями особливо сексуальними бажаннями. Тому на рівні свідомого людина не розуміє раціональні причини й наслідки тривожності, адже природа її неусвідомлена, глибоко прихована й замаскована. Дуейн Шульц підкреслює, що захисні механізми є дуже важливими у фрейдистській психології, оскільки вони «формують наші почуття, поведінку і рятують его від напруги» [10, р. 49]. Варто пам'ятати, що тривожність є адаптивною, якщо вона спонукає до ефективної поведінки, однак коли вона стає настільки сильною, що порушує життєдіяльність, її називають тривожним розладом.

Наступне покоління психологів і психіатрів тлумачило тривожність не лише в руслі внутрішніх, вроджених психічних процесів, але й у контексті зовнішніх соціальних подразників, суттєво модифікуючи й подекуди критикуючи теорію З. Фрейда. Так, Альфред Адлер убачав появу тривожності в невідповідному стилі життя та недостатньо розвиненому соціальному інтересі [5]. Зокрема, подібно до Фрейда, він знаходив причину появи тривожності в обмеженнях, які починаються в дитинстві, що сприяє появі людської неповноцінності. Відповідно все подальше життя буде спрямоване на компенсацію відчуття непо-

вноцінності, тому що менше це вдаватиметься суб'єкту, то більше зростатиме його тривожність.

Уже Карен Горні у своїй праці «Невроз і людське становлення: боротьба за самореалізацію» [7] вважає, що чи не основна причина тривожності перебуває в міжособистісній, а не лише особистісній площині. Як і попередні психоаналітики, Горні виокремлює так звану базальну тривожність, що формується в дитинстві внаслідок недостатньої уваги, надмірного контролю чи нестабільності з боку батьків. Це своєю чергою впливає на те, що в дитини, а потім – у дорослої людини не формується потрібне відчуття базальної впевненості, необхідної для вибудовування здорових взаємин з іншими людьми.

Подальші дослідження лише розширювали, хоча й певною мірою ускладнювали розуміння тривожності. Серед найбільш суттєвих варто відзначити розробки Карла Ясперса, Еріха Фромма, Ролло Мея, Керролла Ізарда, Вальтера Пьолдингера, Чарльза Спілбергера та інших. Вони доповнили біологічну та психоаналітичну перспективу тим, що висвітлювали тривогу як результат втрати автентичності та цінностей (гуманістична перспектива) та як адаптивну особливість, яку можна розвивати у випадку небезпеки чи кризи (еволюційна перспектива). Спільним для різних теорій і досліджень є те, що тривога часто виникає в певному соціально-психологічному контексті. Оскільки контекст змінити важко й часто неможливо (наприклад, вплив батьків чи глобальна кризова ситуація, як війна), то важливо змінити думки та поведінку людини (когнітивно-поведінкова терапія), навчити працювати з невротичними подразниками (експозиційна терапія), урегулювати фізіологічні процеси (зміна способу життя). У цьому контексті університет є вкрай важливим середовищем, у якому можна регулювати рівень тривожності, оскільки освітній процес передбачає виконання поставлених цілей, соціальну взаємодію і внутрішню роботу над собою.

Дослідження тривожності у вищій освіті зосереджуються на пошуку чинників впливу на рівень тривожності, що зумовлює врахування не тільки психологічного, але й соціального, економічного, культурного й політичного контекстів. Такі дослідники як Жан Піаже, Лев Виготський, Джон Б. Ватсон опосередковано довели, що джерелом тривожності в молоді часто є невідповідність між зовнішніми академічними вимогами та індивідуальними можливостями суб'єкта. Річард С. Лазарус також показав, що сприйняття людьми непосильних навчальних завдань, часто неможливих

для виконання за обмежений час, також сприяло тривожності та стресу [9]. Хоча Лазарус не зосереджував увагу винятково на студентах, його теорії та спостереження дуже важливі для розуміння тривоги в освітніх установах. Лазарус підкреслював, що тривожність виникає через сприйняття загрози в поєднанні з оцінкою своєї нездатності впоратися з нею [9]. У студентів це часто породжує страхи щодо академічної неупішності, соціального невизнання або невизначеності в майбутньому.

Про це також зазначають українські дослідники тривожності студентів, як-от Т.В. Циганчук [4], І. О. Блохіна [2], Т.І. Логвиненко [3], О.М. Амплєєва та А.Ю. Плужник [1]. По-перше, учені відзначають важливість появи нового середовища (у воєнний час), до якого втрапляють студенти, що впливає на відчуття невпевненості та тривожності [4]. По-друге, низький рівень особистісної сформованості також не дає змоги самотійно впоратися зі всіма викликами: «Труднощі будь-якого аспекту студентства можуть свідчити про несформованість внутрішньої позиції «Я-студент», низьку продуктивність навчально-професійної діяльності і знижують адаптацію, призводять до виникнення внутрішньої кризи, що супроводжується почуттями розгубленості та тривожності» [2, с. 85]. По-третє, поява стресових ситуацій, пов'язаних із підсумковими модулями чи екзаменами, особливо підвищує рівень тривожності в студентів (переважно у вмотивованої їх частини) [3, с. 73]. Як бачимо, емпіричні дослідження українських науковців показують, що у студентів однаково наявна як особистісна, так і ситуативна тривожність.

**Постановка завдання.** Метою статті є дослідження рівня тривожності студентів у контексті психології розуміння, що передбачає емпіричне оцінювання стану особистісної та ситуативної тривожності за шкалою Спілбергера-Ханіна. Дослідження передбачає анкетування 90 студентів першого та другого курсу бакалаврського рівня Навчально-наукового інституту соціально-гуманітарного менеджменту в Національному університеті «Острозька академія».

**Виклад основного матеріалу.** Тривожність на ранніх етапах навчання у вищій школі є пояснюваним явищем, оскільки передусім працює як механізм адаптації до нових освітніх умов. В українському контексті війна посилила відчуття тривожності різних вікових груп, змушуючи їх інтуїтивно або свідомо шукати механізми життєвої стійкості для збереження власного ресурсу.

Тому на сьогодні завдання викладачів полягає не тільки в транслюванні й засвоєнні навчального матеріалу відповідно до навчальної програми, але й у стабільній і толерантній ментальній підтримці здобувачів освіти, що передбачає застосування педагогічних технік для емоційного вивільнення, формування навичок критичного й оперативного мислення, самоконтролю, а також для розвитку впевненості та соціальної адаптивності в студентів.

Для визначення рівня тривожності ми застосували методіку Спілбергера-Ханіна (також відома як STAI, тобто the State-Trait Anxiety Inventory) [11]. Шкала вимірює два основні типи тривоги – ситуативну (або реактивну) тривожність (S-Anxiety або State Anxiety) та особисту тривожність (T-Anxiety або Trait Anxiety). Ситуативна тривожність передбачає стан тривожності в поточний стан, яка може коливатися залежно від впливу певних подій, що викликають стрес у суб'єкта. Натомість особиста тривожність є загальною, стійкою характеристикою стану людини, що допомагає визначати загрози й небезпечні ситуації.

До тестування були залучені студенти Національного університету «Острозька академія» (загальна вибірка – 90 осіб) таких спеціальностей, як 013 Початкова освіта, 053 Психологія, 035 Філологія: 035.041 Германські мови та література, 035 Філологія: 035.01 Українська мова та література, 061 Журналістика. Опитування відбувалося з 2 вересня по 13 вересня 2024 року з використанням додатка «Google Форма». Отримані результати відображено на Рис 1.

Інтерпретація результатів відбувалась відповідно до критеріїв Спілбергера: низький рівень – нижче 30 балів, середній рівень – 30-45 балів, високий рівень – вище 45 балів. Як бачимо, середнє значення ситуативної тривожності становить 47 балів, що є високим рівнем. Такий результат означає наявність зовнішніх викликів і подразників, що впливають на помірну тривожність студентів. Припускаємо, що основним подразником для студентів є війна, яка безпосередньо та опосередковано впливає на студентів. Це сигналізує про необхідність пошуку та застосування методик, які б сприяли стабілізації тривожності та покращенню розуміння. Зокрема, студентам із високою тривожністю потрібно формувати відчуття впевненості та мотивації замість зовнішньої вимогливості, яка негативно впливає на психологічний рівень розуміння. Оскільки стан реактивної тривожності мінливий і відрізняється інтенсивністю, то зміна освітнього середовища

Тривожність	Ситуативна		Особиста		Реактивна тривожність Спілбергера-Ханіна	
	к-ть осіб	%	к-ть осіб	%	к-ть осіб	%
Низька	19	21	21	23	37	41
Помірна	48	53	52	58	48	53
Висока	23	26	17	19	5	6
Середнє значення	47		42		33	

Рис 1. Результати опитування з визначення тривожності студентів за шкалою тривоги Спілбергера-Ханіна

завдяки залученню відповідних методик уможливує управління емоційним станом студентів, адаптуючи їх до стресорів різного рівня.

Натомість середнє значення особистої тривожності становить 42 балів, що також наближується до високого рівня, хоча залишається на рівні середнього. Такий результат свідчить про те, що студенти мають індивідуальну схильність до тривожності, витоки якої перебувають за межами університету. Це означає, що студенти першого та другого курсів вже прийшли до університету із середнім рівнем тривожності, а наявність навчального навантаження, нових соціальних зв'язків, необхідності відповідати очікуванням і стандартам, високого рівня відповідальності тільки підсилює її, впливаючи вже на рівень ситуативної тривожності.

Високий рівень тривожності стає фоною перешкодою і негативно впливає на ефективність освітнього процесу, притуплюючи емоційно-вольові реакції студентів, знижуючи рівень готовності до навчальної діяльності, здатність сприймати й розуміти навчальний матеріал, виконувати відповідні практичні завдання. Щоб зберегти продуктивність і результативність освітньої діяльності, студентам критично важливо знати власні подразники, уміти опанувати себе й виробляти навички вольової саморегуляції та стресостій-

кості. Щоб з'ясувати, які стратегії використовують студенти в стресових навчальних ситуаціях, ми провели опитування за моделлю «BASIC Ph» Мулі Лахада [8]. Отримані результати другого опитування відображені на Рис. 2.

Результати опитування демонструють, що найбільш поширеною стратегією подолання стресу для студентів є когніція та когнітивні стратегії (C – Cognition). У контексті освітньої діяльності вибір цієї стратегії цілком передбачуваний і зрозумілий. Натомість такі стратегії як віра та цінності (B – Belief), емоції та почуття (A – Affect), соціальні зв'язки та спілкування (S – Social), уява та творчість (I – Imagination), фізичні та тілесні ресурси (Ph – Physics) студенти реалізують меншою мірою, тут середнє значення ( $\bar{x}$ ) коливається від 15 до 17. Задіяння когнітивних стратегій є доказом швидкої адаптивності й рефлексивності студентів, а також їхнього інтересу до нових форм пізнання матеріалу й себе. У майбутньому важливо застосувати інші методики, які б актуалізували інші стратегії до подолання стресу та тривожності. Відповідно, задіяння цих методик допомогло б нейтралізувати стресові аспекти навчального процесу, як-от конкуренція між однолітками, страх на помилку та публічного осуду, перфекціонізм. Також важливо трансформувати навчання у межах курсів більш активне, партисипативне та емоційно привабливе

Вид стратегії	Переважаюча відповідної стратегії		Помірне використання відповідної стратегії		Рідкісне використання відповідної стратегії		Середнє значення
	к-ть осіб	%	к-ть осіб	%	к-ть осіб	%	
B	8	9	58	64	24	27	17
A	5	5	58	64	27	31	16
S	9	10	47	52	34	38	15
I	14	16	53	59	23	25	17
C	38	43	47	52	5	5	24
Ph	5	5	60	67	25	28	17

Рис 2. Результати опитування студентів за моделлю «BASIC Ph» Мулі Лахада

для студентів, а задіяні методики покликані допомогти їм розвивати розуміння матеріалу, свого професійного «Я» та загалом життєвих цілей.

Установивши коефіцієнт кореляції Пірсона ( $r$ ) між тривожністю (результати опитування Спілбергера-Ханіна) і стратегіями подолання тривожності (результати опитування «BASIC Ph»), ми виявили зв'язки, відображені на Рис. 3.

B	A	S	I	C	Ph
0,0743	-0,024	-0,002	-0,2128	0,04297	0,141

Рис 3. Кореляційні зв'язки між середнім значенням ситуативної тривожності та стратегіями подолання тривожності

ланні її задіяна уява. Це означає, що в стані високої тривожності студентам непросто бути креативними, покладатись на інтуїцію та пластичність. Такий зв'язок також спонукає до пошуку методів і підходів, які реалізують творчий та альтернативний спосіб навчання.

**Висновки.** Отже, діагностувальний етап показав, що ситуативний (реактивний) рівень тривожності студентів є високий, а особистий рівень перебуває на середньому (допустимому) рівні. Як засвідчили результати опитування студентів за шкалою тривожності Спілбергера-Ханіна, середнє значення ситуативної (реактивної) тривожності становить 47 балів, а середнє значення особистої тривожності – 42 бали. Водночас дані анкетування за моделлю «BASIC Ph» Мулі Лахада продемонстрували, що зростання рівня тривожності в студентів активізує когнітивні стратегії, як-от логічне та критичне мислення, аналіз проблеми, планування. Уста-

новлений між результатами двох опитувань кореляційний зв'язок Пірсона показав: що нижча тривожність, то вищий рівень застосування уяви та креативності (-0,2128). Оскільки кореляційний зв'язок між досліджуваними ознаками не суттєвий, то надалі потрібно продовжити пошук інших взаємодій (наприклад, із емоційним інтелектом, життєвими орієнтирами тощо).

Отримані дані свідчать про те, що в майбутньому важливо дібрати психолого-педагогічні методики для унормування рівня тривожності з метою покращення процесів розуміння, активізації навчально-пізнавальної діяльності студентів, вироблення навичок самоконтролю. Зокрема застосування перформативних методик з їх тяжінням до креативності, рольових моделей і соціальної взаємодії може бути одним зі шляхів зниження рівня ситуативної та особистісної тривожності, а отже формувати сприятливі психологічні передумови для розуміння.

Отримані дані свідчать про те, що в майбутньому важливо дібрати психолого-педагогічні методики для унормування рівня тривожності з метою покращення процесів розуміння, активізації навчально-пізнавальної діяльності студентів, вироблення навичок самоконтролю. Зокрема застосування перформативних методик з їх тяжінням до креативності, рольових моделей і соціальної взаємодії може бути одним зі шляхів зниження рівня ситуативної та особистісної тривожності, а отже формувати сприятливі психологічні передумови для розуміння.

### Список літератури:

1. Амплєєва О.М., Плужник А.Ю. Дослідження тривожності як першої емоційно-ситуативної реакції у період студентського віку. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія.* 2022. Том 33 (72). № 6. С. 28-33. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.6/06>
2. Блохіна І.О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія.* 2021. № 4. С. 82-86. DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.16>
3. Логвиненко Т.І. Психологічна тривожність як фактор успішності навчання студентів. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти.* 2018. Вип. VIII. С. 70-73. <https://doi.org/10.31812/psychology.v0i0.7215>
4. Циганчук Т.В. Динаміка переживання стресу студентами 1-4 курсів ВНЗ. *Збірник наукових праць інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПНУ.* Київ: Книга, 2010. 360 с
5. Adler A. *Understanding Human Nature.* Martino Fine Books, 2010. 300 p.
6. Freud S. *Inhibitions, Symptoms and Anxiety (Complete Psychological Works of Sigmund Freud).* New York: W. W. Norton & Company, 1990. 176 p.
7. Horney K. *Neurosis and Human Growth: The Struggle Towards Self-Realization.* New York: W. W. Norton & Company, 1991. 184 p.

8. Lahad M. From victim to victor: The Development of the BASIC Ph Model of Coping and Resiliency. *Traumatology*. 2017. Vol. 23 (1). P. 27-34. <https://doi.org/10.1037/trm0000105>
9. Lazarus R. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing Company, 1984. 445 p.
10. Schultz P. D. Theories of Personality. Boston, MA: Cengage Learning, 2016. 512 p.
11. Spielberger C.D., Gorsuch R.L., Lushene R., Vagg P.R. & Jacobs G.A. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press. 1983. 36 p.

### **Karpovets M.V. THE STATE OF ANXIETY OF STUDENTS AS AN EMOTIONAL COMPONENT OF UNDERSTANDING**

*The article deals with students' anxiety as an emotional component of understanding. It is shown that research on anxiety in higher education focuses on the search for factors influencing the level of anxiety, which leads to the consideration of not only psychological but also social, economic, cultural, and political contexts. The analyzed corpus of research on the psychology of anxiety showed that students have both personal and situational anxiety.*

*At the diagnostic stage, a survey of first- and second-year students at the National University of Ostroh Academy (total sample – 90 people) was conducted using the Spielberger-Hanin anxiety test and a questionnaire based on the Mooli Lahad BASIC Ph model. It is proved that the state of situational (reactive) anxiety is high when the state of personal anxiety is average. High levels of anxiety have a direct impact on understanding and learning outcomes, as they prevent students from focusing on the subject, using creative and imaginative resources, analyzing and drawing systematic conclusions, and memorizing material quickly. It has been suggested that one of the causes of high anxiety is the Russo-Ukrainian War, which has an equal impact on both situational and personal anxiety. The normalization of anxiety in students not only creates a positive psychological climate for understanding but also the formation of values and life guidelines necessary for professional growth and socialization.*

*It has been found that students rely on cognitive (C – Cognition) strategies to overcome stress and anxiety when other methods are less involved. Notably, students rely the least on socialization and social support (S – Socialization) to build resilience, which indicates that there is no need to strengthen this strategy along with others. Such results suggest that the growth of anxiety affects the processes of understanding of students and, therefore, necessitates the search for and application of pedagogical and psychocorrectional methods that would normalize anxiety to an acceptable level.*

**Key words:** *anxiety, stress, emotions, understanding, students' learning activities, psychocorrection, the Spielberger-Hanin anxiety test, the Mooli Lahad BASIC Ph model.*