

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВИНИКНЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті висвітлено різні концептуальні підходи до розуміння сутності, особливостей прояву особистісної тривожності та причин виникнення її у студентів-психологів. Визначено рівні сформованості особистісної тривожності та емпірично виявлено психологічні чинники виникнення особистісної тривожності у молодих осіб студентського віку. На основі отриманих результатів окреслено шляхи оптимізації психокорекційних заходів щодо зниження рівня особистісної тривожності у студентської молоді.

Ключові слова: страх, тривожність, внутрішній конфлікт, особистісна тривожність, студентський вік, самооцінка, саморегуляція, емоційна компетентність, конструктивні форми поведінки.

Постановка проблеми. Проблема особистісної тривожності є актуальною в умовах сьогодення, оскільки сучасна соціологічна статистика демонструє те, що число тривожних людей зростає з кожним роком і в досить великій кількості, особливо серед осіб юнацького віку. Почуття тривожності, що супроводжуються підвищеним хвилюванням, настороженістю, емоційною нестійкістю, заважає жити, впливає на поведінку зростаючої особистості, коригуючи її, відбивається на взаєминах з оточуючими та може призвести до виникнення відчуття самотності, постійного душевного дискомфорту.

Надмірно високий рівень особистісної тривожності є дезадаптивним фактором та провокує проблеми у спілкуванні, конфлікти у взаємовідносинах, завищені вимоги до себе та оточуючих. Причому особи з таким рівнем особистісної тривожності можуть розцінювати будь-яку ситуацію як небезпечну, а оточення як загрозливе, навіть якщо для цього немає об'єктивних причин.

За цими зовнішніми проявами криються внутрішні переживання, які утримують осіб юнацького віку у постійній внутрішній напрузі. В основі внутрішніх переживань лежить протиріччя даного вікового періоду, що полягає у яскравій вираженості бажань і прагнень, однак, можливостей для здійснення їх у молодій людині недостатньо. Це протиріччя призводить до виникнення тривоги й побоювання, які, безумовно, впливають на самооцінку, ставлення до себе, взаємостосунки зростаючої особистості.

Оскільки, підвищений рівень особистісної тривожності є негативним явищем, то актуальним і соціально значущим виступає дослідження психологічних чинників особистісної тривожності у осіб юнацького віку та пошук шляхів зниження високого рівня особистісної тривожності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Як багатоаспектний феномен, тривожність привертала до себе серйозну увагу вже досить давно, розглядаючись в наукових доробках зарубіжних (А. Адлер, У. Джемс, Дж. Доллард, О. Маурер, Р. Мей, Дж. Уотсон, О. Ранк, К. Роджерс, Е. Торндайк, К. Хорні, А. Фройд, З. Фройд, К. Юнг, К. Ясперс) і вітчизняних вчених з одного боку, як вроджена, психодинамічна характеристика (В. Білоус, О. Захаров, Н. Левітов, В. Мерлін), а з іншого, як умова і результат соціалізації (В. Астапов, Н. Імедадзе, Г. Прихожан).

У зарубіжній психології проблема тривожності вперше була розглянута у працях З. Фрейда, який визначав її як “неприємне емоційне переживання, зміст тривожності – переживання невизначеності і відчуття безпорадності” [3]. У свою чергу К. Хорні вважає, що почуття тривоги це вроджене почуття, яке відчуває дитина з перших хвилин свого народження. Воно фіксується немовлям, стає внутрішньою властивістю його психічної діяльності – “базальною тривоگو” і викликає у дитини бажання позбутися його. “Базальна тривога” змушує людину будувати свою поведінку, не провокуючи її, прагнути до безпеки життєдіяльності. На тлі “базальної тривоги” формується недовіра до світу взагалі. Це почуття може бути витіснене на несвідомий рівень, але воно залишається з індивідом назавжди. Ставши дорослим, така людина нездатна сама віддавати любов, ласку і тепло

оточуючим її близьким людям, і її діти будуть страждати від того, що не отримуватимуть необхідної їм любові та захисту [6].

Незважаючи на те, що між двома цими теоріями є відмінності, в одному вони схожі: причиною виникнення тривоги завжди є внутрішній конфлікт людини, її незгода з самою собою, суперечливість її прагнень, коли одне її сильне бажання суперечить іншому, одна потреба заважає іншій. При внутрішньому конфлікті виникає почуття “втрати опори”, втрата міцних орієнтирів у житті, невпевненість у навколишньому світі, і саме втрата цих опор призводить до виникнення тривожності [7].

Деякі люди схильні відчувати тривожність завжди і всюди, а деякі переживають стан тривоги лише час від часу під впливом складних обставин. Відповідно, виділяють особистісну тривожність, як індивідуальну рису особистості та ситуативну тривожність, як реакцію на конкретну зовнішню ситуацію. За Ч. Спілбергером ситуативна тривожність виникає, коли індивід сприймає певний подразник або ситуацію як таку, що несе в собі актуальні або потенційні елементи небезпеки, загрози або шкоди. Особистісна тривожність не проявляється безпосередньо в поведінці, але її рівень можна визначити, виходячи з того, як часто та інтенсивно виникає стан тривоги [9].

Ситуативно стійкі прояви тривожності прийнято називати особистісними і пов'язувати з наявністю у людини відповідної особистісної риси (так звана “особистісна тривожність”). Це стійка індивідуальна характеристика, яка відображає схильність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широке “віяло” ситуацій як загрозове, відповідаючи на кожен з них певною реакцією. Як схильність, особистісна тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, що розцінюються людиною як небезпечні, пов'язані зі специфічними ситуаціями загрози її престижу, самооцінці, самоповазі [7].

Особистісна тривожність проявляється у схильності особи переживати стан тривоги у різноманітних життєвих ситуаціях, навіть у таких, що об'єктивно викликати тривогу не можуть. Це стійке утворення, що виявляється в розлитому, хронічному переживанні соматичного і психічного напруження, у схильності до дратівливості і неспокою навіть з незначних приводів, в почутті внутрішньої скутості і нетерплячості. Тривожність як риса особистості відображає частоту переживань індивідом стану тривоги. Високотривожні індивіди переживають стан тривоги з більшою інтенсивністю і частотою, ніж низькотривожні [4].

На думку О.О. Халік, особистісна тривожність є стійкою властивістю особистості, яка характеризується підвищеною схильністю відчувати тривогу через реальні чи уявні небезпеки, визначається фізіологічними, когнітивними, емоційними й поведінковими аспектами та відіграє переважно негативну функцію [5].

Причини особистісної тривожності знаходяться на соціальному, психологічному та психофізичному рівнях. Перший – соціальні проблеми особистості, пов'язані з порушенням у спілкуванні. На психологічному рівні особистісна тривожність пов'язана з неадекватним сприйманням суб'єктом самого себе. Тривожність зумовлена конфліктною самооцінкою, коли одночасно актуалізуються дві протилежні тенденції – потреба високо себе оцінити та почуття невпевненості. Психічно тривожність може відчуватися як: напруга, заклопотаність, нервозність, почуття невизначеності, відчуття небезпеки, невдачі, неможливість прийняти рішення та ін. Тривожність проявляється у безпорадності, невпевненості в собі перебільшенні значущості ситуації і суб'єктивного відчуття безсилля перед ними [10].

Рівень особистісної тривожності один з найбільш значущих у діагностиці особистісного неблагополуччя, це показник, який завжди є сигналом внутрішніх недозволених конфліктів, суперечливих установок і почуттів, слабкості і неефективності механізмів психологічного захисту [1].

Постановка завдання. Метою статті є виявлення психологічних чинників виникнення особистісної тривожності у молодих осіб студентського віку та визначення шляхів

оптимізації психокорекційного впливу щодо зниження особистісної тривожності у студентів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Період навчання у вищому навчальному закладі та освоєння професії є важливим і складним для молодої людини. Адже, протягом цього періоду відбувається розвиток особистості, молода людина стає більш самостійною, їй необхідно здобувати знання і практичні навички обраного фаху та навчитися вирішувати складні завдання. Проте через певні негативні події у власному житті, хвилювання за рідних, труднощі пов'язані з навчанням, конфлікти з оточенням, соціально-економічною нестабільністю в державі, відчуття невизначеності перед майбутнім тощо, на цьому віковому етапі можуть виникати тривожні настрої, які з стану реактивності легко можуть перейти в хронічний стан та набути статус особистісної якості.

Оскільки базовим компонентом тривожності у розвитку особистості виступає почуття занепокоєння, доцільно виділити його основні ознаки, а саме невпевненість у спілкуванні, настороженість, збентеження, невиразність і суперечливість мови, переляк у погляді, блідість лиця, метушливість, напруженість, скутість рухів або, навпаки – надмірна жестикуляція [2].

Високотривожні молоді люди характеризуються, переважно, нестійкою самооцінкою та невпевненістю в собі, постійно відчують страх перед невідомим і як наслідок – рідко проявляють ініціативу, прагнуть не привертати до себе увагу оточуючих, намагаються не порушувати дисципліну, точно виконуючи поставлені перед ними вимоги. Юнаки та дівчата з підвищеним рівнем особистісної тривожності, як правило, не мають авторитету та популярності в колективі, через свою замкнутість, невпевненість в собі, нетовариськість, безініціативність або навпаки настирливість. Відчуття тривоги, виражене в показниках рівня тривожності, неминуче супроводжує всі види діяльності людини, у тому числі й навчально-пізнавальну діяльність. Стан тривожності залежно від показника рівня може справляти як позитивний, так і негативний вплив на діяльність та успішність студентів. Високий рівень тривожності ускладнює пізнавальну діяльність студентів, звужуючи зону уваги та гнучкість стратегій дій, знижує інтелектуальну працездатність, дезорганізує діяльність включно до відмови від неї, викликає надмірну емоційну напругу, а в довгостроковій перспективі – сприяє формуванню в студентів низької самооцінки [9].

Аналізуючи та узагальнюючи вище означене, приходимо до висновку, що на виникнення особистісної тривожності у студентської молоді впливають особистісні, адаптаційні та мотиваційні чинники, вивченню яких присвячене наше дослідження.

Результати дослідження. У нашому дослідженні взяли участь студенти, майбутні психологи, філософського факультету ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”. Загальна кількість досліджуваних 60 осіб, а їх віковий діапазон становив 18–20 років.

Основною метою першого етапу дослідження було визначення рівня особистісної тривожності серед наших респондентів. Використовуючи опитувальник “Шкала самооцінки та оцінки особистісної тривожності (Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна)”, нами були отримані результати, на основі яких уся вибірка досліджуваних поділилася на три групи (молоді особи студентського віку з низьким, помірним та високим рівнями особистісної тривожності):

- ✓ у 2% опитуваних студентів виявлено низький рівень особистісної тривожності. Дана частина респондентів відрізняються рішучістю, ініціативністю, адекватними вимогами до себе, самоконтролем, цілеспрямованістю;
- ✓ у 38% опитуваних студентів виявлено середній рівень особистісної тривожності, проявом якого є переживання напруги, настороженості, часткового дискомфорту залежно від особистісного сприйняття та оцінки ситуації у визначеній групі осіб. Даний рівень тривожності має адаптивне значення та не несе в собі ознак загрози;
- ✓ у 60% опитуваних студентів виявлено високий рівень особистісної тривожності, який може призводити до відчуття емоційного дискомфорту, невпевненості в собі,

ніяковості, незадоволеності своїм життям, переживанні проблем у стосунках і надмірного страху перед критикою та негативною оцінкою; будь-яка подія може розцінюватися як несприятлива і небезпечна, а оточуюче середовище як таке, що становить загрозу.

Особистісна тривожність, опираючись на думку сучасної вітчизняної дослідниці І.А. Ясточкіної, значною мірою зумовлюється трьома групами психологічних чинників (особистісні, адаптаційні та мотиваційні) [10].

Досліджуючи вплив особистісних чинників на виникнення особистісної тривожності у студентської молоді, були отримані показники рівня самооцінки та ставлення до власного минулого теперішнього й майбутнього.

Результати за “Шкалою самооцінки” свідчать про те, що: у 6% студентів високий рівень самооцінки, у 50% – середній рівень, у 44% – низький рівень самооцінки. Відповідно у вибірці студентів, які схильні до високого рівня особистісної тривожності, 44% властивий занижений рівень самооцінки (напротивагу 9,2% з помірним рівнем особистісної тривожності). Особи із заниженою самооцінкою характеризуються відчуттям невпевненості, несамостійністю, занадто критичні до себе, можуть перекинуто сприймати оточуючих і, здебільшого, помічають тільки недоліки в себе та в інших. Такі люди відзначаються надмірною вимогливістю до себе та інших та можуть провокувати конфлікти, які спричинені їхньою нетерплячістю до інших.

Отримані результати за методикою “Ставлення до минулого, теперішнього та майбутнього” вказують на те, що переважаючими факторами ставлення до власного минулого, теперішнього та майбутнього у молодих осіб студентського віку з високим рівнем особистісної тривожності, є “Негативне минуле” та “Фаталістичне сьогодення”. Зафіксовані результати дозволяють констатувати, що низький рівень самооцінки, негативне, суперечливе ставлення до власного минулого, теперішнього та майбутнього впливають на підвищення рівня особистісної тривожності у студентської молоді.

Досліджуючи вплив адаптаційних чинників на виникнення особистісної тривожності, були визначені показники локусу контролю та соціально-психологічної адаптації молодих осіб студентського віку.

За допомогою методики “Діагностика рівня суб’єктивного контролю” вдалося встановити, що у 78% студентів з властивим високим рівнем особистісної тривожності, переважає екстернальний локус контролю, який особливо яскраво проявляється в сферах невдач, досягнень та в міжособистісних стосунках з іншими людьми, погіршуючи психічну адаптацію.

У свою чергу, результати застосованої “Методики дослідження соціально-психологічної адаптації (К. Роджерса – Р. Даймонда)” вказували, що досліджувані респонденти, у яких був виявлений високий рівень особистісної тривожності, відчувають значні труднощі, пов’язані з процесом адаптації (53%) та у відчутті емоційного дискомфорту (54%). Труднощі, які пов’язані з адаптацією виявляються у порушенні процесу пристосування індивіда до умов соціального середовища засобами взаємодії і спілкування, через хибне уявлення людини про себе і свої міжособистісні контакти. Відчуття емоційного дискомфорту супроводжується неприємними відчуттями, незадоволеністю, пригніченістю, порушенням емоційної рівноваги.

Отже, як бачимо, інтернальність як рівень суб’єктивного контролю сприяє психічній адаптації, а екстернальність веде до її погіршення. Таким чином, високий рівень особистісної тривожності може розглядатися як дезадаптивна реакція.

Досліджуючи мотиваційні чинники виникнення особистісної тривожності у студентської молоді в ході емпіричного дослідження було отримано показники рівня домагань, мотивації афіліації та мотивів вибору професії.

Показники рівня домагань визначено за допомогою “Опитувальника вивчення рівня домагань” (автор В.К. Горбачевський). Проаналізувавши співвідношення між компонентами мотиваційної структури, була виявлена конфліктна взаємодія мотивів, яка

полягала в тому, що студенти з властивим високим рівнем особистісної тривожності, проявляють підвищений рівень значимості для них результатів діяльності та мотиву самоповаги, проте незначний рівень внутрішньої мотивації, вольового зусилля, мобілізації зусиль, оцінки свого потенціалу та знижений рівень ініціативності.

Показники дослідження мотивації афіліації продемонстрували наступне: 28% опитаних студентів характеризується високим рівнем прагненням до прийняття – низьким рівнем страху відкидання, 67% – низьким рівнем прагнення до прийняття – високим рівнем страху відкидання, 5% – високим рівнем прагнення до прийняття-високим рівнем страху відкидання та не виявлено в опитаних студентів низького рівня прагнення до прийняття – низького рівня страху відкидання. Підвищеному рівню тривожності може сприяти переважання низького рівня прагнення до прийняття – високого рівня страху відкидання та наявність внутрішнього конфлікту.

За результатами дослідження мотивів вибору професії було встановлено, що: у 47% опитаних студентів переважають внутрішні індивідуальні мотиви вибору професії, у 28% переважають внутрішні соціальні мотиви, у 14% – зовнішні позитивні мотиви, у 11% студентів переважають зовнішні негативні мотиви. Тільки зовнішні негативні мотиви вибору професії можуть сприяти підвищенню рівня особистісної тривожності, інші мотиви мали би сприяти задоволеності обраною професією.

Таким чином, результати проведеного емпіричного дослідження дозволяють стверджувати, що високий рівень особистісної тривожності у студентської молоді зумовлюється визначеними у дослідженні чинниками, вказуючи на необхідність визначення шляхів зниження надмірного рівня особистісної тривожності за допомогою методів психокорекції.

Психологічна корекція являє собою спрямований психологічний вплив на певні психологічні структури для забезпечення повноцінного розвитку та функціонування особистості. Проаналізувавши методи подолання тривожності в різних теоретичних напрямках, для психокорекційної програми рекомендованими можуть бути ефективні методики та техніки для щоденного використання (дихальні техніки, техніка для м'язової та мімічної релаксації, раціонально-емотивна терапія Еллісона, техніка самонавіювання за допомогою афірмацій), а також тренінгове заняття. Останнє може бути ефективним, оскільки, має на меті формувати позитивне уявлення учасників про себе, набути ними навичок самопізнання та саморегуляції емоційного стану, проаналізувати свої думки і визначити негативні установки на життя та замінити їх позитивними, навчитися розпізнавати ознаки тривожного стану та знижувати рівень тривожності та освоїти учасниками техніки для нормалізації дихання, для зменшення рівня напруги і тривожності та актуалізації позитивних емоцій.

Висновки з проведеного дослідження. Тривожність – це досить складне, багатокомпонентне утворення у структурі психіки, що досить часто свідчить про дисгармонійне функціонування людини. Надмірний рівень особистісної тривожності для студентської молоді є дезадаптивним фактором, який негативно впливає не тільки на навчальну діяльність студента, його стосунки з іншими людьми, але і на розвиток особистості молодої людини, роблячи молоду людину більш схильною до стресу. У зв'язку з цим, постає нагальна необхідність своєчасного втручання щодо зниження високого її рівня, зокрема у молодих осіб студентського віку, з метою забезпечення їх повноцінного особистісного розвитку.

1. Батюх О. В. Важливість дослідження тривожності у студентів першого курсу. *Медсестринство*. 2011. № 4. С. 22–23.
2. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблем тривожності особистості. *Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка / Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. Київ, 2015. С. 479–484.
3. Постна О. І. Гендерні особливості ступеню прояву тривожності у студентів. *Психологія і педагогіка в системі сучасного гуманітарного знання XXI століття* : збірник тез міжнародної науково-практичної конференції. Харків, 2016. С. 106.
4. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. Москва : Московский психолого-социальный институт ; Воронеж : Изд-во НПО "МОДЭК", 2000. 304 с.

5. Стрілецька І. І. Особистісна тривожність як складний полідетермінований психічний процес. *Інсайт* : зб. наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених / ред. кол. І. В. Шапошникова, О. Є. Блинова та ін.]. Херсон : ПП Вишемирський В. С., 2016. Вип. 13. С. 299–301.
6. Хорни К. Невротическая личность нашего времени : в 3 т. Т. 2. Москва : Смысл, 1997. 213 с.
7. Царькова О. В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 7. Вип. 38. С. 479–491.
8. 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.
9. Неведомська Є. О., Михайловська Т. О. Як подолати педагогу тривожність студентів? *Освітологічний дискурс*. 2016. № 1. С. 131–144.
10. Ясточкіна І. А. Прояви тривожності серед студентської молоді. *Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки*. 2014. № 1. С. 173–180.