

Іванцев Л.І.

кандидат психологічних наук

доцент кафедри загальної та клінічної психології

ДВНЗ «Прикарпатський національний університет

імені Василя Стефаника»

м. Івано-Франківськ, Україна

ВПЛИВ РІВНЯ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ НА АДАПТИВНІ МОЖЛИВОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В СИСТЕМІ МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН

Надмірно високий рівень особистісної тривожності у юнаків-студентів, має негативний вплив не тільки на навчальну та професійну діяльність, а й на становлення особистості молодого людини та її стосунки з оточуючими. Підвищена особистісна тривожність є дезадаптивним фактором та провокує проблеми у спілкуванні, конфлікти у взаємовідносинах, завищені вимоги до себе та оточуючих і відчуття емоційного дискомфорту, навіть якщо для цього немає об'єктивних причин.

Виникнення особистісної тривожності зумовлене незадоволеністю основних потреб індивіда та переживанням, у зв'язку з цим, постійно діючих фрустраційних станів. Поведінкові прояви особистісної тривожності полягають в загальній дезорганізації діяльності, що порушує її спрямованість та продуктивність [1].

Згідно з отриманими даними під час проведення емпіричного дослідження у більшості опитаних нами студентів (у 60%) переважає підвищений рівень особистісної тривожності, що може викликати відчуття емоційного дискомфорту, невпевненості в собі, а будь-яка подія може сприйматися як несприятлива, оточуюче середовище як ворожо налаштоване, навіть якщо для цього немає об'єктивних причин. За допомогою «Опитувальника суб'єктивної локалізації контролю (С.Р.Пантелеєва - В.В.Столина)», були отримані дані, за якими можна визначити переважаючий локус контролю, зважаючи на те, що означене поняття

характеризує суб'єктивне сприйняття локалізації причин поведінки чи керівного початку у себе чи інших. Дослідження локусу контролю у відсотковому співвідношенні представлене на Рис. 1.

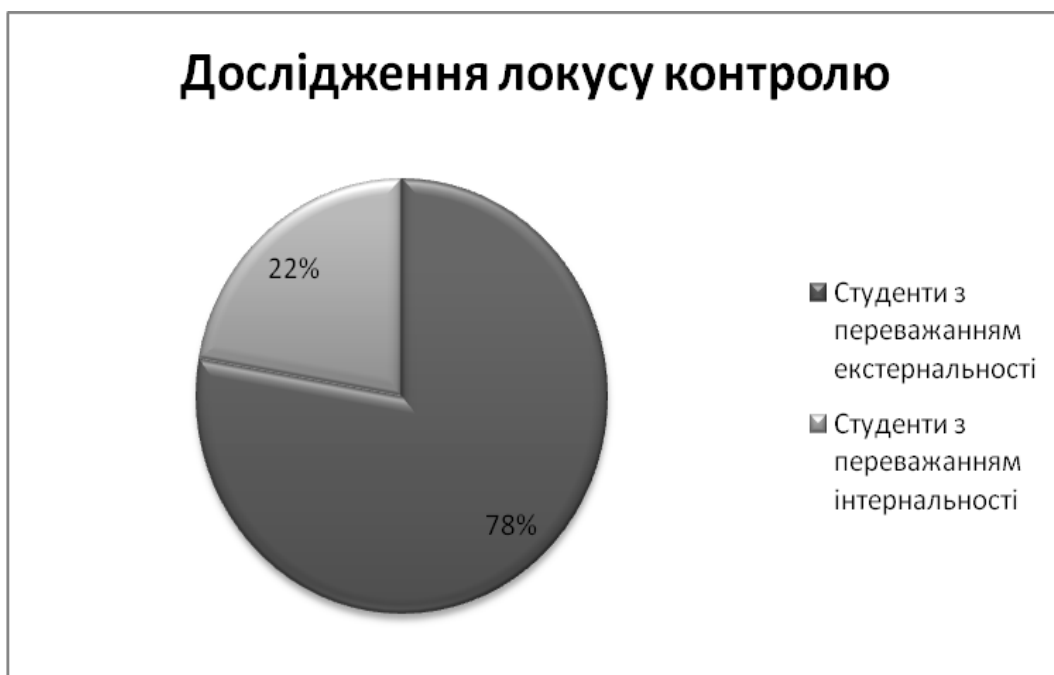


Рис. 1 Дослідження локусу контролю

У 78% досліджуваних студентів переважає екстернальний локус контролю, а у 22% - інтернальний. Особи з інтернальним локусом контролю переконані в тому, що їх успіхи або невдачі є не випадковими та залежать безпосередньо від них, від їхньої компетентності, цілеспрямованості, рівня здібностей і є закономірним результатом цілеспрямованої діяльності. Екстернальний локус контролю свідчить про властивість у наших досліджуваних перекладати відповідальність за свої дії і власне життя на інших людей чи на зовнішні сили та може виражатися у невпевненості, нерішучості, гострому емоційному реагуванню на обставини, схильність змінювати свої погляди. У підсумковому обрахунку результатів, у вибірці студентів, які характеризуються підвищеною особистісною тривожністю, ми виявили переважання показників екстернального локусу контролю. Останній, як бачимо, сприяє підвищенню рівня особистісної тривожності.

Дослідження соціально-психологічної дезадаптованості студентів, з підвищеним рівнем особистісної тривожності, було проведено за допомогою

«Методики дослідження соціально - психологічної адаптації (К.Роджерса - Р.Даймонда)». Показники рівня соціально-психологічної адаптації у відсотковому співвідношенні графічно представлені на Рис. 2.

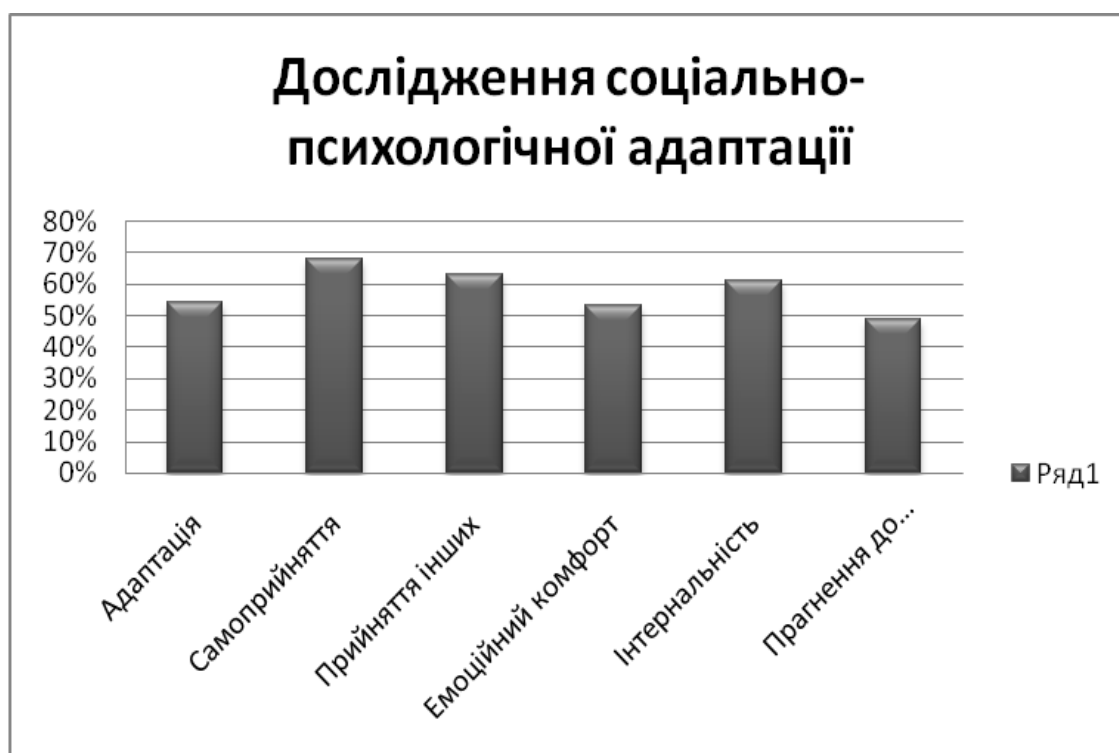


Рис. 2. Дослідження соціально-психологічної адаптації

Через співвідношення між цими показниками, можна судити про переважання того чи іншого фактору в студентів з підвищеним рівнем особистісної тривожності та можна визначення ступінь адаптованості чи дезадаптованості в системі міжособистісних відносин. Згідно з виявленими даними, показники рівня соціально-психологічної адаптації перебувають у межах норми. Проте, якщо брати до уваги відсоткове співвідношення, то показники за шкалою «Адаптації» та «Емоційного комфорту» знаходяться не на високому рівні. Це свідчить про те, що у студентів з підвищеним рівнем особистісної тривожності спостерігаються труднощі пов'язані з процесом адаптації та відчуття емоційного дискомфорту.

Опираючись на авторитетні джерела, зауважуємо що, труднощі, пов'язані з адаптацією, виявляються, перш за все у порушенні процесу пристосування індивіда до умов соціального середовища засобами взаємодії і спілкування, через хибне уявлення людини про себе і свої міжособистісні

контакти, а відчуття емоційного дискомфорту супроводжується неприємними відчуттями, незадоволеністю, пригніченістю, порушенням емоційної рівноваги.

Беручи до уваги, що тривожність є достатньо складним і багатошаровим утворенням у структурі особистості, то, відповідно, зниження високого рівня тривожності має відбуватися комплексно. Людина повинна вміти контролювати і регулювати свої емоції. Необхідно розвивати вміння самостійно коригувати її підвищений рівень за допомогою методів саморегуляції. У цьому контексті слушною є думка вченого Т.С. Кириленко про те, що в генезі особистісної тривожності лежить недостатня сформованість або порушення механізму психічної саморегуляції. А отже, формування у студентської молоді вмінь регулювати та контролювати власні емоційні прояви необхідне як для фізичного, так і для психічного здоров'я [2].

Крім того, рівень особистісної тривожності один з найбільш значущих, у діагностиці особистісного неблагополуччя, показник, який завжди є сигналом внутрішніх недозволених конфліктів, суперечливих установок і почуттів, слабкості і неефективності механізмів психологічного захисту [3].

Для зниження надмірного рівня особистісної тривожності у студентської молоді ефективним буде застосування комплексу методів роботи спрямованих на набуття навичок саморегуляції емоційного стану, підвищення емоційної компетентності та вироблення конструктивних форм поведінки під час подій, які викликають підвищення рівня тривожності.

Зважаючи все вище означене, на нашу думку, психокорекційна програма має наповнюватися щоденними техніками та тренінговими заняттями. Зокрема, для набуття навичок саморегуляції, підвищення емоційної компетентності та вироблення конструктивних форм поведінки при високому рівні особистісної тривожності доречними, на нашу думку, можуть бути наступні техніки: дихальні техніки; техніка для м'язової та мімічної релаксації (метод прогресивної релаксації Джекобсона); раціонально-

емотивна терапія Еллісона; техніка самонавіювання за допомогою афірмацій - для підвищення рівня психічної саморегуляції та управління думками й емоціями. Проведення тренінгового заняття, метою якого є самопізнання та набуття студентами навичок саморегуляції емоційного стану і зниження рівня напруги й особистісної тривожності, сприятиме формуванню позитивного уявлення про себе; самоаналізу та виявленню психоемоційних станів учасників (тривожність, агресивність, страх, емоційне збудження тощо); ознайомленню з ознаками тривожного стану та аналізу, які саме ситуації підвищують рівень тривожності в кожного учасника зокрема; набуття навичок критичного аналізу ситуації, власних переконань та емоцій, руйнування ірраціональних переконань та прийняття раціонального рішення; аналізу своїх думок і визначення негативних установок на життя та заміні їх позитивними; освоєння технік для нормалізації дихання, зменшення рівня напруги і тривожності, відновлення внутрішніх резервів, актуалізації позитивних емоцій та мислення.

Список літератури

1. Стрілецька І. І. Особистісна тривожність як складний полідетермінований психічний процес [Електронний ресурс] / І. І. Стрілецька // Інсайт: [зб. наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених / ред. кол. І.В. Шапошникова, О.Є. Блинова та ін.]. Вип. 13. Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2016.
2. Батюх О. В. Важливість дослідження тривожності у студентів першого курсу [Електронний ресурс] / О. В. Батюх. Медсестринство. 2011. № 4. С. 22–23.
3. Методи психічної саморегуляції як засіб корекції тривожних станів у студентів [Електронний ресурс] / І. А. Ясточкіна . [Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 11 : Соціологія. Соціальна робота. Соціальна педагогіка. Управління](#). 2014. Вип. 18. С. 131-137

