

УДК 159.9.072

DOI <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.5-2.5>**Р. М. Білоус**

кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології, педагогіки та філософії  
Кременчуцький національний університет  
імені Михайла Остроградського

**І. С. Саннікова**

студентка VI курсу спеціальності «Психологія»  
кафедри психології, педагогіки та філософії  
факультету права, гуманітарних і соціальних наук  
Кременчуцький національний університет  
імені Михайла Остроградського

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті представлено теоретичний аналіз психологічної літератури щодо поняття тривожності, її компонентів, рівнів прояву, характерних ознак тривожності та виокремлено чинники виникнення тривоги та тривожності, об'єктивні та суб'єктивні, а також психологічні чинники виникнення тривожності, такі як особистісні, адаптаційні та мотиваційні. Розглянуто особливості прояву тривожності у студентської молоді. З'ясовано розуміння тривожності як специфічного стану надмірного занепокоєння, стурбованості, психофізіологічного напруження за відсутності визначеного предмету тривоги, наявності інтенсивних мінливих негативних переживань і можливих соматичних порушень; виникнення чинників тривожності на психофізіологічному, соціальному та психологічному рівнях життєдіяльності особистості. Структуровано психологічні чинники особистісної тривожності у період студентства, що включають особливості Я-концепції та суперечливість часової перспективи.

Визначено методики психодіагностики для вивчення психологічних особливостей тривожності студентів: «Особистісна шкала прояву тривоги» Дж. Тейлора (адаптація Т.А. Немчина); «Шкала реактивної та особистісної тривожності» Ч.Д. Спілбергера (адаптація Ю. Ханіна); «Інтегративний тест тривожності» А. Бізюка, Л. Вассермана та Б. Іовлева. Результати експериментального дослідження тривожності студентів засвідчують наявність вище середнього показників особистісної й реактивної тривожності, високі рівні інтенсивності її прояву, у зв'язку з чим молодь відчуває емоційний дискомфорт, має астеничні та фобічні реакції, схильність до тривожної оцінки майбутнього й соціального захисту, що виявляється в обмеженні міжособистісних зв'язків. Проведений кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнту кореляції Спірмена дозволив констатувати наявність статистично значущої прямо пропорційної кореляції шкали інтенсивності прояву тривоги з показниками особистісної, реактивної тривожності та з її компонентами (емоційний дискомфорт, астеничний і фобічний компоненти, тривожна оцінка перспективи, соціальний захист) на рівні значущості  $p \leq 0,01$ .

Отримані результати засвідчують необхідність розробки психокорекційної програми щодо подолання тривожності студентів, тому що високий рівень тривожності спричиняє негативне самопочуття з наступним порушенням функціональних можливостей психіки, призводячи до порушення гармонійного розвитку особистості. Перспективами подальшого дослідження є вивчення вікових особливостей саморегуляції тривожності та специфіки її впливу на психічне здоров'я особистості.

**Ключові слова:** тривога, особистісна та реактивна тривожність, емоційний дискомфорт, астеничний і фобічний компоненти.

**Постановка проблеми.** Поглиблення кризової ситуації у країні, нестабільність соціально-економічного розвитку зумовлює неоднозначні зміни та розмивання соціально-етичних цінностей і смислів особистості, що негативним чином впливає на психічне здоров'я та благополуччя кожного індивіда. Світові глобалізаційні процеси потребують наявності у спеціалістів не тільки професійних знань, умінь і навичок, а й наявних адаптаційних ресурсів, здатності навіть у форс-мажорних ситуаціях швидко реагувати, приймати рішення, бути лабільними, стресостійкими. Тому відновлю-

ється науково-практичний інтерес до проблеми тривожності, адже постійне перебування у стані невизначеності може спричинити появу психосоматичних захворювань, що потребують медичного лікування. У студентському віці і так напруженому новою соціальною ситуацією розвитку, справжньою самостійністю, вимогами освітнього середовища будь-які складні життєві ситуації можуть уможливити виникнення емоційного дисбалансу, страхів, тривожності. А за відсутності сформованої системи саморегуляції відбувається фіксація негативних станів, студент неспроможний самостійно

подолати стрес. Саме необхідність більш глибокого вивчення чинників тривоги у сучасних кризових реаліях та необхідність розробки практичних рекомендацій щодо їх профілактики та корекції актуалізують тему дослідження.

З. Фрейд звернув увагу, що унаслідок передбачення небезпеки чи очікування важливої події при неявно визначеному об'єкті та умовах невизначеності у людини виникає стан внутрішнього занепокоєння, ознаками якого є відчуття загрози та власних переживань щодо її наслідків і тілесні реакції. Це дозволило виокремити залежно від умов виникнення її види: об'єктивну, невротичну, моральну. Проте К. Хорні та Г.С. Салліван соціально детермінують тривогу як стан недовіри до соціуму загалом, тому потреба в її подоланні заважає особистісному самовдосконаленню. А тривожність як стан занепокоєння виникає у дитинстві за наявності страху несхвалення рідними.

Е. Фромм зосереджується на відчуженості та самотності людини у суспільстві, К. Юнг вважав, що тривожністю особистість реагує на символи колективного несвідомого. Когнітивісти пояснювали цей стан виходом виникаючих ситуацій за межі власних конструктів. Протиріччя між Я-реальним і Я-ідеальним зумовлює напруженість, викликаючи тривожність (за К. Роджерсом) [1]. С. Рубінштейн вбачав стан тривоги в очікуванні людиною неконтрольованого сценарію розвитку подій у ситуації небезпеки, А. Прихожан – у переживанні емоційного дискомфорту унаслідок передчуття небезпеки. Б. Кочубей і Є. Новікова з позиції активності особистості виокремлюють конструктивну, недостатню та деструктивну види тривоги. Для екзистенціалістів почуття тривожності шкодить самореалізації та здоров'ю особистості [2].

Чинником виникнення тривоги (Л. Бороздіна, А. Парафіян) є неузгодженість між самооцінкою

та рівнем домагань, а її інтенсивність залежить (А. Мікляєва, П. Румянцева) від індивідуальних особливостей особистості, при цьому оптимальний рівень необхідний для розвитку. С. Ставицька підкреслює її зумовленість дією фрустраційних станів унаслідок незадоволеності базових потреб людини, Т. Титаренко та П. Горностаєв наголошують на загостреному почутті провини й низькій самооцінці.

До компонентів тривоги О. Халік відносить: фізіологічний, когнітивний, емоційний і поведінковий, а Я. Омельченко (тривога як стійка індивідуальна риса особистості) – фізіологічний і психологічний рівні її вияву [3].

Отже, узагальнення викладеного вище дозволяє стверджувати тривожність станом особистості, ознаками якого є надмірне занепокоєння, стурбованість, психофізіологічне напруження за відсутності конкретного предмету тривоги, негативні переживання, їх інтенсивність, мінливість і наявність соматичних порушень.

Вивченню сутності, компонентів, чинників, рівнів прояву та характерних ознак тривожності присвячені роботи В. Астапова, П. Горностаєв, К. Ізарда, Р. Мея, А. Мікляєвої, Є. Новікової, Я. Омельченко, А. Парафіян, А. Прихожан, К. Роджерса, П. Румянцевої, С. Рубінштейна, Г.С. Саллівана, Ч. Спілбергера, С. Ставицької, З. Фрейда, Е. Фромма, О. Халік, Ю. Ханіна, К. Хорні та ін.

**Мета статті** – теоретично проаналізувати поняття тривожності особистості та емпірично дослідити особливості її прояву в період студентства.

**Виклад основного матеріалу.** Чинники тривожності можуть виникати в усіх сферах існування людини, умовно поділяючись на об'єктивні та суб'єктивні, виявляючись на психофізіологічному, соціальному і психологічному рівнях життєдіяльності особистості. Зосередження на психологічних, пов'язаних з індивідуальними особливостями студентів, дозволяє виокремити особистісні,

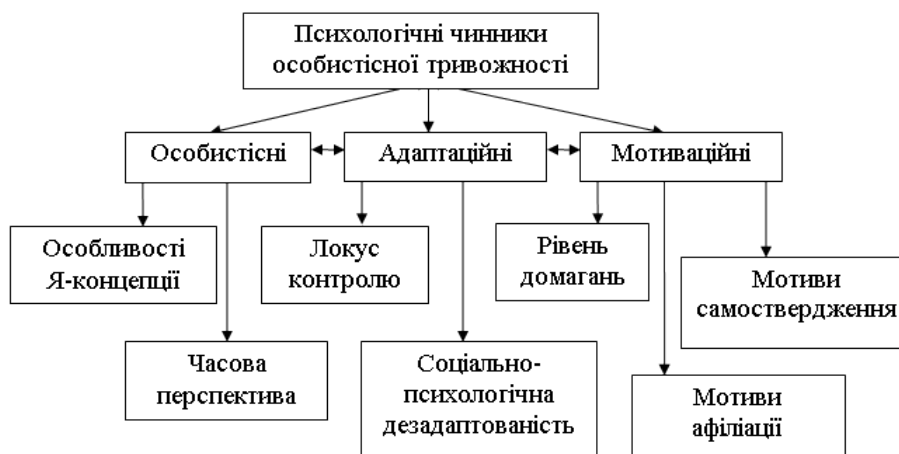


Рис. 1. Психологічні чинники особистісної тривожності у період студентства

адаптаційні та мотиваційні чинники, теоретична модель яких представлена на рис. 1.

До особистісних чинників тривожності відносяться особливості Я-концепції та суперечливість часової перспективи. Саме дисгармонійне самоставлення та неадекватна самооцінка як негативні аспекти самосвідомості можуть викликати почуття тривоги, зумовлюючи невпевненість особистості у власних силах і здібностях. За наявної заниженої самооцінки молодь відчуватиме тривогу у процесі навчання, міжособистісному спілкуванні в цілому. Такий пролонгований стан здатен спричинити підвищену тривожність у будь-яких ситуаціях, особливо це стосується саморозкриття, тому у таких студентів відсутня ініціатива та наявне бажання бути непомітними.

Суперечливість часової перспективи є певним відношенням людини до власного тривимірного простору, тому оптимальною буде часова єдність власного життя: «тут і тепер» при позитивному ставленні до вимірів минулого та майбутнього. Локус контролю розглядається як схильність особистості брати відповідальність за своє життя на себе (інтернальний, сприяє психоадаптації студента до нових умов) або покладання її на зовнішні фактори (екстернальний, соціально-психологічна дезадаптація, пасивна поведінка, труднощі спілкування, дисгармонія самоставлення, дискомфорт) [4].

Конфліктна взаємодія мотивів зумовлює вияв певного рівня домагань. Невмотивований студент пасивно відноситься до свого життя, для нього життєві труднощі нездоланні, що негативно впливає на реалізацію власного потенціалу [5], викликаючи емоційний дискомфорт, фрустрацію, страх відторгнення тощо. Отже, високий рівень тривожності спричиняє негативне самопочуття з наступним порушенням функціональних можливостей психіки, призводячи до порушення гармонійного розвитку особистості.

Викладене вище дозволило визначити методики психодіагностики для з'ясування психологічних особливостей тривожності студентів: «Особистісна шкала прояву тривоги» Дж. Тейлора (адаптація Т.А. Немчина); «Шкала реактивної та особистісної тривожності» Ч.Д. Спілбергера (адаптація Ю. Ханіна [6], «Інтегративний тест тривожності» А. Бізюка, Л. Вассермана та Б. Іовлева. Вибірку дослідження склали 42 студенти Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського віком від 18 до 20 років. У ході дослідження з'ясовано наявність у 3% студентів дуже високого, у 40% – високого, у 32% – середнього рівнів тривоги з тенденцією до високого, що засвідчує постійний стан стурбованості та напруження, неадекватне відчуття тривоги навіть у звичайних ситуаціях. Лише 25% осіб мають низький та середній з тенденцією до низь-

кого рівні тривоги: вони достатньо самоконтрольовані, постійне відчуття тривоги їм не властиве.

Розгляд показників особистісної тривожності дозволяє діагностувати у 43% респондентів середній її рівень при 22% низького; високий у 35% осіб (їм властива схильність до частого відчуття стурбованості та занепокоєння, інколи й без вагомої причини, адже тривога для даних студентів є стійкою особистісною рисою). У 18% спостерігаємо низьку реактивну тривожність, у 37% середній рівень, що підтверджує їх можливість залишатися спокійними та врівноваженими у ситуаціях складних життєвих обставин. Проте 45% досліджуваних ситуативно тривожні, а значить для них важлива власна суб'єктивна оцінка ситуації.

Завершальним етапом експериментального дослідження тривожності студентів була діагностика особливостей прояву тривоги за допомогою «Інтегративного тесту тривожності», результати якого стверджують наявність у 44% осіб високого показника емоційного дискомфорту, що свідчить про схильність цієї групи досліджуваних до відчуття емоційної напруги, переважно негативного настрою, пригніченості, занепокоєння. Дані щодо астеничного компонента тривожності засвідчують переважання середнього рівню (75%), низький виявлено у 10% респондентів, високі показники діагностовано у 15%, тобто цим респондентам властива часта й швидка втомлюваність, слабкість і виснаженість. Аналізуючи фобічний компонент тривоги (нав'язливі страхи, думки, переживання), приходимо до висновків: низькі показники виявлено у 15% досліджуваних, середні – у 62%, а високі – у 23%. Тривожно оцінюють майбутнє 40% опитуваних, у той час як 17% мають низький рівень прояву, а інші 42% – середній. Соціальний захист (уникнення суспільних зв'язків та взаємодій) характерний 15% респондентів, 57% має середній рівень прояву даного компонента тривожності та 28% – низький. Загальний показник тривожності засвідчує здатність студентів залишатися у стані спокою та рівноваги (62%), але 38% респондентів високотривожні (схильність до занепокоєння, стурбованості, до відчуття страху, безпорадності та неминучої загрози).

Результати кореляційного аналізу за допомогою коефіцієнту кореляції Спірмена дозволяють констатувати наявність статистично значущої прямо пропорційної кореляції шкали інтенсивності прояву тривоги з показниками особистісної, реактивної тривожності та з її компонентами (емоційний дискомфорт, астеничний і фобічний компоненти, тривожна оцінка перспективи, соціальний захист) на рівні значущості  $p \leq 0,01$ . Отже, чим вищим є ступінь інтенсивності тривожності, тим вищі рівні прояву зазначених показників.

**Висновки.** Поняття тривожності визначається як специфічний стан надмірного занепокоєння, стурбованості, психофізіологічного напруження за відсутності визначеного предмету тривоги, наявності інтенсивних мінливих негативних переживань та можливих соматичних порушень. Результати експериментального дослідження тривожності студентів засвідчують наявність вище середнього показників особистісної й реактивної тривожності, високі рівні інтенсивності її прояву, у зв'язку з чим молодь відчуває емоційний дискомфорт, має астеничні та фобічні реакції, схильність до тривожної оцінки майбутнього й до соціального захисту, що виявляється в обмеженні міжособистісних зв'язків. Аналіз даних, отриманих у ході емпіричного дослідження, засвідчує необхідність розробки психокорекційної програми щодо подолання тривожності студентів. Перспективами подальшого дослідження є вивчення вікових особливостей саморегуляції тривожності та специфіки її впливу на психічне здоров'я особистості.

#### Література:

1. Роджерс К. Взгляд на психотерапию: становление человека. Москва : Прогресс-Универс, 1994. 401 с.
2. Царькова О.В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 7. № 38. С. 479-491.
3. Омельченко Я.М. Корекція тривожних станів молодших школярів засобами кататимно-імагінативної психотерапії : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2006. 20 с.
4. Ясточкіна І.А. Прояви тривожності серед студентської молоді. *Вісник Запорізького національного університету. Серія : Педагогічні науки*. 2014. № 1 (22). С. 173-180.
5. Вербицкий А.А., Бакшаева Н.А. Психология мотивации студентов : учебное пособие. Москва : Издательство Юрайт, 2016. 178 с.
6. Ханин Ю.Л. Межличностная и внутригрупповая тревога в условиях значимой совместной деятельности. *Вопросы психологии*. 1991. № 5. С. 56-64.

#### **Bilous R. M., Sannikova I. S. Psychological features of anxiety among student youth**

*Theoretical analysis of psychological literature regarding notion of anxiety, its components, levels of manifestation, characteristic features of anxiety is presented in this article. Also objective and subjective causes of worry and anxiety appearance are singled out, as well as psychological causes of anxiety appearance, such as personal, adaptive and motivational. Features of anxiety manifestation among student youth are viewed. Notion of anxiety is verified as a specific state of extreme worriness, uneasiness, psychophysiological tension with lack of defined subject of worry, existence of intense changing negative feelings and possible somatic deviation; appearing of anxiety causes on psychophysiological, social and psychological levels. Psychological causes of personal anxiety among student youth are structured, including peculiarities of I-concept and time perspective contradiction.*

*Methodology of psychodiagnostic for research on psychological features of students anxiety are defined: students anxiety: "Personal scale of anxiety manifestation" J. Taylor (adaptation of T.A. Nemchin); "Scale of reactive and personal anxiety" Ch.D. Spilberger (adaptation of Y. Hanin); "Integrative test of anxiety" A. Bisuk, L. Vasserman and B. Iovlev. Results of empirical research of students anxiety reveal existence of higher than medium indicators of personal and reactive anxiety, high levels of intensity of its manifestation. Consequently youth feel emotional discomfort, have asthenic and phobic reactions, inclinations to alarming assessment of future and social security, which is reflected in limitation of interpersonal connections. Correlation analysis was performed using Spearman coefficient of correlation, which allowed to ascertain the existence of statistically relevant straightforward correlation scale of intensive manifestation of worry with features of personal and reactive anxiety, with others of its components (emotional discomfort, asthenic and phobic components, alarming assessment of perspective, social protection) at the level of relevance  $p \leq 0,01$ .*

*Received results show the necessity of development of psycho-correction program with a purpose to overcome student anxiety, as high level of anxiety causes negative feelings with further deviation of functional capacity of psyche, leading to a deviation of harmonious development of a personality. Perspectives of further research include a study of age peculiarities of anxiety self-regulation and specifics of its influence on the psychological health of a person.*

**Key words:** worry, personal and reactive anxiety, emotional discomfort, asthenic and phobic components.