

Мельник Ангеліна Володимирівна,
студент 1 курсу факультету № 2 НАВС;
Науковий керівник: Хохліна О. П.,
професор кафедри психології та
педагогіки факультету № 2 НАВС, доктор
психологічних наук, професор

ПРО ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ- ПЕРШОКУРСНИКІВ РІЗНОЇ СТАТІ

Практично кожна людина переживає у своєму житті сильні стресові ситуації, які залишають у душі глибокі, а іноді й невиліковні рани. Особливо гостро це переживають діти і молодь [1]. Негаразди в навчальному закладі, сварки з однолітками, проблеми у статевих стосунках, сімейні конфлікти, нестача любові, батьківська та педагогічна жорстокість або просто непослідовність у системі покарань та винагород, матеріальні труднощі - це далеко не повний перелік обставин, які травмують психіку молодої людини [6]. Якщо це емоційно незахищений студент, то він на тлі пасивно-захисної реакції на них починає відставати в навчанні, постійно знаходиться в стані страху та тривоги, безвихіддя та апатії, знижується його загальна активність і погіршується здоров'я [5].

Тривожність - це схильність індивіда до переживання тривоги, яке є емоційним станом. Стан характеризується суб'єктивними відчуттями напруги, неспокою, похмурих передчуттів, а з погляду фізіології - активацією вегетативної нервової системи. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамікою (Л. Анн). На психологічному рівні тривожність

відчувається як: напруга, заклопотаність, неспокій, нервозність, відчуття невизначеності, безсилля, незахищеності, невдачі, самота, неможливість прийняти рішення [1]. На фізіологічному рівні реакція тривожності виявляється в: посиленні серцебиття, почастішанні дихання, збільшенні хвилинного об'єму циркуляції крові, підвищенні артеріального тиску, зростанні загальної збудливості, зниженні порогів чутливості, коли раніше нейтральні стимули набувають негативного емоційного забарвлення[7].

Тривожність як сигнал про небезпеку привертає увагу до можливих труднощів, перешкод для досягнення мети, що міститься в ситуації, дозволяє мобілізувати сили і тим самим досягти якнайкращого результату. Тому нормальний (оптимальний) рівень тривожності розглядається як необхідний для ефективного пристосування до дійсності (адаптивна тривога). У цьому контексті тривожність тісно пов'язана з мотивацією до успіху. Певний рівень тривожності - природна і обов'язкова характеристика активної діяльності особистості. У кожної людини існує свій оптимальний, або бажаний, рівень тривожності - це так звана корисна тривожність. Надмірно високий рівень розглядається як дезадаптивна реакція, що виявляється в загальній дезорганізації поведінки та діяльності.

Особистості, що належать до категорії високо тривожних, схильні бачити в широкому діапазоні ситуацій загрозу для їх самооцінки і життєдіяльності. На такі ситуації вони реагують вираженим станом напруженості. У руслі вивчення проблем тривожності розглядається і повна відсутність тривоги як явища, що перешкоджає нормальній адаптації і так само, як і стійка тривожність, заважає нормальному розвитку і продуктивній діяльності особистості.

Вище йшлося передусім про реактивну тривожність, тривожність як стан. Інший її вид - так звана особистісна тривожність. Вона може бути визначена як риса особистості, що виявляється у постійній схильності до переживань тривоги у різноманітних життєвих ситуаціях, у тому числі і таких, що об'єктивно не можуть викликати тривогу. Особистісна тривожність характеризується наявністю стану несвідомого страху, відчуттям невизначеної загрози, готовністю сприйняти будь-яку подію як несприятливу та небезпечну. Людина,

схильна до такого стану, постійно знаходиться в настороженому і пригніченому настрої, у неї ускладнений контакт із навколишнім світом. Оточення сприймається як вороже та загрозове [5].

Отже, тривожність - індивідуальна властивість особистості, риса характеру, що проявляється схильністю до надмірного хвилювання, стану тривоги в ситуаціях, які загрожують, на думку цієї особи, неприємностями, невдачами, фрустрацією. Важливо, що мова йде про психологічну загрозу, тобто таку, що має суб'єктивний характер і не проявляється як фізична небезпека. Такими ситуаціями можуть бути: деякі конфлікти, порівняння людиною себе з тими, хто має певну перевагу, змагання з такими людьми. Якщо розглядати тривогу або тривожність як стан, переживання, або як більш-менш стійку особливість особистості, то несуттєво, наскільки вона адекватна ситуації. Переживання обґрунтованої тривоги не відрізняється від необґрунтованого переживання. Суб'єктивно ж стани рівні. Але об'єктивно різниця дуже велика. Переживання тривоги в об'єктивно тривожній для суб'єкта ситуації - це нормальна, адекватна реакція, що свідчить про нормальне адекватне сприйняття світу, успішну соціалізацію й правильне формування особистості. Таке переживання не є показником тривожності суб'єкта. Переживання ж тривоги без достатніх підстав означає, що сприйняття світу є перекрученим, неадекватним. Адекватні відносини зі світом порушуються. У цьому випадку мова йде про тривожність як особливу властивість людини, особливий вид неадекватності. Тривожність людини може бути серйозною перешкодою на шляху до професійних досягнень і реалізації себе як особистості, але, з іншого боку, певна міра тривожності може бути мотивацією до досягнення успіху. Тривога лежить в основі будь-яких (адаптивних і неадаптивних) змін психічного стану і поведінки, обумовлених психічним стресом, та запускає психологічні захисні механізми особистості. Стрес як складний емоційний стан є результатом впливу багатьох чинників на особистість людини в будь-якому віці, особливо від них страждають діти, молодь та люди похилого віку.

Метою нашого конкретного психологічного дослідження стало вивчення тривожності студентів, що прийшли навчатися

до вищого навчального закладу та адаптуються до нього, а також виявлення наявності та характеру тендерних відмінностей в наявній у них реактивній та особистісній тривожності. Саме це стало й предметом нашого наукового дослідження на емпіричному етапі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамова Г.С. Практическая психология / Абрамова Г.С. - М.: Академ. проект, 2002.

2. Андреева И.Н. Предпосылки развития эмоциональных отношений / Андреева И.Н. // Вопросы психологии. - 2007. - №5. - С.57-65.

3. Артюхова Т. Ю. Психологические механизмы коррекции состояния тревожности личности: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01/ Т.Ю.Артюхова. - Новосибирск, 2000. - 197с.

4. Балл Г.А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности / Балл Г. А. // Вопросы психологии. - 1989. - № 1. - С. 73-75.

5. Бассин Ф. В. Проблема психологической защиты / Ф. В. Бассин, М. К. Бурлакова, В. Н. Волков // Психологический журнал. - 1988. - № 3. - С. 30-41.

6. Безруких М.М. Проблемные дети / Безруких М.М. - М., 2000. - 308 с.

7. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф. Б. Березин. - Л.: Наука, 1988. - 270 с.