

Султан А.А.
Студентка 41 групи ФЕУП
Яцишина А.М.
К. психол. н.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИНИКНЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ

Студенти особливо вразливі до виникнення високого рівня тривожності через високий соціальний контекст їхнього вікового розвитку. Адже вперше в житті люди стикаються з важким і таким важливим завданням - зробити відповідальний особистісний і професійний вибір, який вплине на загальну якість їх майбутнього життя.

Питання впливу тривожності на людину вивчалось такими відомими вченими як З. Фрейд, Г. Прихожан, Ч. Спілбергер, К.Хорні та ін.

Поняття тривожність, трактується, як психічний стан емоційного напруження, загального хвилювання, настороги, недовіри до оточуючого світу, відчуття душевного дискомфорту, підвищеної вразливості перед обличчям ускладнень, гострого почуття провини і недооцінки себе в різноманітних ситуаціях та очікування невизначеної загрози [1].

З. Фрейд визначав тривогу як неприємне емоційне переживання, яке сигналізує про небезпеку, а також є основною причиною запуску захисних механізмів, що в майбутньому може призвести до розвитку неврозу.

За Г. Прихожан, тривожність - це особливе поєднання усвідомлення вербальних і невербальних проявів переживань у характері поведінки, спілкуванні з іншими та особливостей діяльності [2].

Американський психолог Ч.Д. Спілбергер виділяє два типи тривожності: особистісну та ситуативну. Особистісна тривожність - це риса особистості, яка проявляється у схильності постійно відчувати тривогу та занепокоєння за різних життєвих обставин [3]. Ситуативна ж тривожність породжується певною ситуацією, що несе в собі актуальні або потенційні елементи небезпеки, загрози або шкоди.

Крім того, К. Хорні створила певну типологію особистісної тривожності - базальну тривожність. У багатьох випадках базальна тривожність проявляється в дитинстві і може мати негативний вплив на все життя людини. Такі люди прагнуть знайти місце, де вони відчують себе захищеними.

Тому, з метою виявлення причин виникнення тривожності у студентів було проведено дослідження за участю 46 студентів, одного з вищих навчальних закладів міста Одеси.

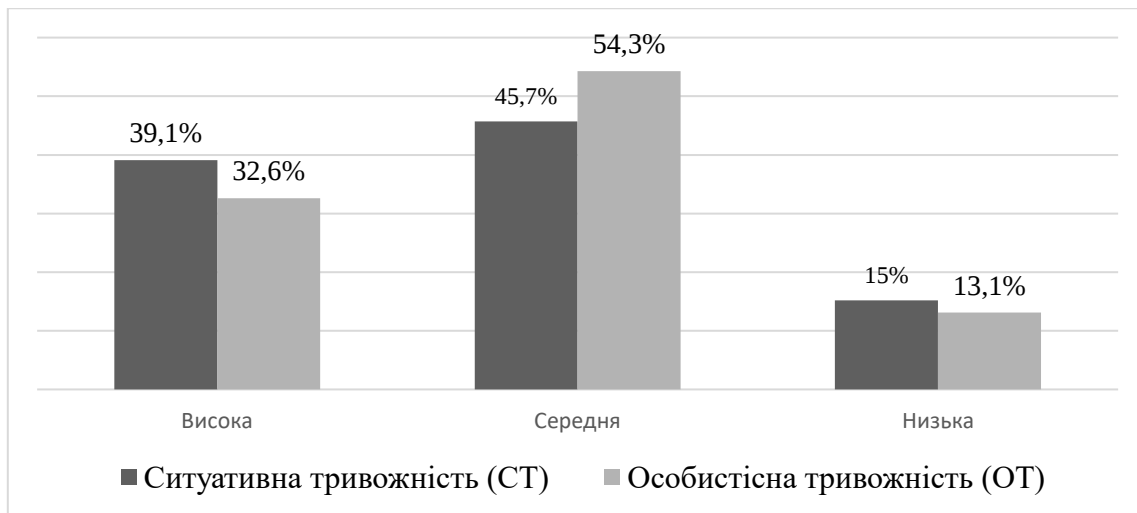


Рис. 1. Порівняння рівня ситуативної та особистісної тривожності

За Рис. 1. в обох випадках переважають середній рівень тривожності, де особистісна переважає за ситуативну на 8,6%. Друге місце - високий рівень тривожності, з досить невеликим відривом ситуативна тривожність вища на 6,5%. І на третьому місці - низький рівень, з різницею у 2 % переважає ситуативна тривожність. Середні та високі відсотки можна пояснити тим, що студенти перебувають на шляху до зрілості та дорослості. З'являється багато нових рішень, накладається відповідальність за своє майбутнє, вже обираються шляхи майбутньої самореалізації, що супроводжується складними життєстверджуючими рішеннями.

Також виникають нові аспекти дорослості: перша робота; стосунки з протилежною статтю; навчання в університеті; відносини з батьками та рідними; з 2019 року нестабільність та невизначеність карантинних заходів у зв'язку з Covid-19; на даний момент, військові дії на території України, що супроводжується загальним хвилюванням, спектром страхів і стресогенних факторів; загальна ситуація напруги у світі та різноманітні економічні, політичні, соціальні, екологічні проблеми.

Ми розглянули різні погляди на інтерпретацію поняття «тривожність» відомих вчених та виявили, що висока тривожність значно ускладнює життя студентів. Адже, у тривожних студентів порушується особистісний саморозвиток, що в сукупності заважає їм сформулювати повноцінну та щасливу особистість.

Список використаних джерел

1. Волошок О.В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2010. Випуск 10, 2010. 121 с.
2. Федорова Л.А., Овадюк В.В. Корекційно-розвивальна робота з тривожними дітьми. *Шкільному психологу. Усе для роботи*. 2017. № 3. С. 12-17.
3. Шевченко В., Мольченко Д. Психологічні особливості впливу ситуативної тривожності на ефективність публічного виступу. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2016. № 1. С. 229-235.