

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра мовної та психолого-педагогічної підготовки

РЕФЕРАТ

кваліфікаційної роботи

на здобуття освітнього ступеня бакалавр

зі спеціальності 053 «Психологія»

за освітньою програмою «Психологія»

на тему: «Тривожність та її вплив на психічне здоров'я студентів»

Виконавець:

студентка денної форми навчання

Султан Анастасія Анатоліївна _____

(прізвище, ім'я, по батькові) /підпис/

Науковий керівник:

к. психол. н., ст. викладач

(науковий ступінь, вчене звання)

Яцишина Анастасія Миколаївна _____

(прізвище, ім'я, по батькові) /підпис/

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність дослідження: Тривожність – є однією з провідних проблем сучасності. На сучасному етапі навчання і виховання, особлива увага приділяється проблемам здоров'я і здорового способу життя молоді. Проблема психологічного здоров'я останнім часом набуває особливої актуальності у зв'язку з дослідженнями особистісних дисгармоній, дискусією щодо норм та відхилень психічного здоров'я, поширення різних психотерапевтичних та психолого-педагогічних практик.

У сучасній педагогічній та віковій психології, проблема вивчення психологічного здоров'я студентської молоді є досить актуальною. Вона зумовлена такими факторами: по-перше, становлення молодої людини сучасного українського суспільства відбувається в умовах постійних соціально-економічних змін і криз; по-друге, студент як об'єкт модернізації системи вищої освіти перебуває в ситуації підвищеної стресогенності; по-третє, студентський період життя характеризується своїми закономірностями та віковими суперечливостями формування особистості.

Необхідність досліджень психологічного здоров'я студентів визначається наявністю таких чинників, що впливають на стан їх психологічного здоров'я, як ситуації іспитів, періоди соціальної адаптації, необхідність особового самовизначення в майбутньому професійному середовищі та ін. Емоційні стани, що переживаються під час цього, і їх наслідки складають серйозну загрозу психологічному здоров'ю студентів. В умовах вищого навчального закладу психологічне здоров'я є дуже важливим фактором, який визначає успішність студентів у навчальній діяльності, сприяє їхньому саморозвитку та безконфліктному спілкуванню. Особливо це стосується того періоду в їхньому житті, коли особові ресурси здаються невичерпними, а оптимізм по відношенню до власного здоров'я переважає над турботою про нього. Сильна орієнтація на переживання сьогодення, висока мотивація досягнень витісняють зі свідомості студента можливі побоювання, пов'язані з наслідками тривалих негативних станів.

Одним із основних чинників впливу на психологічне здоров'я студентів являється тривожність, яка приводить до зниження працездатності, продуктивності діяльності, до труднощів в спілкуванні. Людина з підвищеною тривожністю згодом може зіткнутися з різними соматичними захворюваннями.

Розібратися у феномені тривоги, а також в причинах її виникнення достатньо складно. В стані тривоги ми, як правило, переживаємо не одну емоцію, а деяку комбінацію різних емоцій, кожна з яких робить вплив на наші соціальні взаємостосунки, на наш соматичний стан, на сприйняття, мислення, поведінку. При цьому слід враховувати, що стан тривоги у різних людей може викликатися

різними емоціями. Ключовою емоцією в суб'єктивному переживанні тривоги є страх.

Аналіз наукових робіт свідчить, що як у вітчизняних так і зарубіжних дослідженнях робляться спроби розрізнити поняття тривога і тривожність. Тривога, як стан і тривожність, як властивість особистості. Тривога - реакція на небезпеку, яка загрожує особистості, реальну або уявну, емоційний стан дифузного незрозумілого страху, що характеризується невизначеним відчуттям загрози (на відміну від страху, який є реакцією на цілком певну небезпеку). Тривожність - індивідуальна особливість, що полягає в підвищеній схильності відчувати неспокій в різних життєвих ситуаціях, у тому числі і тих, об'єктивні характеристики яких до цього не привертають.

Як зазначає Г. Прихожан: «Тривога – це емоційний стан, а тривожність – особистісне утворення». Ознайомившись з науковими працями можна говорити, що наявність тривоги у певному рівні притаманна усім людям та є необхідною для оптимального пристосування людини до дійсності. Що торкається тривожності – це особистісна риса, що відображає зменшення росту чутливості до різних стресових агентів.

Найчастіше терміни «тривога» і «тривожність» використовується в двох значеннях:

- тривога як психічний стан (безпосередньо тривога);
- тривога як властивість особистості (тривожність).

Узагальнюючи дослідження науковців та вчених, можна говорити, що тривога розуміється, як негативне емоційне переживання, пов'язане з передпочуттям небезпеки, але яке можна використовувати конструктивно.

Враховуючи вищенаведене, ми обрали тему дипломної роботи: «Тривожність та її вплив на психічне здоров'я студентів».

Об'єкт дослідження – тривожність у студентів.

Предмет дослідження – вплив тривожності на психічне здоров'я студентів.

Мета полягає у теоретичному визначенні та експериментальному дослідженні впливу тривожності на психічне здоров'я студентів.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз досліджень проблеми тривожності в зарубіжній та вітчизняній психології.
2. Проаналізувати та обґрунтувати поняття тривога та тривожність.
3. Емпірично визначити рівень тривожності студентів та охарактеризувати особливості її впливу на психічне здоров'я студентів.
4. Розробити психологічні поради і рекомендації для покращення психологічного здоров'я студентів та подолання тривожності.

Методи дослідження. Для досягнення мети та поставлених завдань дослідження використовувалися наступні методи: теоретичні (аналіз вітчизняних і зарубіжних наукових джерел, узагальнення концепцій і підходів, які покладені у дослідження поняття тривоги; емпіричні (анкетування, спостереження, письмове опитування, бесіди); методи статистичної обробки даних (визначення отриманих показників).

Діагностичний комплекс склали такі методики:

1. Шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілберга – Ю.Л. Ханіна;
2. Шкала тривоги Бека;
3. Анкета «Виявлення психологічних чинників розвитку тривожності у юнацькому віці».

Обсяг і структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить сімдесят сторінок. Основний зміст викладено на п'ятдесяти п'яти сторінках. Робота містить шість рисунків та три додатки.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У вступі обґрунтовано актуальність теми роботи, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, наукову новизну і методи дослідження.

У першому розділі «Теоретичний аналіз тривожності як соціально-психологічного явища» розкрито наступні питання: сутність поняття тривожність та розгляд тривожності у психологічній літературі; причини виникнення тривожності серед студентів; аналіз впливу тривожності на психічне та психологічне здоров'я студентів.

У другому розділі «Емпіричне дослідження особливостей впливу тривожності на психічне здоров'я студентів» описано організацію дослідницької роботи та обґрунтовано вибір діагностичних методик; проведена розгорнута інтерпретація результатів дослідження рівня тривожності у студентів; розкрито результати проведеного дослідження в яких доведено негативний вплив тривожності на життя молодих людей, а саме у ході проведення дослідження, найбільш поширеними факторами, що сприяють розвитку та подальшому впливу тривожності на майбутнє студентів, в цілому, стали страхи за майбутнє і самореалізацію, проблеми у процесі навчання та низький рівень самооцінки.

В результаті емпіричного дослідження виявлено наступне: тривожність це психічний стан, що визначається певними неприємними та негативними відчуттями, що позначаються як на емоційному, так і на фізичному стані. Під дією зовнішніх (складнощі у навчанні та конфлікти у сім'ї, страхи за майбутнє) та

внутрішніх факторів (низька самооцінка, відчуття самотності і т. д) формується висока тривожність, котра суттєво впливає на життя та психічне здоров'я молодих людей, протидіє їх самовираженню та саморозвитку, що в сукупності заважає нормальному перебігу студентства.

ВИСНОВКИ

У процесі дослідження ми прийшли до наступних висновків:

1. Експериментальне дослідження за допомогою «Шкала реактивної (ситуативної) і особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера - Ю. Л. Ханіна» дозволило виявити серед опитаних середній та високий рівень ситуативної і особистісної тривожності.

Середні та високі відсотки проведеного дослідження, 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, які можуть вплинути на їх майбутнє. Вони активно формують свій світогляд і розширюють коло спілкування. Ці показники також, що студенти знаходяться на шляху дорослішання і вступу до дорослого життя, яке потребує прийняття рішень та розв'язання вже «недитячих» проблем.

Також виникають нові аспекти дорослості та актуальних проблем: 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 та ін..

2. Проаналізовано психологічні чинники, котрі сприяють виникненню, розвитку та формуванню тривожності у юнаків за допомогою створеною нами анкетною «Виявлення психологічних чинників розвитку тривожності в юнацькому віці». Визначено, що найбільш поширеними чинниками, що сприяють розвитку тривожності та хвилювання стали проблеми у процесі навчання, низький рівень самооцінки та острахи за майбутнє і самореалізацію.

Лідирує у опитуванні фактор «Роздуми про самореалізацію і майбутнє». Тобто опитувані стикаються з низкою проблем, страхів та хвилювань за власне майбутнє, роздумами про правильність вибору спеціальності та переживанням не реалізуватися у житті.

У респондентів, у котрих виражений фактор «Проблеми в процесі навчання» найчастіше пов'язаний з підвищенням рівня тривожності на фоні виникнення

страху перед екзаменами та заліками, складні стосунки з викладачами і однолітками та невпевненістю у власних силах.

У опитуваних, у яких переважав фактор «Самооцінка (оцінка себе, власної значущості)» можна охарактеризувати проблемою низької самооцінки, хвилюванням через те, що подумують оточуючі та надмірною самокритичністю у внутрішніх діалогах.

3. За «Шкалою тривоги Бека», що супроводжуються широким спектром неприємних, соматичних реакцій, котрі негативно впливають на стан молодої людини, висвітлено основні психологічні (неможливість розслабитись; страх, що станеться найгірше тощо) та фізичні симптоми (прискорений пульс і тахікардія, нестача повітря в грудях, тремтіння в руках і ногах, посилене потовиділення прилив крові до обличчя, шлунково-кишкові розлади та ін.) прояву тривожності.

У емпіричному дослідженні прийняли участь 46 студентів, 30 дівчат і 16 хлопців у віці 20-21 років, середній вік яких становив 20,2 роки.

Проведені нами дослідження з діагностики тривожності в студентстві показало досить підвищені відсотки високого рівня тривожності у студентів, що підтверджує актуальність даної теми.

Таким чином мета та завдання дослідження є досягнутими.