

ВАЖЛИВІСТЬ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ

О. В. Батюх

*Тернопільський державний медичний університет імені І. Я. Горбачевського
ННІ медсестринства*

У статті обговорено важливість дослідження рівня тривожності у студентів-першокурсників.

THE IMPORTANCE OF THE PERSONAL ANXIETY RESEARCH AMONG THE FIRST-YEAR STUDENTS

O. V. Batiukh

*Ternopil State Medical University by I. Ya. Horbachevsky
Institute of Nursing*

The article is devoted to the importance of the research of anxiety level among the first-year students.

Вступ. Проблема тривожності була актуальною протягом всієї історії розвитку людства і залишається такою на сьогодні. Інтенсивний розвиток суспільства, науки і техніки, підвищення насиченості, динамічності життя людини, щосекундні зміни глобального масштабу сприяють формуванню невпевненості у завтрашньому дні, у майбутньому, що, в свою чергу, призводить до підвищення рівня тривожності, її закріплення. Тривожність стає не просто стійкою особистісною рисою великої кількості людей, вона стає характеристикою сучасного суспільства, невід'ємною рисою нашого часу.

Слід відмітити, що тривожність є об'єктом вивчення багатьох наук. При цьому кожна з них вивчає дану проблему із своєї, специфічної точки зору, тому тривожність може розглядатися одночасно і як стан індивіда, і як стійка риса особистості, і як характеристика суспільства чи людства взагалі, і навіть як характеристика буття. Нас цікавить психологічний підхід до вивчення тривожності.

Основна частина. Актуальність дослідження тривожності впливає із значення її для розвитку

та становлення особистості. Відомо, що тривожність відіграє значну роль як у діяльності людини, впливаючи на її ефективність, так і у спілкуванні людей, у їх взаємодії.

Особливо важливим, на нашу думку, є дослідження тривожності серед студентів першокурсників. Насамперед, це зумовлено особливостями даного віку. Підготовка до власного самостійного життя, до професійної діяльності, віддалення від сім'ї, батьків спричиняють підвищення рівня тривожності, її закріпленню, що, в свою чергу, призводить до зворотного впливу на розвиток особистості, певним чином змінює всі сфери її життя. Крім того, актуальність проблеми поглиблюється невизначеністю, мінливістю сучасного економічного, політичного, екологічного, культурного життя в Україні, та всіх інших сфер буття людини в суспільстві.

Проблема вивчення тривожності у вітчизняній і зарубіжній літературі останнім часом обговорюється дуже активно. З одного боку, підкреслюється, що адекватний рівень тривожності відіграє важливу роль у емоційно-вольовій регуляції і в цілому є істотним внутрішнім фактором, зумовлює формування адаптивного ресурсу

зрілої особистості. З іншого боку, більшість авторів зазначає, що саме з високим рівнем тривожності пов'язані труднощі соціально-психологічної адаптації, формування адекватного уявлення про себе у дітей підліткового і юнацького віку (В. М. Астапов, А. І. Захаров, Н. Д. Левитів, А. М. Прихожан та ін.).

У психологічному словнику «тривожність» трактується як схильність індивіда переживати тривогу, тобто емоційний стан, який виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки, що проявляється в очікуванні несприятливого розвитку подій.

Дослідники виділяють різні види та рівні тривожності. Ч. Спілбергер виділяє два види тривожності: особистісна і ситуативна (реактивна).

Під особистісною тривожністю розуміється індивідуальна риса особистості людини, що відображає її схильність до емоційно негативних реакцій на різні життєві ситуації, які несуть загрозу для її "Я" (самооцінки, рівня домагань, ставлення до себе і т.п.). Особистісна тривожність це стабільна схильність людини реагувати на подібні соціальні ситуації підвищенням тривоги.

Ситуативна тривожність визначається як тимчасова, стійка тільки в певних життєвих ситуаціях і, яка не виникає в інших ситуаціях. Цей стан виникає як звична поведінкова реакція на подібного типу ситуації. Вона проявляється в утрудненні прийняття рішень, у сумнівах щодо вірності своїх планів, вчинків, відносин до людей. У кожній конкретній людини особистісна і ситуативна тривожність розвинені різною мірою.

Тривожність часто супроводжується такими фізіологічними симптомами, як серцебиття, пронос, часте дихання, збільшення хвилиного об'єму циркуляції крові, підвищення артеріального тиску, зростання загальної збудливості і зниження порогу чутливості. Ці фізичні ознаки з'являються як при усвідомленій тривозі, так і несвідомо. Наприклад, перед іспитом у людини може бути пронос, і він може повністю усвідомлювати наявність тривоги. Але серцебиття або часті позиви до сечопускання можуть виникати і без будь-якого усвідомлення тривоги, і лише пізніше людина починає розуміти, що відчувала тривогу. Хоча фізичні прояви емоцій особливо помітно виражені при тривозі, вони характерні не тільки для неї. При депресії сповільнюються фізичні і психічні процеси; бурхлива радість змінює на-

пруженість тіла, робить ходу легкою; сильна лють викликає тремтіння або приплив крові до голови.

Тривожність може породжувати як реальне неблагополуччя особистості в найбільш значущих галузях діяльності та спілкування, так і існувати всупереч об'єктивно сприятливому положенню, будучи наслідком певних особистісних конфліктів, порушень у розвитку самооцінки і т. п. Тривожність як властивість особистості багато в чому зумовлює поведінку суб'єкта. Певний рівень тривожності – природна й обов'язкова особливість активної діяльності особистості. У кожній людини існує свій оптимальний або бажаний рівень тривожності – це так звана корисна тривожність. Оцінка людиною свого стану в цьому відношенні є для неї суттєвим компонентом самоконтролю і самовиховання. Однак підвищений рівень тривожності є суб'єктивним проявом неблагополуччя особистості.

Основними причинами високої особистісної тривожності у студентів є міжособистісні стосунки, різні ситуації, що виникають під час навчального процесу. Тривожність фарбує в похмурі тони ставлення до себе, до інших людей і дійсності. Для себе тривожні студенти не очікують нічого гарного. І все це при загостреному і хворому почутті гідності. Тепер вони переломлюються через призму тривожності, підозрілості.

Проте у студентів тривожність не є стійкою рисою характеру й відносно оборотна при проведенні відповідних психолого-педагогічних заходів.

Висновок. З метою дослідження видів тривожності у студентів та рівня їх прояву необхідно використовувати комплекс психодіагностичних методик та методів дослідження. При інтерпретації отриманих результатів важливо враховувати також дані, отримані в процесі спостереження, бесіди із студентами, опитування викладачів. Це дасть змогу доповнити та уточнити результати психодіагностичного обстеження і ефективно розробити програму корекційної роботи психолога із студентами щодо подолання тривожності.

Проблем виникає багато, тому дуже важливо вчасно виявити студентів, які мають певні рівні тривожності, й розпочати з такими студентами корекційну профілактичну роботу, надавати психологічну, емоційну та навчальну допомогу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бодалев А. А. Личность и общение: избр. психол. тр. / А. А. Бодалев. – М. : Международ. пед. акад., 1995. – 326 с.
2. Ейдемиллер Э. Г. Семейная психотерапия / Э. Г. Ейдемиллер, В. В. Юстицкий. – М., 1990. – 250 с.
3. Кон И. С. Психология ранней юности / И. С. Кон. – М. : Просвещение, 1989. – 255 с.
4. Мудрик А. В. Общение как фактор воспитания школьников / А. В. Мудрик. – М. : Педагогика, 1984. – 110 с.
5. Немов Р. С. Психологія. В 3 книгах / Р. С. Немов. – М. : Валдос, 1995. – Кн. 1. – 576 с; Кн. 2. – 496 с; Кн. 3. – 510 с.
6. Пашукова Т. І. Практикум із загальної психології / Т. І. Пашукова, А. І. Допіра, Г. В. Дьяконов. – К. : Знання, 2000. – С. 84–88.
7. Прихожан А. М. Причины, профилактика и преодоление тревожности / А. М. Прихожан // Психологическая наука и образование. – 1998. – № 2. – С. 11–17.
8. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А. М. Прихожан. – СПб., 2000. – 150 с.
9. Шапар В. Психологічний тлумачний словник / В. Шапар. – Х.: Прапор, 2004. – 640 с.
10. Савчин М. Вікова психологія / М. Савчин, Л. Василенко. – Д., 2001. – С. 234–263.