

# ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ

УДК 616.89-008.441-057

**Бучацька Наталя Олександрівна**

Здобувачка вищої освіти факультету публічного управління,  
соціальних та природничих наук, спеціальності 053 «Психологія»,  
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

**Шпортун Оксана Миколаївна**

доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології  
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

**Актуальність дослідження.** У сучасних умовах удосконалення системи освіти актуальними є проблеми, пов'язані з підготовкою висококваліфікованих фахівців, здатних відповідати всім вимогам сучасного суспільства. Вузівська освіта є етапом процесу становлення студентів, де проявляються, удосконалюються чи посилюються їх особисті якості.

Як стверджують О.П. Хохліна та Я.О. Ельшокрі [4], у процесі навчання однією із важливих умов є нормальний психічний стан студента. Психічний стан відображає цілісну характеристику психічної діяльності за певний період і характеризує перебіг цих процесів залежно від явищ та предметів дійсності та властивостей особистості. Серед різноманіття психічних станів, з погляду, можна назвати «тривожність», як найскладніша і досліджувана проблема психологічної науки.

Тривожність – стан психіки людини, схильність переживати тривогу (занепокоєння) та страх у специфічних соціальних ситуаціях, пов'язаних із підвищеним емоційним та фізичним навантаженням.

Проблема тривожності сьогодні є досить актуальною, оскільки саме з високим рівнем тривожно-стресових станів пов'язані труднощі соціально-психологічної адаптації, що суттєво впливає на професійне становлення молодих людей.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У психології проблема тривоги і тривожності є однією із найбільш досліджуваних.

Питанням тривожності присвячені роботи таких учених як Р. Мей, К. Хорні, З. Фройд, Ч. Д. Спілбергер, Дж. Тейлор.

Найпершим класифікував тривожність З. Фройд. Він виділив три основні види тривожності:

- об'єктивну, викликану реальною зовнішньою небезпекою;
- невротичну, спричинену небезпекою невідомої та невизначеної;
- моральну, яку він визначає як «тривожність совісті».

Б.В. Барчі [1] зазначає, що досліджуючи тривожність як особистісну властивість та тривогу як стан, Ч. Д. Спілбергер розділив ці два визначення на «реактивну» та «активну», «ситуативну» та «особистісну» тривожність. Ситуативна тривожність - це тимчасовий стан, але може бути стійким для конкретних ситуацій. Це можуть бути іспити, розмова з начальством, спілкування з незнайомими чи неприємними людьми, від яких очікується чого завгодно.

Своєю чергою, особистісна тривожність стає рисою особистості людини і відбивається на її негативному (тривожному, неспокійному) ставленні до будь-яких життєвих ситуацій, постійному передбаченні в них небезпеки. Особистісна тривожність, породжена емоційною реакцією на небезпеку, може мати глибоке коріння, що сягає раннього дитинства, з нею важко боротися, але й важко жити, коли перед тобою постійне очікування небезпеки.

Н.В. Даниленко [2] повідомляє, що А.М. Прихожан виділяє види тривожності на основі ситуацій, пов'язаних:

- з процесом навчання (навчальна тривожність);
- з уявленнями про себе (самооцінна тривожність);
- зі спілкуванням (міжособистісна тривожність).

Тривожність впливає на міжособистісну взаємодію студентів, на самоповедінку, а отже, і на навчання. Підвищений рівень тривожності може

свідчити про недостатню емоційну пристосованість до ситуації, у якій перебуває студент [5].

У загальному вигляді тривога сприймається як негативне емоційне переживання, що пов'язане з передчуттям небезпеки, але його можна використовувати конструктивно [3].

Ми боїмося втратити самоповагу, боїмося відкидання з боку нашої групи, боїмося програти у змаганні з іншими людьми. Звідси тривога - найважливіший елемент існування людини.

На відміну від тривоги, тривожність є особистісною рисою, що відбиває зменшення порога чутливості до різних стресорним агентам. Тривога виявляється у постійному відчутті загрози власному «я» у будь-яких ситуаціях; тривожність - це схильність індивіда до переживання тривоги, що характеризується низьким порогом виникнення реакції тривоги: один із основних параметрів індивідуальних відмінностей [7].

Тривога - це стан занепокоєння, що виникає у людини в ситуації, яка представляє для нього певну фізичну або психологічну загрозу.

Тривожність - це індивідуальна психологічна особливість, що виявляється у схильності людини часто переживати сильну тривогу щодо малих приводів. Термін «тривожність» нерідко використовується й у позначення ширшого кола переживань, що виникають незалежно від конкретної ситуації [3].

Розвиток студента на різних курсах має особливі риси.

На першому курсі студенти вирішують завдання залучення нещодавнього абітурієнта до студентських форм колективного життя. Поведінка студентів відрізняється високим ступенем конформізму.

Відзначається слабке регулювання своєї поведінки та невмотивований ризик. Невміння передбачати наслідки своїх вчинків (вік безкорисливих жертв та повної самовіддачі).

Часто формується неадекватна ідентичність; нездатність будувати життєві плани, уникнення тісних міжособистісних відносин, вибір негативних образів наслідування [2].

У процесі адаптації першокурсників до вузу виникають такі труднощі, як:

- негативне переживання, пов'язане з відходом вчорашніх школярів зі шкільного колективу, з його взаємодопомогою та моральною підтримкою;
- недостатня психологічна підготовка до професії;
- невміння здійснювати психологічне саморегулювання поведінки та діяльності;
- недостатньо розвинене прагнення до самоосвіти і т.д.

Певний рівень тривожності - природна та обов'язкова особливість активної діяльності особистості. Кожна людина має свій оптимальний чи бажаний рівень тривожності - це так звана корисна тривожність.

Оцінка людиною свого стану щодо цього є йому істотним компонентом самоконтролю і самовиховання. Однак підвищений рівень тривожності є суб'єктивним проявом неблагополуччя особистості [6].

Студенти з високим рівнем тривожності схильні сприймати загрозу своїй самооцінці та життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій та реагувати дуже напружено, вираженим станом тривожності [1].

Зазвичай тривожні студенти - це дуже невпевнені в собі люди, з нестійкою самооцінкою. Страх перед невідомим, який вони постійно відчують, призводить до того, що вони вкрай рідко виявляють ініціативу, воліють не звертати на себе увагу оточуючих, намагаються точно виконувати вимоги, не порушують дисципліну. Таких людей називають скромними, сором'язливими [4].

Студенти, що мають високий рівень тривожності, не можуть бути лідерами, тому що не впевнені в собі, замкнуті, сором'язливі. Як правило, такі студенти самотні.

**Висновки.** Дослідження показують, що більшість студентів тією чи іншою мірою відчують тривожні стани протягом усього періоду навчання у вузі. Наявність стресових розладів негативно впливає на психофізіологічний стан, поведінку та успішність студентів.

Своєчасне застосування профілактичних заходів сприятиме зниженню

негативного впливу стресу на інтелектуальну, емоційну та поведінкову сфери особистості.

Досягнення психологічного комфорту сприяє більшій ефективності навчання, допоможе швидше адаптуватися до навчання і зберегти фізичне і психічне здоров'я.

### Список використаної літератури

1. Барчі Б.В. Тривожність студентів першого курсу як психолого-педагогічна проблема. *Психологія: теорія і практика*. 2018. Випуск 1(1). С. 7-13
2. Даниленко Н.В. Дослідження стресостійкості студентів-психологів першого курсу з різними рівнями тривожності та типами темпераменту. *Габітус*. 2021. Випуск 30. С.97-102
3. Хоміцька В.М. Прояви рівня тривожності у студентів перших та випускних курсів / В.М. Хоміцька, В.І. Шишацька. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2022. 3К (147). С. 440–444
4. Хохліна О.П. Дослідження тривожності студентів впродовж навчання у вищому навчальному закладі / О.П. Хохліна, Я.О. Ельшокрі. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*. 2019. С.85-88.
5. Ясточкіна І. А. Прояви тривожності серед студентської молоді. *Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки*. 2022. № 1. С. 173–180.
6. Lazarus R. Stress, appraisal and coping / Richard S. Lazarus, Susan Folkman. New York : Springer Pub. Co., 1984. 456 p.
7. Spielberger C. Stress and anxiety. [Текст] -N.Y., 1975. 175 p.