

УДК 159.942.5-057.875

DOI:10.31339/2617-9598-2018-1(1)-7-13

**Барчі Б.В.**

кандидат психологічних наук,  
старший викладач кафедри психології,  
Мукачівський державний університет

## **ТРИВОЖНІСТЬ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ ЯК ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА**

***Анотація.** Стаття присвячена проблемі психологічних особливостей тривожності та її зв'язку з навчальною діяльністю студентів. В статті поданий ґрунтовний аналіз проблеми типологічної різноманітності феномену тривожності, проаналізовано причини тривожності студентів першого курсу денної форми навчання, висвітлені основні підходи до вивчення тривожності. У статті представлено результати емпіричного дослідження рівня особистісної та реактивної тривожності у студентів-першокурсників в реальних умовах навчальної діяльності. Проаналізовано різницю в результатах оцінки реактивної і особистісної тривожності. Обґрунтовано необхідність проведення соціально-психологічного тренінгу з вирішення даної проблеми.*

***Ключові слова:** тривожність, особистісна тривожність, реактивна тривожність, тривога, невротичність, навчальна успішність, студент.*

**Вступ.** Студентський вік – пора найскладнішого структурування інтелекту, інтенсивної й активної соціалізації людини як майбутнього «діяча», професіонала. Час навчання у вузі збігається з періодом юності, який відрізняється складністю особистісних рис. Студентський вік характеризується великою диференційністю емоційних реакцій і способів вираження емоційних станів, а так само підвищенням самоконтролю і саморегуляції. Сучасні умови життєдіяльності студентської молоді пов'язані з низкою особливостей, які ставлять високі вимоги до індивідуально-психологічних властивостей і психічних функцій організму. Проблема тривожності студентської молоді в складних сучасних соціально-економічних й політичних умовах надзвичайно значуща, насамперед, у зв'язку зі зростаючими вимогами до формування відповідальної, соціально активної особистості зі сформованими громадянськими, морально-духовними якостями, високим професіоналізмом, новими ціннісними орієнтаціями, гуманістичним світоглядом. Крім того, ця проблема посідає особливе місце в системі сучасного психологічного значення.

**Постановка проблеми.** Сьогодні розкриває справжній стан психологічних настроїв нації та її молоді генерації зокрема. Посилюються психологічна напруженість та стреси в суспільстві, зростає рівень тривожності серед студентської молоді. Тому проблема тривожності особистості завжди посідала важливе місце в психології. Нині інтерес науковців до вивчення тривожності істотно підсилюється у зв'язку з різкими соціально-економічними змінами в житті нашого суспільства, які породжують невизначеність і непередбачуваність майбутнього та, як наслідок, переживання, емоційну напруженість, тривогу й тривожність. Тривожність серед студентської молоді досить поширене явище. Це, зокрема, стосується

навчання у вищому навчальному закладі – одного із тих видів діяльності, де на людину спрямоване розумове й нервово-емоційне навантаження. Актуальність даної проблеми зумовлена недостатністю знань про системні взаємозв'язки між такими психологічними перемінними, як тривожність і саморегуляція. Потреба в цих знаннях виражається не тільки в науковому, але і практичному інтересі, оскільки вони відкривають можливості цілісного розуміння процесу становлення особистості.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Стійкий негативний стан може приймати форму тривожності, якому в психології нині приділяють особливу увагу. Вивченню проблеми тривожності присвячено велику кількість досліджень як вітчизняних, так і зарубіжних психологів (А. Орлова, А. Захаров, А. Прихожан, Ю. Ханін, З. Фрейд, К. Хорні, Дж. Тейлор, Р. Мей, Ч. Фолкен, Д. Боулбі, Ч. Спілбергер, К. Броннер та ін.) [4].

Дослідники вивчають природу тривожності, причини виникнення, форми прояву, методи корекції тощо. Переважна частина психологічних досліджень, присвячених проблемі тривожності, зосереджена на вивченні її особливостей у дітей, і лише незначна кількість спрямована на дослідження тривожності студентів (А. Варес, С. Тамм, І. Волженцева, Т. Немчин, А. Прохоров, Ю. Щербатих та ін.) [1].

Деякі вчені [1; 4] стан тривожності визначають як психічний стан, який постає можливими або ймовірними неприємностями, несподіваністю, змінами у звичній обстановці й виражається в специфічних переживаннях (небезпека, хвилювання, порушення спокою, сну тощо).

В. Слободчиков та О. Шувалов у своїх наукових дослідженнях зазначають, що психологічне здоров'я визначається особистісносмысловим конструктом та характеризується новою якістю смислових ставлень людини [3].

Досліджуючи зміни психічного здоров'я, С. Саарі звертає увагу на той факт, що у студентів воно обумовлене зовнішніми стресовими факторами, а саме: зміною умов життя та самооцінкою особистості. Науковець стверджує, що самооцінка відіграє опосередковану роль у відбитті життєвих змін через посилення почуття компетентності і переживання стресу [2].

А.М. Прихожан виділяє два типи прояву тривожності з різним ступенем її усвідомлення: агресивно-тривожний і тривожно-залежний. В свою чергу, тривожно-залежний тип найбільш часто зустрічається при відкритих формах тривожності. Натомість – агресивно-тривожний тип має місце як при відкритих, так при прихованих формах тривожності у вигляді прямого вираження агресивних форм поведінки.

Висока тривожність ускладнює інтелектуальну діяльність в психічно напружених ситуаціях, зокрема, під час іспитів, знижує рівень розумової працездатності, викликає

невпевненість у собі, а також є однією з причин низького соціального статусу особистості. Оскільки базовим компонентом тривожності у розвитку особистості виступає почуття занепокоєння, доцільно виділити його основні ознаки, а саме непевненість у спілкуванні, настороженість, збентеження, невиразність і суперечливість мови, переляк у погляді, блідість лиця, метушливість, напруженість, скутість рухів або, навпаки – надмірна жестикуляція.

**Мета статті** полягає у теоретичному обґрунтуванні феномена тривожності та виявленні її рівня у студентів першого курсу – майбутніх психологів в реальних умовах навчальної діяльності.

**Результати дослідження.** Аналіз наукової літератури свідчить, що навчальна діяльність студентів протікає в досить напружених умовах психоемоційних перевантажень. Саме на перших курсах студенти проходять період адаптації до нових умов і вимог, пов'язаних з навчанням у вищому навчальному закладі.

У наш час посилюються психологічна напруженість і стреси в суспільстві, зростає рівень тривожності серед студентської молоді. Під час навчання на особистість діють, як зовнішні, так і внутрішні фактори, які можуть перешкоджати її професійному становленню. Одним з таких факторів є висока особистісна тривожність, яка не тільки заважає продуктивній навчальній діяльності студента, а й робить його більш схильним до стресу.

Стан психічного здоров'я людини визначається рівнем психічної рівноваги, органічністю організації психіки та її адаптивними можливостями. Збільшення повсякденних фізичних та психологічних навантажень у студентів першого курсу під час навчально-пізнавальної діяльності, загострення почуття страху, непевненості, розгубленості та розчарування, підвищення рівня тривожності - негативно позначається на їхньому здоров'ї загалом і на психологічному здоров'ї зокрема. Певний рівень тривожності – природна й обов'язкова особливість активної діяльності особистості. При цьому для кожної людини є свій оптимальний рівень тривожності, тобто «корисна тривожність».

З метою виявлення рівня тривожності студентів першого курсу нами було проведено емпіричне дослідження на базі Мукачівського державного університету. У дослідженні брали участь 30 студентів першого курсу денної форми навчання. Для оцінки реактивної та ситуативної тривожності нами використано опитувальник, розроблений Спілбергом Ч.Д. (ад. Ханіним Ю.Л.). При інтерпретації отриманих даних щодо особистісної й реактивної тривожності ми використовували орієнтовні оцінки методики: до 30 балів – низька тривожність; від 31 до 45 балів – середня; від 46 та більше – висока.

Методика складається із 2-х частин, по 20 завдань у кожній. Перша шкала призначена для визначення того, як студент відчуває себе на даний момент (реактивна тривожність), а

завдання другої шкали спрямовані на виявлення того, як суб'єкт почуває себе зазвичай (особистісна тривожність).

Високий рівень особистісної тривожності мають 63,6 % студентів від загальної кількості; середній – у 36,4 % досліджуваних. Низький рівень не спостерігається у жодного студента. Високий рівень реактивної тривожності мають 10,7% студентів; середній рівень – 33,5 %; низький рівень – 55,8 % респондентів відповідно.

Дані про рівень особистісної та реактивної тривожності студентів першого курсу, які навчаються на денній формі, за результатами дослідження наведено на рис. 1.

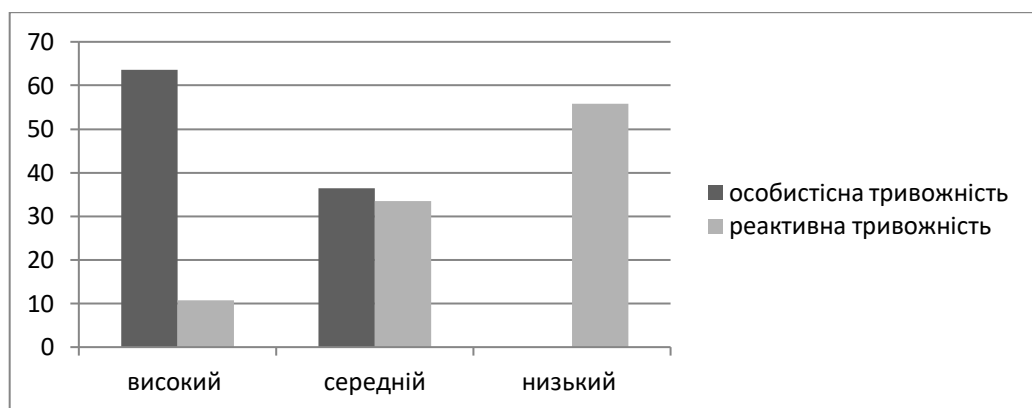


Рис. 1. Рівень особистісної та реактивної тривожності студентів першого курсу денної форми навчання

Різниця в результатах оцінки реактивної і особистісної тривожності можна пояснити тим, що різні ситуації (зокрема, і навчальні) завжди збуджують емоції, які породжують тривожність і її коливання в студентів. Стан особистісної тривожності людини значною мірою залежить від його характерологічних рис й особливо від її вихованості. Крім того, високий рівень особистісної тривожності характеризується тим, що цей стан стає неадекватним ситуаціям та об'єктам, утрачається контроль за своєю поведінкою.

На нашу думку, наявність у групі досліджуваних студентів з низькою тривожністю може свідчити про не сформованість у них мотивації здобуття вищої освіти, наявність відчуття дискомфорту перебування в групі та ін. Підвищена тривожність вказує на невпевненість студента у власних силах, боязливість та ін.

Необхідно відзначити, що вивчення певної якості особистості не може дати об'єктивного результату лише за однією методикою; з цією метою нами було використано особистісну шкалу проявів тривоги (Дж. Тейлор, адаптація Т.А. Немчіна).

За результатами методики «Особистісна шкала проявів тривоги» (див. табл. 1) було виявлено, що дуже високий бал загальної особистісної тривожності мають 30 % студентів 1-го курсу. Особистісна тривожність студентів високого рівня тривожності складає 43,3% від загальної кількості респондентів. Показник тривожності студентів, що відповідає середньому

рівню з тенденцією до підвищеного виявлено у 26,7% опитаних. У той же час, студенти з середнім та низьким рівнями особистісної тривожності, що відповідає значенню середньої норми з тенденцією до низького рівня – не виявлено.

Табл. 1

Показники особистісної тривожності студентів

Рівні тривожності	Кількість студентів	У %
Дуже високий	9	30%
Високий	13	43,3%
Середньо високий	8	26,7%
Середньо низький	-	-
Низький	-	-

Причини, що викликають тривогу і впливають на зміну її рівня, різноманітні і можуть лежати в усіх сферах життєдіяльності людини. Умовно їх розділяють на суб'єктивні та об'єктивні. До суб'єктивних відносяться причини інформаційного характеру, пов'язані з невірним поданням інформації про можливий результат, що призводить до завищення суб'єктивної значущості результату майбутньої події. Серед об'єктивних причин, які викликають тривогу, виділяються екстремальні умови, що висувають підвищені вимоги до психіки людини і пов'язані з невизначеністю результату ситуації.

**Висновки і перспективи подальших досліджень.** Результати нашого дослідження дозволили констатувати, що у студентів нашої вибірки підвищена тривожність, яка пов'язана з фрустрацією потреби в досягненні успіху, загальною тривожністю, страхом самовираження та невідповідності очікуванням оточуючих. Тривожність як складний процес, включає емоційний, поведінковий, когнітивний компоненти і пов'язана з такими особливостями особистості, як емоційна стійкість, соціальна та інтелектуальна активність. Рівень тривожності безпосередньо пов'язаний з навчальною успішністю студентів. Зокрема підвищений рівень особистісної тривожності у студентів сприяє збільшенню напруженості в багатьох навчальних ситуаціях, що може стати перешкодою прояву їх компетентності.

Тому, перспективою подальшої роботи над вищезазначеною проблемою, а саме для реалізації потреби студентів-першокурсників в активній діяльності і спілкуванні, формуванні їхніх певних позитивних емоцій, навчання регулювання емоційних проявів та поведінки, є розробка психологічної програми корекції особистісної тривожності та проведення соціально-психологічного тренінгу.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Постовалова Г.И. Психологические и социально-психологические особенности адаптации студентов. / Г.И. Постовалова. – М.: Азимут-Центр, 2009. – 229 с.

2. Прихожан А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности. / А.М. Прихожан // Психологическая наука и образование. – 1998. – №2. – С. 11-17.
3. Саари С. Опосредование стрессовых факторов через внутриличностные факторы / С. Саари // Психология личности и образ жизни. – М., 1987. – С. 59-62.
4. Слободчиков В.И. Антропологический подход к решению проблемы психологического здоровья детей / В.И. Слободчиков, А.В. Шувалов // Вопросы психологии. – 1996. – № 5. – С. 54-78.
5. Харченко М.А. Диагностика проявлений тревожности у студенческой молодежи / М.А. Харченко // Научно-медицинский вестник, 2009. – № 8. – С. 112-114

#### REFERENCES

1. Postovalova N.I., 2009. Psykholohichni ta sotsialno-psykholohichni osoblyvosti adaptatsiyi studentiv [Psychological and socio-psychological features of adaptation of students], M., Azymut-Tsentr, 229 p.
2. Prykhozhan A. M., 1998. Prychyny, profilaktyka i peredolozhennya trevozhnosti [Anxiety causes, prevention and overcoming] Psykholohy cheskaya nauka i osvita #2 [Psychological science and education]. P. 11-17.
3. Saary S., 1987. Oposredovanye stresovykh faktoriv cherez vnutrishn'olichnnye faktory [Communication of stress factors through intrapersonal factors] Psykholohiya osobystosti ta obrazu zhyttya [Psychology of personality and way of life], M., P. 59-62.
4. Slobodchykov V.Y., 1996. Antropolohichnyy pidkhid do vyrishennya problemy psykholohichnoho zdorov'ya ditey [Anthropological Approach to the Problem of the Psychological Health of Children] Voprosy psykholohiyi # 5 [Questions of psychology] P.54-78.
5. Kharchenko M.A., 2009. Dyahnostyka proyaviv trevozhnosti u studentskoyi molodi [Diagnosis of Anxiety in Student Youth] Naukovo-medychnyy vistnyk # 8 [Scientific and medical newsletter], P. 112-114

**Аннотация.** *Статья посвящена проблеме психологических особенностей тревожности и ее связи с учебной деятельностью студентов. В статье представлен подробный анализ проблемы типологической разнообразия феномена тревожности, проанализированы причины тревожности студентов первого курса дневной формы обучения, освещены основные подходы к изучению тревожности. В статье представлены результаты эмпирического исследования уровня личностной и реактивной тревожности у студентов-первокурсников в реальных условиях учебной деятельности. Проанализированы разницу в результатах оценки реактивной и личностной тревожности. Обоснована необходимость проведения социально-психологического тренинга по решению данной проблемы.*

**Ключевые слова:** *тревожность, личностная тревожность, реактивная тревожность, беспокойство, невротичность, учебная успеваемость, студент.*

**Summary.** *Studying at a higher educational institution is one of those types of activity in which mental and nervous-emotional stress is directed toward a person. Modern life conditions of student youth are connected with a number of features, which set high requirements for individual psychological properties and mental functions of the body. The article is devoted to the problem of psychological peculiarities of anxiety and its relation with students' educational*

---

*activity. The purpose of the article is to provide a theoretical substantiation of the anxiety phenomenon and to reveal its level among first-year students, future psychologists, in real conditions of educational activity. A thorough analysis of the problem of typological diversity of the anxiety phenomenon has been given in the article. The causes of anxiety of the first year students of full-time education have been analyzed. The main approaches to the study of anxiety have been highlighted. The article presents the results of the empirical research of both personal and reactive anxiety level in freshmen students in the real conditions of educational activity. A questionnaire developed by Ch. Spielberg, (adapted by Y. Hanin) and a personal scale of anxiety J. Taylor, (adaptation by T. A. Nemchin) have been used as the empirical methods of anxiety research. The difference in the results of evaluation of reactive and personal anxiety has been analyzed. The results of the study made it possible to state that the students of this sample have increased anxiety, which is associated with frustration of the need for success, general anxiety, fear of self-expression and inconsistency with the expectations of others. The necessity of carrying out of social-psychological training on solving this problem has been substantiated.*

**Key words:** *anxiety, personal anxiety, reactive anxiety, neurotic, academic achievement, student.*



# МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: [www.msu.edu.ua](http://www.msu.edu.ua)

E-mail: [info@msu.edu.ua](mailto:info@msu.edu.ua), [pr@mail.msu.edu.ua](mailto:pr@mail.msu.edu.ua)

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>