

<https://doi.org/10.31891/PT-2024-1-1>

УДК 159.942.5

Ольга ІГУМНОВА

кандидат психологічних наук, доцент,
Хмельницький національний університет
<https://orcid.org/0000-0002-4758-2082>

e-mail: ihumnovao@khnmu.edu.ua

Юлія ГАВРИЛЮК

здобувач освіти,
Хмельницький національний університет

ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

Стаття присвячена проблемі тривожних станів студентів-психологів. Описано результати емпіричного дослідження прояву тривожних станів у студентів-психологів. Проаналізовано результати діагностики станів тривоги, агресії, фрустрації та ригідності у студентів-психологів. Проаналізовано особливості прояву реактивної та особистісної тривожності студентів-психологів. Проведено порівняльний аналіз рівня загальної тривожності студентів-психологів за гендерною ознакою.

Ключові слова: тривожні стани, тривога, фрустрація, агресія, ригідність, реактивна тривога, особистісна тривога, студенти-психологи.

Olga IGUMNOVA, Julia GAVRYLYUK,
Khmelnyskyi National University

STUDY OF THE MANIFESTATION OF ANXIETY STATES PSYCHOLOGIST STUDENTS

The article is devoted to the problem of anxious states of psychology students. In the article, anxiety states are considered as states of emotional discomfort associated with the expectation of trouble, anticipation of danger, and have an adaptive nature and are a psychological signal of the student's inadequacy in relation to a certain type of situation. States of anxiety in students reflect their most significant social needs, and the level of anxiety indicates the student's internal attitude to the situation and the peculiarities of relationships with others.

The results of an empirical study of the psychological features of the manifestation of anxiety states in psychology students are described. The results of the diagnosis of states of anxiety, aggression, frustration and rigidity in psychology students were analyzed. It was found that most students have medium and high levels of anxiety, frustration and aggression. The research results indicate fatigue, tendency to aggressive behavior, perception of a wide range of situations as threatening and difficult to overcome, irritability, frequent change of interests, goals and low organization of activity in psychology students. It was found that in the majority of future psychologists, states of rigidity are found at medium and low levels.

The features of reactive and personal anxiety of psychology students are analyzed. The dominance of medium and high levels of situational anxiety and personal anxiety was determined. The results of the study indicate that students experience emotional discomfort. A comparative analysis of the level of general anxiety of psychology students by gender was

conducted. The predominance of female psychologists with a high level of anxiety over male psychologists was revealed.

Keywords: anxiety states, anxiety, frustration, aggression, reactive anxiety, rigidity, personal anxiety, psychology students.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Військові дії в Україні внесли зміни у процеси формування та розвитку особистості на етапі дорослішання, зміни у світоглядні позиції, структуру цінностей, мотиваційну, когнітивну та емоційну сфери студентів. Щоденні виклики, з якими зустрічається студентська молодь, супроводжуються вельми широким колом емоціогенних ситуацій, що сприяють розвитку тривожних станів у студентів та спонтанному формуванню не завжди конструктивних способів реагування у стресових ситуаціях. Закріплення впливу тривалих стресових умов у досвіді студентів пов'язано з великими емоційними навантаженнями сьогодення й особливостями вікового періоду, який сам по собі супроводжується емоційним напруженням у різних життєвих ситуаціях.

Перебування у стресових умовах, кардинальні зміни життєвих перспектив, хвилювання про своє майбутнє призвели до зростання тривожних станів і тривожних розладів у багатьох людей. Небезпека такого роду станів полягає в тому, що молоді люди виявляються нездатними адаптуватися до швидко мінливих умов середовища, замикаються в собі, втрачають життєві орієнтири. Молоді люди в стані тривожності ставляться до навколишнього світу з побоюванням, постійно шукають і знаходять небезпеку, яка може загрожувати їх благополуччю. У зв'язку з цим найпоширенішими запитами сьогодні у психологів стали переживання станів тривоги і страху.

Аналіз досліджень та публікацій

Проблема тривожності відображена у працях західних вчених: З. Фрейд, Ю. Ханін, Ч. Спілбергер, К. Хорні, К. Ізард; у роботах українських вчених, що відображають особливості тривожності, її виникнення та попередження: О. Амплєєва, Є. Барсукова, В. Беляєв, О. Галієва, А. Гринечко, Н. Залуцька, І. Стрілецька, І. Корнієнко, Т. Михайловська, Є. Неведомська, А. Оверченка, С. Томчук, М. Томчук, М. Савчин, Т. Титаренко, О. Халік, К. Чечуліної, І. Ясточкіна та ін.

Формулювання цілей статті

Мета статті полягає в емпіричному дослідженні проявів тривожних станів у студентів-психологів.

Виклад основного матеріалу

Тривожні стани студентів характеризуються переживанням емоційного дискомфорту, що пов'язане з очікуванням неблагополуччя та передчуттям особистістю небезпеки, і має виражену адаптивну природу. Сучасні наукові підходи до проблеми тривожності розглядають тривожність не як ознаку психологічного неблагополуччя особистості, а як сигнал психіки про неадекватність суб'єкта відносно певного типу ситуацій. Стани тривоги у студентів відображають їх найбільш значущі соціальні потреби, а рівень тривожності вказує на внутрішнє ставлення студента до ситуації та особливості взаємодій з оточуючими [2, с. 25-28; 4, с. 59-63].

Оптимальний рівень тривожності у студентському віці носить мобілізуючий характер, сприяє розвитку особистості та набуттю професійних компетентностей. Надмірно високий рівень тривоги у студентів визначається як дезадаптивна реакція, що свідчить про їх недостатню емоційну пристосованість до певного типу соціальних ситуацій. Високотривожні студенти схильні напружено реагувати та сприймати як загрозу своїй самооцінці, життєдіяльності в цілому у широкому діапазоні ситуацій через суперечності між надмірною вимогливістю до себе та сумнівами у власних досягненнях, можливостях, що збільшує негативний емоційний досвід студентів. Суб'єктивно стан тривоги може описуватися студентами як стан напруги, занепокоєння, катастрофічних передчуттів, а фізіологічно виявлятися активацією автономної нервової системи. Для студентів з високим рівнем тривоги іспити можуть мати значний травмуючий вплив, аж до появи невротичного розладу [3; 5; 7; 8].

Нині продовжує зростати інтерес до проблеми тривожності (фонової, ситуативної, патологічної), що негативно впливає на емоційно-поведінковий статус, соматичне здоров'я та працездатність у студентському віці. Актуальність синдрому тривожності залишається досить високою для великої кількості людей у сучасних військових умовах. У вітчизняній психології дослідження з цієї проблеми доволі рідкісні та мають розрізнений, фрагментарний характер. Останнім часом інтерес українських психологів до вивчення тривожності істотно посилюється у зв'язку з різкими змінами у житті суспільства, що породжують невизначеність і непередбачуваність майбутнього і, як наслідок, переживання емоційної напруженості, тривоги і тривожних розладів [1; 9].

Для участі в емпіричному дослідженні станів тривоги у студентів-психологів було залучено 50 студентів Хмельницького

національного університету спеціальності 053 Психологія денної та заочної форми навчання віком від 19 до 30 роки.

Для дослідження станів тривоги, агресії, фрустрації та ригідності у студентів-психологів було застосовано методику «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка [6]. В результаті проведення цієї методики високий рівень тривожності показали 34% (17 осіб) респондентів, середній рівень – 52% (26 осіб), низький рівень тривожності показали 14% (7 осіб) студентів-психологів (рис. 1). Високий рівень тривожності свідчить про швидку втомлюваність студентів, схильність до агресивної поведінки, сприйняття багатьох ситуацій та обставин як загрозливих і важко здоланих.

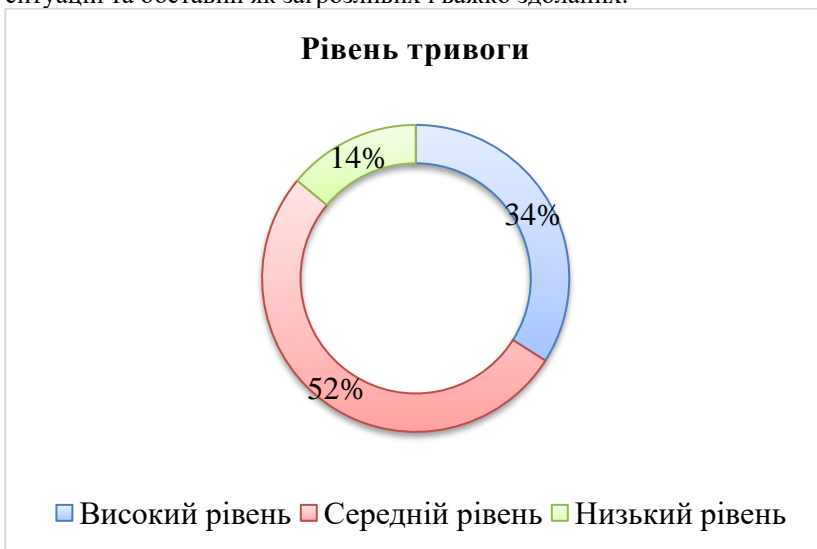


Рис. 1. Розподіл студентів-психологів за рівнем тривоги за методикою Г. Айзенка (у %)

Фрустрованість пов'язана з рівнем самооцінки особистості. Студенти, які відчувають фрустрацію, проявляють агресію або регресію (депресія, плач, дитяча поведінка). Такі варіанти поведінки пов'язані із сутністю цього явища. Фрустрація – це не тільки неможливість досягти мети з об'єктивних причин, але й неможливість відмовитися від мети. Часто проблеми із самооцінкою (високийрівень фрустрованості) виникають у студентів із високим показником тривожності. Це відбувається тому, що наявність тривоги заважає реалізації ресурсів студента.

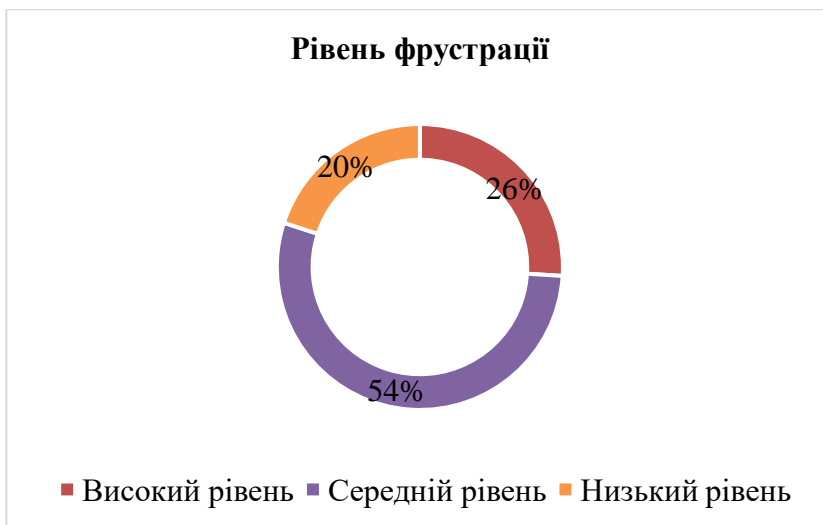


Рис. 2. Розподіл студентів-психологів за рівнем фрустрації за методикою Г. Айзенка (у %)

Високий рівень фрустрації виявляється у 26% (13 осіб) студентів-психологів, середній рівень – у 54% (27 осіб) студентів та низьким рівнем фрустрації характеризуються 20% (10 осіб) студентів-психологів (рис. 2). У більшості майбутніх психологів спостерігається невпевненість у собі та фіксація способів поведінки, які використовувалися у ситуації фрустрації. Поведінкові стереотипи, які можуть використовуватися – це реакції уникнення, виникнення дратівливості, гніву, агресивних форм поведінки, або перехід до примітивних способів поведінки, зміна занять, інтересів, цілей, відсутність організованості та цілеспрямованості діяльності.

Розглянемо результати діагностики рівня прояву стану агресії у студентів-психологів. Результати проведення методики «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка показали, що високий рівень агресивності виявлений у 32% (16 осіб) студентів, середній рівень агресивності показали 40% (20 осіб) та низьким рівнем агресивності характеризуються 28% (14 осіб) студентів-психологів (рис. 3).

Агресивність супроводжується спотвореним сприйняттям ситуацій, що також характерно для студентів із тривожністю. Оточення такими студентами сприймається потенційно небезпечним, тому вони завжди готові до конфронтації і, як правило, різко реагують на будь-які зміни ситуації, критику тощо.

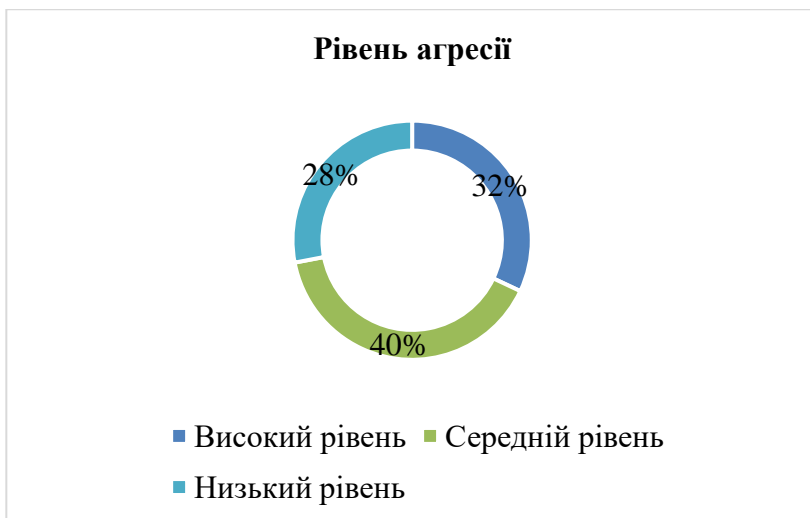


Рис. 3. Розподіл студентів-психологів за рівнем агресії за методикою Г. Айзенка (у %)

Згідно даних нашого дослідження, які показано на рисунку 4, високий рівень ригідності виявляється у 24% (12 осіб) респондентів, у таких студентів більшою мірою проявляються труднощі з адаптацією до мінливих умов життя, що часто призводить до конфліктної поведінки.

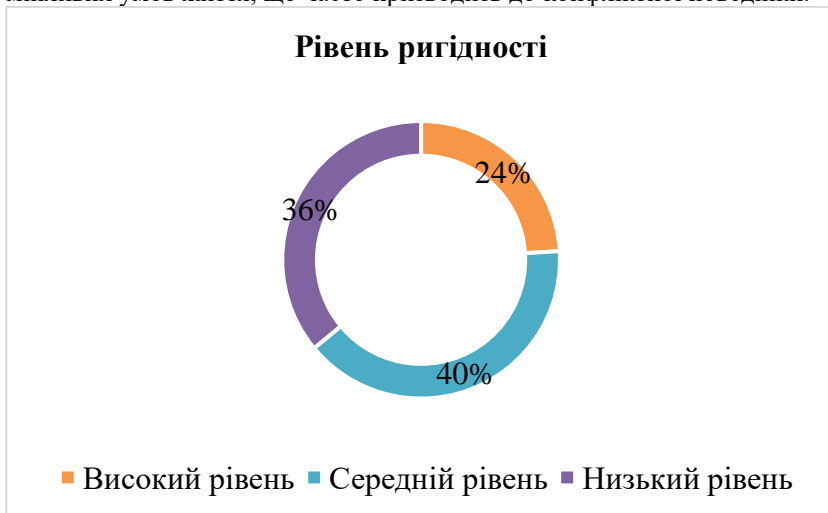


Рис. 4. Розподіл студентів-психологів за рівнем ригідності за методикою Г. Айзенка (у %)

Середній рівень ригідності показали 40% (20 осіб) студентів, низький рівень ригідності – 36% (18 осіб) респондентів. Результати діагностики свідчать про те, що студенти-психологи характеризуються переважно низьким і середнім рівнем ригідності, тобто виявляють більше здатностей до змін, швидкої адаптації, для них характерна активність і гарне самопочуття. У студентів з низьким рівнем активності, при будь-яких змінах посилюється тенденція до погіршення самопочуття та збільшується рівень тривоги. Високий показник ригідності свідчить про те, що зіткнення з будь-якими змінами та непередбачуваними подіями стає для студента стресовим чинником.

З метою дослідження особливостей прояву реактивної та особистісної тривожності у студентів-психологів була застосована методика «Шкала реактивної та особистісної тривожності» Ч. Спілбергера [6]. Результати за цією методикою представлені на рисунку 5. Як можна побачити з отриманих даних, високий рівень реактивної тривожності притаманний 34% студентів-психологів, середній рівень реактивної тривожності показали 40% студентів, низький рівень реактивної тривожності виявлено у 26% студентів-психологів. Висока реактивна тривожність часто проявляється у вигляді погіршення концентрації уваги, підвищеної стомлюваності, порушеннях сну, внутрішній напрузі, занепокоєнні.

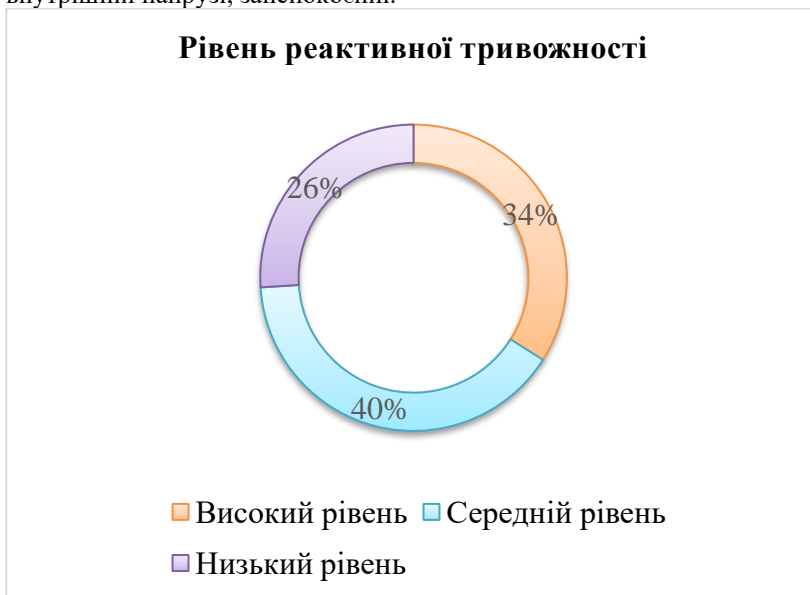


Рис. 5. Розподіл студентів-психологів за рівнем реактивної тривожності (у %)

Дослідження особистісної тривожності студентів-психологів показало, що високий рівень особистісної тривожності виявляється у 30% (15 осіб) студентів, середнім рівнем особистісної тривожності характеризуються 48% (24 особи), низький рівень особистісної тривожності виявляють 22% (11 осіб) студентів-психологів (рис. 6). Висока особистісна тривожність створює стійке сприйняття ситуацій, що відбуваються, як загрозливих і часто служить джерелом проблем з оточуючими людьми, може бути причиною конфліктів. Тривожна особистість схильна будь-які зауваження або коментарі щодо її зовнішнього вигляду, поведінки, діяльності сприймати як акт агресії або ворожості, і такі студенти реагують досить агресивно.

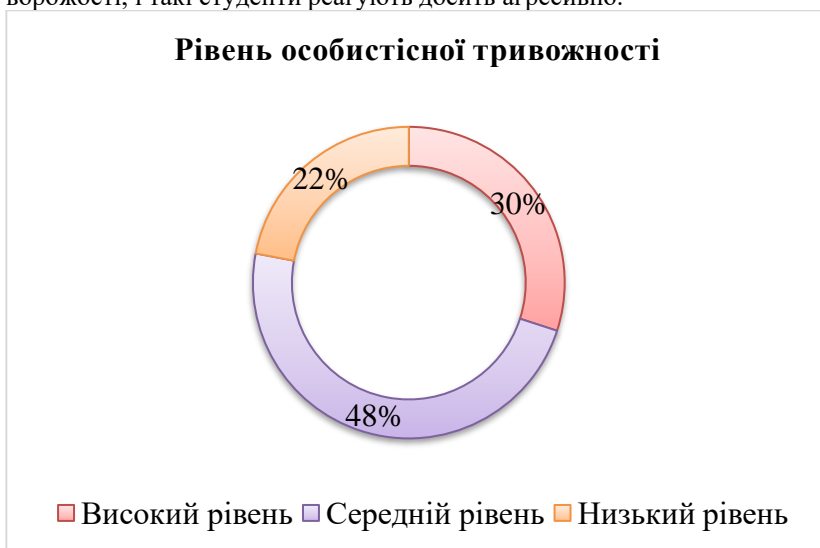


Рис. 6. Розподіл студентів-психологів за рівнем особистісної тривожності (у %)

Наступним завданням було порівняти рівень загальної тривожності студентів-психологів за гендерною ознакою. Наведемо результати порівняльного аналізу рівня загальної тривожності у чоловіків і жінок у нашій вибірці студентів-психологів на основі шкали особистісної тривожності Ч. Спілбергера (рис. 7).



Рис. 7. Результати порівняльного аналізу показників рівня особистісної тривожності чоловіків і жінок студентів-психологів

У результаті порівняння було виявлено, що жінок серед студентів-психологів із рівнем підвищеної особистісної тривожності більше (64%), ніж чоловіків (36%). Це зумовлюється тим, що жінки більш емоційні, а у чоловіків тривога найчастіше проявляється у прагненні все контролювати: свої емоції, поведінку, ситуації та обставини, схильністю у всіх невдачах звинувачувати себе.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Отже, результати проведеного емпіричного дослідження студентів-психологів показали, що третина студентів характеризується переживанням високих рівнів стану тривоги, агресії та фрустрації; середні та високі рівні цих станів виявляються у 70% студентів. У більшості студентів-психологів реактивна й особистісна тривожність проявляються на середньому та високому рівнях, що свідчить про переживання студентами-психологами емоційного дискомфорту, внутрішнього напруження, втомлюваності, сприйняття широкого діапазону ситуацій як важко здоланих, небезпечних і схильності до агресивної поведінки, що створює додаткові підстави до виникнення конфліктів з оточуючими. За гендерною ознакою високий рівень загальної тривожності виявляється в три рази більше у дівчат-психологів, ніж у хлопців-психологів.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці та впровадженні психопрофілактичних програм з проблеми розвитку тривожних станів і тривожних розладів у студентів-психологів.

Література

1. Беляев В. П. Тривоги прожитого дня. Київ. 2018. 488 с.
2. Білоус Р. М., Саннікова І. С. Психологічні особливості тривожності студентської молоді. Теорія і практика сучасної психології. Київ, 2019. С. 25-28.
3. Грузинська І. Проблема емоційного реагування на стресові ситуації в умовах воєнного стану. Вісник Національного авіаційного університету. Серія : Педагогіка. Психологія. 2022. (21). С. 97-107.
4. Єрмакова Н., Сауленко О. Психологічні особливості проявів стресостійкості у сучасній молоді. Молодий вчений. 2020 № 11 (87). С. 59-63.
5. Ігумнова О. Б. Генеза негативних психічних станів студентів та їх психокорекція : дис. ... канд. психол. наук : Острог. 2014.
6. Костіна Л. М. Методи діагностики тривожності. Київ. 2006. 198 с.
7. Мороз Л. І., Сафін О. Д. Модель розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія : Психологія, Т.34 (73). № 5. 2022. С. 48-53.
8. Стуліка О., Неделько П. Особливості переживання страху та тривожності в юнацькому віці. Молодий вчений. № 11 (111), 2022. С. 18-22.
9. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця : КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.

References

1. Bieliaiev V. P. Tryvohy prozhytoho dnia. Kyiv. 2018. 488 s.
2. Bilous R. M., Sannikova I. S. Psykholohichni osoblyvosti tryvohznosti studentskoi molodi. Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii. Kyiv, 2019. S. 25-28.
3. Hruzynska I. Problema emotsiinoho reahuvannya na stresovi sytuatsii v umovakh voiennoho stanu. Visnyk Natsionalnoho aviatsiinoho universytetu. Seriia : Pedahohika. Psykholohiia. 2022. (21). S. 97-107.
4. Iermakova N., Saulenko O. Psykholohichni osoblyvosti proiaviv stresostiikosti u suchasnoi molodi. Molodyi vchenyi. 2020 № 11 (87). S. 59-63.
5. Ihumnova O. B. Geneza nehatyvnykh psykhhichnykh staniv studentiv ta yikh psykhhokorektsiia : dys. ... kand. psykhol. nauk : Ostroh. 2014.
6. Kostina L. M. Metody diahnostryky tryvohznosti. Kyiv. 2006. 198 s.
7. Moroz L. I., Safin O. D. Model rozvytku stresostiikosti zdobuvachiv vyshchoi osvity v umovakh voiennoho stanu. Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernadskoho. Seriia : Psykholohiia, T.34 (73). № 5. 2022. S. 48-53.
8. Stulika O., Nedielko P. Osoblyvosti perezhyvannya strakhu ta tryvohznosti v yunatskomu vitsi. Molodyi vchenyi. № 11 (111), 2022. S. 18-22.
9. Tomchuk S. M., Tomchuk M. I. Psykholohiia tryvohy, strakhu ta ahresii osobystosti v osvithnomu protsesi: monohrafiia. Vinnytsia : KVNZ «VANO», 2018. 200 s.