

378.064.3:159.942

*Хоміцька В. М.*

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту*

*Доцент кафедри фізичного виховання*

*Національного університету харчових технологій*

*ORCID.ORG/0000-0003-2864-2219*

*м. Київ*

*Шишацька В.І.*

*Старший викладач кафедри технології оздоровлення і спорту*

*Національний технічний університет України*

*"Київський політехнічний університет імені Ігоря Сікорського"*

*м. Київ*

## **ПРОЯВИ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ ПЕРШИХ ТА ВИПУСКНИХ КУРСІВ**

*У статті розглядається тривожність як особистісна якість та ситуативна тривожність, як реакція на стресові впливи у студентів перших та випускних курсів. Метою роботи є дослідження прояву рівня тривожності у студентів перших та випускних курсів. Методологія дослідження полягає у вивченні прояву різних видів тривожності у студентів початкових та випускних курсів. У результаті виявлено, що випробувані, які мають низький рівень особистісної тривожності (26,7% студентів 1 курсів та 13,3% студентів 4 курсів), мають почуття підвищеної відповідальності за мотиви власної діяльності. Проте нерідко низька тривожність активного витіснення особистістю високої тривоги може мати за мету продемонструвати себе у кращому світі, що особливо проявляється у контексті навчальної діяльності. Встановлено, що помірний (середній) рівень особистісної тривожності мають 43,3% студентів 1 курсів і 40% студентів 4 курсів, такий рівень не створює*

перешкод для діяльності та забезпечує необхідний рівень занепокоєння за результати діяльності, а 30% студентів 1 курсів та 46,7% студентів 4 курсів характеризуються високим рівнем особистісної тривожності, що виражається схильністю сприймати більшість ситуацій як загрозові та реагувати на подібні ситуації вираженням станом тривоги. Таким чином, за результатами дослідження студенти випускних курсів мають більш виражені показники як ситуативної, так і особистісної тривожності, ніж студенти перших курсів. При цьому в обох вибірках вищими значеннями відзначені показники особистісної тривожності. Переважання високого рівня тривожності у студентів випускних курсів може бути зумовлене тим, що їх чекає ситуація складання державних іспитів і захист випускних дипломних проектів. Більше того, високий рівень тривожності студентів-випускників пов'язаний також і з тим, що перед студентами постає проблема подальшого працевлаштування та життєвого самовизначення. Серед студентів перших курсів переважає середній рівень тривожності, а незначне відхилення до низького та високого рівня слід розглядати як нормальне середньостатистичне відхилення, що свідчить про те, що студенти перших курсів відчують занепокоєння, пов'язане зі вступом до ЗВО, але в межах норми.

**Ключові слова:** реактивна тривожність, особистісна тривожність, студенти, стрес, особистісні якості.

***KhomitskaValentyna, ShishatskaValentyna. Manifestations of anxiety in first and graduate students.*** The article considers anxiety as a personal quality and situational anxiety as a reaction to stressful influences in first and final year students. The aim of the work is to study the manifestation of anxiety in first and final year students. The research methodology is to study the manifestations of different types of anxiety in undergraduate and graduate students. As a result, it was found that subjects who have a low level of personal anxiety (26.7% of first-year students and 13.3% of 4th-year students) have a sense of increased responsibility for the motives of their own activities.

*However, it is not uncommon for low anxiety to be actively supplanted by high anxiety, in order to demonstrate oneself in a better world, which is especially evident in the context of learning activities. It was found that a moderate (average) level of personal anxiety have 43.3% of 1st year students and 40% of 4th year students, this level does not create barriers to activity and provides the necessary level of concern for performance, and 30% of 1st year students and 46, 7% of 4th year students are characterized by a high level of personal anxiety, which is expressed by the tendency to perceive most situations as threatening and respond to such situations with a pronounced state of anxiety. Thus, according to the results of the study, graduate students have more pronounced indicators of both situational and personal anxiety than first-year students. At the same time, in both samples the highest values were marked by indicators of personal anxiety. The predominance of high levels of anxiety in graduate students may be due to the fact that they are waiting for the situation of state exams and defense of graduation theses. Moreover, the high level of anxiety of graduate students is also due to the fact that students face the problem of further employment and life self-determination. First-year students have a moderate level of anxiety, and a slight deviation to low and high levels should be considered a normal average deviation, indicating that first-year students experience anxiety about entering the HEI, but within the norm.*

**Key words:** *reactive anxiety, personal anxiety, students, stress, personal qualities.*

**Постановка проблеми.** Тривожність – індивідуальна психологічна особливість, що виявляється у схильності людини до частих та інтенсивних переживань стану тривоги, а також низьким порогом виникнення. Розглядається як особистісне утворення або як властивість темпераменту, що зумовлено слабкістю нервових процесів. Особливо актуальною є проблема вивчення станів і рівнів тривожності стосовно навчальної діяльності. Тривожність характеризується низьким порогом виникнення реакції тривоги: одне із основних параметрів індивідуальних відмінностей. У

кожної людини існує свій оптимальний чи бажаний рівень тривожності – це так звана «корисна тривожність». Оцінка людиною свого стану у цьому відношенні є для неї суттєвим компонентом самоконтролю та самовиховання. Проте підвищений рівень тривожності є суб'єктивним проявом неблагополуччя особистості[6, с.25].

Постійне відчуття почуття тривоги негативно позначається на психологічному стані студентів: постійна тривожність переходить у стрес і займає особливе місце у житті та навчальній діяльності. Сприйнятливість до стресу пов'язана з фактором самооцінки. Студенти з низькою самооцінкою вважають себе нездатними до високих досягнень, вони не вміють справлятися з труднощами та протистояти загрозі. Як правило, у них високий рівень тривожності і відповідно вони більш схильні до розвитку стресу [7]. Тому студенти, що відносяться до категорії високотривожних, схильні сприймати загрозу своїй самооцінці та життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій та реагувати дуже напружено, вираженим станом тривожності[4, с.12].

**Мета статті** - дослідити прояв рівня тривожності у студентів перших та випускних курсів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Вивченням психічних станів особистості у навчальних групах у різні періоди навчальної діяльності займалися Л.М. Аболін, І.А. Васильєв, Л.В. Винокурова, Г.Ш. Гадрєєва, М.М. Гаріфуліна, Ю.М. Десятнікова, Е.Л. Носенко, Н.Б. Пасинкова, Н.М. Пейсахов, А.О. Прохоров, В.П. Шарай та ін. Як зазначає Дакал Н.А. [2, с.52] у студентів першого курсу з високим рівнем ситуативної тривожності достовірно частіше зустрічається помірний рівень особистісної тривожності, а у студентів 3-го курсу переважає низький рівень ситуативної тривожності і помірний рівень особистісної тривожності. При дослідженні прояву тривожності у студентів, які займаються футболом, автором зазначено [5, с. 91], що у 25% випробовуваних середні показники по фактору «спокій – тривожність», а 75% мають високі показники. На всіх спортсменів

можуть діяти найрізноманітніші види стресів і, характер їх впливів залежить від особливостей індивідуального досвіду або ставлення до себе і спортивних занять. Тобто в умовах навчання та тренувань проявляється хронічний вплив значного стресу може привести до зриву навіть дуже стійких суб'єктів. Будь-яка людина відрізняється від іншої як за змістом стресорів, які можуть на них діяти, так і по кумулятивному ефекту стресу на їх діяльність.

За даними Банайтис Н.Г. [1, с.165] показники дуже високого ступеня тривоги виявлено у 15% студентів-першокурсників. Для них тривога виступає як неприродний та шкідливий стан. Тривога в цій ситуації може перерости в хронічну або постійну форму, тому потрібні психологічні корекційні заходи. Присутність високого рівня тривожності заважає успішно проходити цей етап

життя індивіда. Оскільки замкнуті, малотовариські, регулярно чекають на неуспіх у всьому особи не можуть почуватися досить комфортно і організувати продуктивні та якісні відносини. Високотривожні студенти схильні сприймати свою загрозу самооцінці та життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій та реагувати дуже напружено яскраво вираженим станом тривожності [8, с. 90].

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Дослідження було проведено зі студентами перших та випускних курсів НУХТ у кількості 45 осіб. Застосовувалися наступні методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури, психодіагностичне тестування, методи математичної статистики. При інтерпретації показників особистісної та ситуативної тривожності за методикою Спілберга (Ю.Л. Ханіна) застосовувалися орієнтовні оціночні шкали (тривожності): до 30 балів – низька тривожність – низький рівень (Н); 31-44 – помірна тривожність – середній рівень (С); 45 і більше – висока – високий рівень (В). За результатами діагностики у випробуваних двох груп показники особистісної та ситуативної тривожності

дещо різняться, при цьому особистісна тривожність характеризується більш вираженими показниками.

Високий рівень ситуативної тривожності спостерігається у 16,7% опитаних студентів 1 курсів та у 33,3% студентів четвертих курсів. Помірний (середній) рівень тривожності зафіксовано у 36,7% студентів перших курсів та 40% студентів випускних курсів. Низьким рівнем тривожності спостерігається у 46,6% студентів перших курсів та у 26,7% студентів четвертих курсів.

Випробувані з низьким рівнем реактивної (ситуативної) тривожності (46,6% студентів 1 курсів та 26,7% 4 курсів) не відчують напруження, занепокоєння та нервозності в умовах діяльності, тому щонизький рівень реактивної тривожності сприяє підвищеному почуттю відповідальності за мотивами діяльності. Випробувані з помірним (середнім) рівнем реактивної тривожності (36,7% студентів 1 курсів та 40% студентів 4 курсів) характеризуються оптимальним рівнем корисної тривоги, що активізує їхню діяльність та забезпечує необхідний рівень занепокоєння за результати діяльності. Випробувані з високим рівнем реактивної тривожності (16,7% студентів 1 курсів та 33,3% студентів 4 курсів) становлять значний відсоток у групі випускників, для них властиво відчувати напругу, занепокоєння, нервозність. Нерідко високий рівень ситуативної тривожності призводить до порушень уваги та порушення тонкої координації, що негативно впливає на учбову та спортивну діяльність.

Таким чином, студентам з високим рівнем тривожності слід формувати почуття впевненості та успіху. Їм необхідно зміщувати акцент із зовнішньої вимогливості, категоричності, високої значущості у постановці завдань на змістовне осмислення діяльності та конкретне планування за завдань своєї діяльності. Для студентів з низьким рівнем, навпаки, потрібно пробудження активності, підкреслення мотиваційних

компонентів діяльності, підвищення зацікавленості, формування почуття відповідальності у вирішенні тих чи інших завдань.

Рівень ситуативної тривожності у студентів-випускників також перевищує рівень ситуативної тривожності у студентів перших курсів. Незважаючи на те, що студенти першокурсники ще тільки проходять період адаптації у ВНЗ, і відчувають негативні переживання, пов'язані з невпевненістю у власних знаннях, недостатніми вміннями розподіляти свої сили та час, вони менше переживають у різних ситуаціях. Високий рівень тривожності негативно впливає на особистісну адаптацію першокурсників, призводить до серйозних особистісних змін, формує ризик розвитку психосоматичних розладів, як наслідок, призводить до дезадаптації в освітньому просторі ВНЗ.

У той же час студенти-випускники зазнають сильного хвилювання у різних ситуаціях, які сприймаються суб'єктивно значущими настільки, що це іноді перешкоджає успішному проходженню цих ситуацій. Як приклад можна навести екзаменаційну сесію, де підвищений рівень тривожності може відображати недостатню емоційну пристосованість до ситуації перевірки знань майбутніх фахівців. У студентів 4 курсів вищий рівень відповідальності, що накладається обставинами завершення навчання та реалізації себе у сфері професійної діяльності. Випускники зосереджені на навчанні більшою мірою, ніж першокурсники, оскільки від успішного завершення навчання залежить їхня майбутня кар'єра, самоповага.

Стан реактивної (ситуаційної) тривоги виникає тоді коли особистість потрапляє в стресову ситуацію та характеризується суб'єктивним дискомфортом, напруженістю, занепокоєнням та вегетативним збудженням. Природно, цей стан відрізняється нестійкістю у часі та різною інтенсивністю залежно від сили впливу стресової ситуації. Таким чином, значення підсумкового показника по даній шкалі дозволяє оцінити не тільки рівень актуальної тривоги піддослідного, але й визначити, чи він

знаходиться під впливом стресової ситуації і яка інтенсивність впливу її на нього.

Тривожність, яка виникає ситуативно, стимулює студентів до швидкого переключення уваги та пристосування до різних ситуацій, особливо це актуально при розвитку у студентів-випускників позитивних психологічних станів незадовго до початку іспитів, у ситуації необхідності майбутнього професійного самовизначення та вибору напряму трудової діяльності. Крім того, у багатьох молодих людей цей період пов'язаний із створенням сім'ї або вступу у тривалі та серйозні особистісні стосунки. У результаті тривожність безпосередньо впливає як на якість життя та навчання студентів, так і на процеси соціальної та емоційної адаптації.

Аналіз показників особистісної тривожності представлений такими результатами: домінуючу кількість випробуваних випускних курсів мають високий рівень особистісної тривожності – 46,7% студентів. Серед перших курсів майже третина студентів - 30% мають високий рівень особистісної тривожності. Середній рівень особистісної тривожності мають 43,3% студентів 1 курсів та 40% студентів 4 курсів. Низький рівень особистісної тривожності виявлено в обох вибірках - 26,7% студентів 1 курсів та 13,3% студентів 4 курсів.

Особистісна тривожність є конституційною межею, що зумовлює сприймати загрозу в широкому діапазоні ситуацій. При високій особистісній тривожності кожна з цих ситуацій матиме стресовий вплив на суб'єкта і викликатиме у нього виражену тривогу. Дуже висока особистісна тривожність прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними та невротичними зривами та психосоматичними захворюваннями.

В умовах навчальної діяльності юнаки та дівчата стикаються з безліччю стресових факторів, які здатні викликати соціальну тривожність:

- комунікативні фактори (відсутність упевненості у власних комунікативних здібностях);



- взаємини з викладацьким складом (обмеженість ситуацій взаємодії відносинами субординації);

- участь в екзаменаційних сесіях (підвищена відповідальність, значимість ситуацій, невизначеність результатів, неадекватність соціально-рольових вимог і т.д.).

Соціальна тривожність у тих міжособистісних відносинах, які вони мають у період юнацького віку детермінує розвиток в молодих людей таких характеристик, як:

- наявність амбівалентності у взаємодіях, переважання некомунікабельності, схильність уникати емоційних зв'язків і уподобань як усередині групи, так і поза нею;

- уникнення боротьби у спробі уникнути взаємодії, максимальне прагнення зберегти нейтралітет у ситуації конфлікту чи спору.

Отримані результати свідчать, що більшість студентів першого курсу має помірний (середній) рівень особистісної тривожності, тоді як більшість студентів четвертого курсу має високий рівень тривожності. Крім того, на випускному курсі виявлено більший відсоток студентів із низьким рівнем особистісної тривожності. Переважання високого рівня тривожності у студентів випускних курсів може бути зумовлена тим, що вони очікують складання державних іспитів і захист випускних дипломних проєктів. Більше того, високий рівень тривожності студентів-випускників пов'язаний також і з тим, що перед студентами постає проблема подальшого працевлаштування та життєвого самовизначення. У той же час студенти перших курсів не відчують підвищеного почуття тривожності, вони вже адаптувалися до нового оточення, навчальних навантажень та зміни обстановки.

**Висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку.** Студенти випускних курсів мають більш виражені показники як ситуативної, так і особистісної тривожності, ніж студенти перших курсів. При цьому в обох вибірках вищі показники особистісної тривожності. Так,

30% студентів 1 курсів і 46,7% студентів 4 курсів з високим рівнем особистісної тривожності прагнуть досягти успіху у всьому, і стан тривоги проявляється у різних ситуаціях, у яких оцінюється компетентність студентів. При цьому відсоток студентів 4 курсів з високим рівнем особистісної тривожності перевищує відсоток студентів 1 курсів з високим рівнем тривожності на 16,7%. Піддослідні, які належать до цієї категорії, схильні приймати загрозу своєї самооцінки і життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій і проявляти реакції, виражені станом тривожності. У зв'язку з цим студентам, у яких домінує високий рівень тривожності, необхідно переоцінити та знизити суб'єктивну значущість ситуацій та завдань та змістити акценти на переосмислення діяльності, а також на розвиток в себе почуття впевненості в успіху. Студенти із середнім рівнем тривожності виявляють здатність досить стримано реагувати на те, що відбувається. Кількість таких студентів серед першого курсу становила 43,3%, на четвертому курсі кількість студентів із середнім рівнем особистісної тривожності становила 40%, що свідчить про незначну різницю показників між двома групами випробуваних. Найнижчий відсоток студентів зафіксований на низькому рівні особистісної тривожності – 26,7% студентів 1 курсу та 13,3% 4 курсу, при цьому кількість студентів 1 курсу перевищує кількість студентів 4 курсу на 10,4%. Студентам, які показали низький рівень особистісної тривожності, досить рідко доводиться відчувати занепокоєння, через що їм слід приділяти окрему увагу мотивам своєї діяльності та посилення почуття відповідальності.

Таким чином, у ході проведеного емпіричного дослідження встановлено, що серед студентів перших курсів переважає середній рівень тривожності, а незначне відхилення до низького та високого рівня слід розглядати як нормальне середньостатистичне відхилення, що свідчить про те, що студенти перших курсів відчують занепокоєння, але в межах норми. Інша ситуація складається зі студентами випускних курсів, у яких переважає високий рівень тривожності. У той же час студентам з низьким

рівнем тривожності як особистісної, так і ситуативної, необхідно активізувати мотивацію діяльності та почуття відповідальності. Студентам із високим ступенем тривожності слід знизити суб'єктивну значущість деяких ситуацій та акцентувати увагу на переосмисленні власної діяльності, а також розвивати почуття впевненості в успіху будь-якої діяльності.

### Література

1. Банайтис Н.Г. Исследование тревожности у студентов-первокурсников сельской местности в условиях адаптации к обучению в вузе. *Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования*. 2016. № 4. С. 161-174.

2. Дакал, Н., Черевичко, О., Смірнов, К., &Зубко, В. Особливості ситуаційної та особистісної тривожності студентів ЗВО. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. (6(137)). (2021). С.50-53. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.6\(137\).12](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.6(137).12)

3. Ляшенко В.М. В. Туманова, Е. Гацко. Исследование свойств темперамента и самооценки личности у студентов высшего учебного заведения. *Физическое воспитание студентов*. 2016. № 2. С. 19 – 24.

4. Ляшенко В. М. Туманова В.М., Соляник Т.В., Фіранська І. Определение психических особенностей студентов вузов. *Спортивна наука України / Sport science of Ukraine*. 2017. № 4. С. 10-14.

5. Ляшенко В. М. Туманова В.М., Корж Є.М. Исследование личностной тревожности студентов, занимающихся футболом. *Науковий журнал «Молодий вчений»*. Педагогічні та психологічні науки (4). 2018. № 4. С. 89–92

6. Прохоров А.О. Неравновесные (неустойчивые) психические состояния. *Психологический журнал*. 2009. № 2. С. 24-27.

7. Петрова Елена Георгиевна Исследование тревожности студентов в условиях экзаменационного стресса // Вестник Таганрогского института имени А.П. Чехова. 2010. №2. Режим доступа:<https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-trevozhnosti-studentov-v-usloviyah-ekzamenatsionnogo-stressa> (дата звернения: 16.02.2022 г.)

8. Chen B.B. Rural-to-urban migrant children's behaviors and adaptation within migration social contexts in China // Dimitrova R., Bender M., VandeVijver, Fons J.R. (eds.) Global perspectives on well-being in immigrant families. NY.: Springer-Verlag New York, 2014. P. 75-94.

### References

1. Banaytis N.G. Issledovanie trevozhnosti u studentov-pervokursnikov selskoymestnosti v usloviyah adaptatsii k obucheniyu v vuze. Psihologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennyye issledovaniya. 2016. № 4. S. 161-174.

2. Dakal, N., Cherevychko, O., Smirnov, K., & Zubko, V. Osoblyvosti situatsii ta osobysti noitryvozhnost studentiv ZVO. Naukovy chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychno ikultury (fizychna kultura i sport). 2021. (6(137)). (2021). S.50-53. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.6\(137\).12](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.6(137).12)

3. Lyashenko V.M. V. Tumanova, E. Gatsko. Issledovanie svoystv temperamenta i samoosnoblennosti u studentov vysshhego uchebnogo zavedeniya. Fizicheskoe vospitaniye studentov. 2016. № 2. S. 19 – 24.

4. Lyashenko V. M. Tumanova V.M., Solyanik T.V., Firanska I. Opredeleniye psichicheskikh osobennostey studentov vuzov. Sportivna nauka Ukrayini/ Sport science of Ukraine. 2017. № 4. S. 10-14. 5. Lyashenko V. M. Tumanova V.M., Korzh Ye.M. Issledovanie lichnostnoy trevozhnosti studentov,

zanimayushhihsyafutbolom. Naukovijzhurnal «Molodijvchenij». Pedagogichnitapsihologichninauki (4). 2018. № 4. S. 89–92

5. Lyashenko V. M. Tumanova V.M., KorzhYe.M. Issledovanielichnostnojtrevozhnostistudentov, zanimayushhihsyafutbolom. Naukovijzhurnal «Molodijvchenij». Pedagogichnitapsihologichninauki (4). 2018. № 4. S. 89–92

6. Prohorov A.O. Neravnovesnye (neustojchivye) psihicheskiesostoyaniya. Psihologicheskijzhurnal. 2009. № 2. S. 24-27.

7. PetrovaElenaGeorgievnaIssledovanietrevozhnostistudentov v usloviyahjekzamenacionnogostressa // VestnikTaganrogskogoinstitutaimeni A.P. CHEhova. 2010. №2. Rezhimdstupu: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-trevozhnosti-studentov-v-usloviyah-ekzamenatsionnogo-stressa> (datazvernennyya: 16.02.2022 r.)

8. Chen B.B. Rural-to-urbanmigrantchildren'sbehaviorsandadaptationwithinmigrationsocialcontextsina China // Dimitrova R., Bender M., VandeVijver, Fons J.R. (eds.) Globalperspectivesonwell-beinginimmigrantfamilies. NY.: Springer-VerlagNewYork, 2014. P. 75-94.