

УДК 159.9

Чередниченко С.М.¹

Віхляєва Я.Є.²

¹ студ. гр. СН-110сп НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

На сьогоднішній день ми спостерігаємо тенденцію зростання кількості тривожних людей, особливо серед осіб юнацького віку. З одного боку, така ситуація зумовлена об'єктивними чинниками, які пов'язані з пандемією коронавірусної хвороби, соціально-політичною, економічною ситуацією у державі та військовим станом, а з іншої – внутрішніми чинниками, зокрема, індивідуальною оцінкою ситуації та різним ступенем емоційного реагування на неї. Явище тривожності характеризується віковою специфікою, якій притаманні різні чинники виникнення та форми прояву.

Питання тривоги та тривожності вже кілька століть залишається актуальним для психологічної науки. Його дослідженням займалися такі відомі вчені як: Ю.Л. Ханін, О.І. Захаров, Н.Д. Левітов, О.В. Новікова, Б.І. Кочубей, Е. Еріксон, К. Хорні, З. Фрейд, Е. Фром, А. Адлер, К. Юнг, Дж. Тейлор, Ч. Спілберг, А. Прихожан, Г.С. Салівен, В. В. Суворов, Ж.В. Зав'ялова, Е.В. Сидоренко, В.М. Астапов, К.С.Лебединський.

Ученими доведено, що ситуації навчальної діяльності, пов'язані з оцінюванням знань, умінь і навичок студентів, обумовлюють виникнення тривожності. Студентський період життя є часом активного психічного становлення особистості, а відтак створює сприятливий ґрунт для формування навичок самоконтролю діяльності в різних емоційних станах. Це забезпечуватиме ефективну адаптацію студентів у соціальному середовищі та їхнє успішне професійне становлення. Тобто, особистісна тривожність проявляється як схильність особи відчувати стан тривоги у різних життєвих ситуаціях, навіть у таких, що об'єктивно викликати тривогу не можуть та є уявними. Рівень особистісної тривожності демонструє існуючі внутрішні конфлікти, суперечливі установки і почуття, а також не зовсім ефективні механізми психологічного захисту.

Метою нашого дослідження є визначення психологічних особливостей тривожності студентів під час навчання у вищому навчальному закладі. Дослідницько-експериментальна робота проводилася у вищому навчальному закладі НУ «Запорізька політехніка» за допомогою онлайн-сервісу Google Forms. У експериментальному дослідженні брали участь 114 студентів різних спеціальностей 1 курс – магістри.

Для дослідження рівня тривожності у студентів під час навчання у вищому навчальному закладі було обрано такі методики:

«Шкала реактивної і особистісної тривожності» (Спілбергер – Ханін)

«Шкала тривоги Гамільтона»

За допомогою методики «Шкала реактивної і особистісної тривожності» (Спілбергер – Ханін) нами був проведений аналіз кількісних показників рівня тривожності у студентів.

За аналізом отриманих результатів шкали реактивної тривожності встановлено, що лише 3% студентів мають низький рівень, 51% - помірний та 46% – високий. Та за отриманими результатами шкали особистісної тривожності встановлено, що лише 5% студентів мають низький рівень особистісної тривожності, 55% – помірний та 40% – високий. У студентів різних спеціальностей переважно помірний рівень тривожності під час навчання, але високий рівень деяких студентів свідчить про більший вплив напруги на емоційний стан.

Наступним кроком ми аналізували результати за методикою «Шкала тривоги Гамільтона». Нами був проведений аналіз кількісних показників ступеня соматичної тривожності у студентів.

Отримані результати показали, що 77% студентів мають легкий ступінь, 9% - від легкого до помірного, 7% студентів мають від помірного до важкого та 7% сильний ступінь. Більша частина студентів мають легкий ступінь тривоги (77%). Це вказує на те, що більшість студентів не турбують соматичні симптоми і це ніяк не впливає на їх емоційний стан, а значить і на навчання.

Отже, за результатами нашого дослідження було виявлено, що реактивна та особистісна тривожність у студентів переважно помірного (51% та 55%) рівня. Це свідчить про найбільш стійку якість особистості у стресових ситуаціях. Такі студенти вміють контролювати свій стан та мають рівновагу емоційної напруги, проте у деяких студентів рівень тривожності високий (46% та 40%), який має вплив на емоційний стан під час навчання у вищому навчальному закладі. За «Шкалою тривоги Гамільтона» результати показали переважно легкий (77%) ступінь тривоги студентів, за яким не турбують соматичні симптоми і це ніяк не впливає на їх емоційний стан, а значить і на навчання.