

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗМІСТ ТА ОСОБИСТИСНІ ЧИННИКИ ТРИВОЖНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

PSYCHOLOGICAL CONTENT AND PERSONAL FACTORS ANXIOUS EXPERIENCES OF STUDENT YOUTH

У статті аналізується проблема страхів і тривожності особистості у період навчання у закладах вищої освіти. Висвітлюються теоретичні підходи до розуміння феномену емоційних переживань особистості, зокрема страхів, тривоги і тривожності. Описано вікові особливості емоційної сфери у пізній юнацький період. Основну увагу приділяється розкриттю результатів емпіричного дослідження психологічного змісту, рівню вияву страхів і тривожності студентської молоді, а також висвітленню особистісних чинників тривожних переживань досліджуваних. Доведено, що серед домінуючих страхів особистості у пізній юнацький період досліджуваному притаманні соціальні та екзистенційні страхи, зокрема, страх перед іспитами, страх хвороби близьких, та страх війни. Результати описової статистики засвідчили, що для студентської молоді властиві підвищені показники за шкалою особистісної тривожності. Показники ситуаційної тривожності знаходяться у межах норми. Розкрито наявність кореляційних зв'язків між певними видами страхів та такими особистісними рисами, як локус контролю, оптимізм та толерантність до невизначеності. Як біологічні, так і соціальні страхи мають обернений зв'язок з оптимізмом та інтернальним локусом контролю та прямий зв'язок з інтолерантністю до невизначеності у міжособистісних стосунках. Особи з вираженими страхами є більше песимістами, які важко переживають невизначеність у відносинах та вважають, що їх поведінка детермінована зовнішніми чинниками більше, ніж внутрішніми. Результати порівняльного аналізу засвідчили, що студенти, які належать до юнацького віку мають вищі показники більшості страхів порівняно зі студентами періоду ранньої дорослості. Запропоновані шляхи психокорекції та профілактики тривожності студентської молоді. Висвітлено низку видів діяльності зі студентами, які може надавати психологічна служба закладу вищої освіти.

Ключові слова: страх, тривога, тривожність, локус контролю, оптимізм, толерантність до невизначеності, студентська молодь.

The article analyzes the problem of fears and anxiety of the individual during his studies in higher education. Theoretical approaches to understanding the phenomenon of emotional experiences of the individual, including fears, anxiety and worry. Age features of the emotional sphere in late adolescence are described. The main attention is paid to the disclosure of the results of empirical research of psychological content, the level of fears and anxieties of student youth, as well as highlighting the personal factors of anxiety in the subjects. It is proved that among the dominant fears of the individual in late adolescence, the subjects are characterized by social and existential fears, in particular, fear of exams, fear of illness of loved ones, and fear of war. The results of descriptive statistics showed that students are characterized by increased rates on the scale of personal anxiety. Indicators of situational anxiety are within normal limits. Correlations between certain types of fears and personality traits such as locus of control, optimism, and tolerance for uncertainty have been identified. Both biological and social fears have an inverse relationship with optimism and the internal locus of control and a direct link with intolerance of uncertainty in interpersonal relationships. People with expressed fears are more pessimistic, who find it difficult to endure uncertainty in relationships and believe that their behavior is determined by external factors more than internal ones. The results of the comparative analysis showed that students belonging to adolescence have higher rates of most fears than students of early adulthood. Ways of psychocorrection and prevention of anxiety of student youth are offered. A number of activities with students that can be provided by the psychological service of a higher education institution are covered.

Key words: fear, anxiety, locus of control, optimism, tolerance for uncertainty, student youth.

УДК 159.942
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.36.24>

Волошок О.В.

к.психол.н.,

доцент кафедри психології

Львівський національний університет імені Івана Франка

Актуальність проблеми дослідження. На сьогоднішній день тема тривожних переживань особистості є надзвичайно актуальною та потребує детального аналізу. Стан тривоги, наявність певних страхів з якими стикаються зараз українці обумовлена у першу чергу зовнішніми впливами, пов'язаними з інформацією від засобів масової інформації щодо військового вторгнення з боку Російської федерації, жертвами у зоні бойових дій, а також прямими військовими діями, які відбуваються на очах людей. Якщо раніше найбільше занепокоєння викликала ситуація зі зростання рівня захворюваності на Covid-19, то у даний час – це тривожні

переживання пов'язані з повномасштабною війною, яка торкається кожного мешканця України.

Проте, незважаючи на зовнішні обставини, людина їх сприймає крізь призму власного світобачення, тому важливо виявити внутрішні, психологічні детермінанти тривожності особистості, які посилюють тривогу і впливають на появу страхів. У зв'язку з цим тема дослідження психологічних детермінант страхів і тривожності особистості є досить актуальною. Хоча емпіричне дослідження студентської молоді ми проводили раніше, ще до початку війни, але можна простежити наявність певних тенденцій у проявах тривожних пережи-

вань, які при появі несприятливої ситуації, зокрема у даний час, можуть посилюватись.

Виклад основного матеріалу дослідження. Спочатку пропонуємо більш детально зупинитись на теоретичному аналізі феномену тривожних переживань особистості. Страх, переляк, тривога і хвилювання являють собою одну з модальностей емоцій. Ці переживання сигналізують про прояв можливої загрози, про більш чи менш вираженому порушенні потреби у безпеці. Зазвичай, слова для позначення подібного роду емоційних станів часто використовуються як взаємозамінні. Проте, як пишуть українські науковиці Кирилова Є. та Беляєва Є., між ними існує важливі смислові відмінності. Ці слова позначають неоднакові емоційні стани, які переживає людина [1, с. 11].

Страх – це певна, специфічна емоція, яка заслуговує виділення в окрему категорію. Тривога – це комбінація або паттерн емоцій, а емоція страху – лише одна з них. Страх складається з певних фізіологічних змін, експресивної поведінки і специфічного переживання, яке виникає з очікування загрози або небезпеки [2, с. 293]. Страх передбачає достатню чіткість та предметність, а тривога – це розмитий, недиференційований стан [1, с. 12–13].

Згідно думки доктора медичних наук, професора Березіна Ф.Б. існує поняття «явищ тривожного ряду», як елементів психічної адаптації. Тривожний ряд включає у себе декілька афективних феноменів, які закономірно змінюють один одного в залежності від виникнення та наростання тривоги, що дає можливість простежити їх динаміку. Спочатку у індивіда виникає відчуття внутрішньої напруги, яке має найменшу інтенсивність тривоги. Але цей стан має найбільшу адаптивну роль, оскільки дане відчуття сприяє зростанню активності, включенню механізмів адаптації та при цьому не супроводжується порушеннями інтеграції поведінки.

При наростанні тривоги з'являються гіперстезичні реакції, коли раніше нейтральні стимули набувають значущість, а при достатній їх вираженості надають таким стимулам негативне емоційне забарвлення. Такі реакції посилюють власне тривогу, яка є центральним компонентом явищ тривожного ряду. Тривога, на думку Березіна Ф.Б., виявляється у відчутті невизначеної загрози, неясної небезпеки, коли неможливо визначити характер загрози та передбачити час її виникнення. Індивід не може довгий час перебувати у такому стані, оскільки він гальмує будь-яку діяльність спрямовану на усунення загрози. Отож,

тривога змінюється страхом, коли невизначена небезпека конкретизується. Хоча, як пише науковець, об'єкти з якими пов'язується страх, не обов'язково мають відношення до дійсних причин тривоги, її конкретизація створює у суб'єкта уявлення про те, що загроза може бути усунена за допомогою певних дій.

У подальшому, при зростанні інтенсивності тривожних переживань у людини з'являється уявлення про неможливість уникнення загрози, навіть якщо вона пов'язується з конкретним об'єктом та визначеною ситуацією. Такі переживання виявляються у афекті жаху та передчуттям загибелі індивіда. І останній компонент явищ тривожного ряду виявляється у тривожно-боязливому збудженні, яке виявляється у максимальній дезорганізації поведінки і зникненні можливості цілеспрямованої поведінки.

При малій інтенсивності тривоги її прояви можуть обмежуватись відчуттям внутрішньої напругеності, а при стрімкому наростанні інтенсивності можуть не вловлюватись початкові елементи тривожного ряду, при поступовому розвитку і достатній напругеності простежуються всі елементи ряду. Як пише Березін Б.Ф., всі феноменологічні прояви тривоги можуть виникати при стимуляції однієї і тієї ж зони гіпоталамусу, змінюючи один одного при зміні тяжкості тривожних переживань, що у свою чергу свідчить про єдину природу тривоги [3, с. 138–143].

У науковій психології розрізняють тривожність як емоційний стан (ситуаційна тривога) і як стійку рису, індивідуальну психологічну особливість, яка виявляється у схильності до частих та інтенсивних переживаннях стану тривоги (Р. Кеттел і І. Шеір, 1961, Ч. Спілбергер, 1966, І. Сарасон, 1972, Ю. Ханін, 1980). Розуміння тривожності як відносно стійкої особистісної характеристики спонукає звернути увагу на роль особистісних та соціальних чинників у її виникненні та закріпленні [4, с. 12].

Якщо говорити про особливості прояву страхів і тривожності у юнацький період, на який припадає закінчення школи, вступ у заклади вищої освіти та початкові роки навчання у них, то дослідження, які проводились А. Прихожан засвідчили, що як для дівчат і хлопців юнацького віку кінця 90-х років 20 ст., так і для початку 21 ст. (2002–2004 р.) властива спрямованість тривожності та страхи, які стосуються сфери Я: хвилювання з приводу власної неспроможності, проблеми зовнішності, власного майбутнього (професійного та особистісного), вітально-соціальні страхи – насильство зі сторони інших людей, пограбування тощо.

Для хлопців цього віку характерні ще сексуальні страхи (уявлення про власні можливості у даній сфері) та соціальні страхи пов'язані з майбутнім (служіння в армії), у дівчат – магічні страхи: потойбічних сил, долі і т.д. Крім того, для дівчат у всі вікові періоди найбільшу тривогу викликають проблеми сім'ї: можливість хвороби, смерті, негативні переживання батьків [4, с. 49].

Отже, враховуючи попередній теоретичний аналіз літератури з психології тривожності вважаємо актуальним проведення емпіричного дослідження психологічного змісту та чинників тривожних переживань студентської молоді.

Об'єкт дослідження – емоційна сфера та особистісні риси. Предметом дослідження виступили психологічні чинники страхів і тривожності особистості. Метою – розкриття особистісних чинників страхів і тривожності студентської молоді. Гіпотези нашого дослідження полягали у тому, що по-перше, ми припускали наявність взаємозв'язків між тривожністю, страхами студентської молоді та такими особистісними рисами, як низький рівень оптимізму, екстернальний локус контролю та інтолерантність до невизначеності. По-друге, припускали наявність відмінностей у спрямованості страхів у студентів 17–19 років та 20–22 років.

Дослідження проводилось у листопаді 2020 року. Методами емпіричного дослідження виступили письмове опитування і тестування: опитувальник ієрархічної структури страхів Щербатих Ю., інтегративний тест тривожності Бізюка А., Л. Вассермана, Б. Іовлева, опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю» Є. Бажина, Є. Голинкіна, Л. Еткінда, тест диспозиційного оптимізму LOT-R Карвера Ч., Шейера М. в адаптації Сичова О.А., опитувальник «Толерантність до невизначеності» Корнілової Т.В. Серед методів статистичного опрацювання даних були використані описова статистика, кореляційний та порівняльний аналіз.

Група досліджуваних: 60 осіб віком 17–22 роки, серед яких 56 дівчат і 4 хлопців. Всі досліджувані є студентами Львівського національного університету імені Івана Франка, які навчаються на філософському факультеті, спеціальності «Психологія» та факультеті прикладної математики, спеціальності «Середня освіта». Група була поділена на 2 підгрупи, у першій з яких були особи віком від 17 до 19 років (35 осіб) і у другій – особи від 20 до 22 років (25 осіб). Досліджуваних з першої групи ми можемо віднести до юнацького періоду, а з другої – до періоду ранньої дорослості.

Проаналізуємо результати описової статистики. Для студентської молоді є власти-

вий підвищений рівень страхів (Mean=125,3) та особистісної тривожності (Mean=6,4), а показники ситуаційної тривожності знаходяться у межах норми (Mean=4,7). Щодо рівня диспозиційного оптимізму, то він є нижче середнього рівня з тенденцією до низького (Mean=16,3).

Аналіз результатів середніх значень за опитувальником ієрархічної структури страхів Щербатих Ю. засвідчив, що серед біологічних страхів найбільше значення має шкала «страху хвороби близьких» (Mean= 8). Серед соціальних страхів найбільший показник у шкали «страх перед іспитами» (Mean=7,5). Серед екзистенційних страхів найбільше значення має шкала «страх війни» (Mean=6,2). Якщо об'єднати всі страхи в одну групу, то найвиразнішим страхом серед студентської молоді є страх хвороби близьких, що імовірно пов'язано з пандемічною ситуацією у світі, а також з впливом ЗМІ, які висвітлюють статистику хворих та смертності у країні. Страх перед іспитами, який займає другу позицію цілком очевидний з огляду на групу досліджуваних і час проведення емпіричного дослідження. На третій позиції за кількістю балів та середніми значеннями виявився страх злочинності (Mean 6,7), що обумовлено негативною криміногенною обстановкою в Україні та висвітленням новин даного характеру у ЗМІ. Звичайно, що при оцінці даних видів страхів має значення і минулий досвід опитаних студентів. Щодо страху війни, то дана загроза сприймалась молоддю, як цілком реальна у зв'язку з військовими подіями на сході України та непередбачуваністю політики сусідньої держави [5, с. 180].

Результати дослідження за методикою «Рівень суб'єктивного контролю» показали, що за шкалою загальної інтернальності досліджувані студенти більше схильні вважати, що більшість подій власного життя є результатом випадку, дій інших людей чи зовнішніх обставин (Mean=3,7). Це стосується також шкал «Інтернальність у сфері виробничих стосунків» (Mean=3,7) та «Інтернальність у сфері невдач» (3,9), «Інтернальність у ставленні до здоров'я» (Mean=4,1). Тобто у сфері праці, у стосунках з членами трудового колективу, у ставленні до невдач та власного здоров'я досліджуваним властивий екстернальний локус контролю, коли всі події, які виникають пояснюються впливом зовнішніх чинників, а не власних зусиль. Але у трьох сферах досліджувані все такі більше схильються до інтернальності, що означає власну відповідальність над подіями свого життя, зокрема у сімейних стосунках (Mean=5,2), у сфері власних досягнень (Mean=5) та

міжособистісних відносинах ($\text{Mean}=5,1$). Показники шкал опитувальника «Толерантність до невизначеності» свідчать про середній рівень її вираженості. Найвищі показники спостерігаються по шкалі «Інтолерантність», що можна трактувати як прагнення до ясності, впорядкованості і неприйняття невизначеності у різних ситуаціях ($\text{Mean}=64$).

Результати кореляційного аналізу засвідчують наявність прямих взаємозв'язків між статевими страхами ($r=0,31$), страхом самогубства ($r=0,30$), страхом замкнутого простору ($r=0,28$), страхом павуків і змії ($r=0,29$) та міжособистісною інтолерантністю до невизначеності. Тобто, чим вище прагнення до ясності і контролю у міжособистісних стосунках та дискомфорт у випадку невизначеності, тим збільшується вираженість вітальних та соціальних страхів у людини. Також було виявлено обернені взаємозв'язки, зокрема між статевими страхами ($r = -0,32$), страхом самогубства ($r = -0,37$) і оптимізмом. Тобто, чим вищий рівень оптимізму, тим менш вираженими є дані типи страхів. Крім того було розкрито наявність оберненого зв'язку між страхом захворювання ($r = -0,27$), особистісною тривожністю та інтернальністю у певних сферах (див. табл. 1). Тобто, чим вища власна відповідальність людини у сферах здоров'я, досягнень і у виробничих стосунках в колективі, тим нижчим є прояви страхів перед хворобою та покаранням від керівництва.

Крім того, результати кореляційного аналізу засвідчили, що існує обернений зв'язок між такими соціальними страхами, як: страх відповідальності, страх перед керівництвом та такими особистісними рисами, як толерантність до невизначеності та локус контролю (див. табл. 2). Так, чим більш виражений страх бути відповідальним за певні вчинки, виконання діяльності,

Таблиця 1

Коефіцієнти кореляції між групою біологічних страхів та особистісними рисами студентської молоді

Статеві страхи	Оптимізм ($r = -0,32$), міжособистісна інтолерантність ($r=0,31$)
Страх самогубства	Оптимізм ($r = -0,37$), міжособистісна інтолерантність ($r = 0,30$)
Страх захворювання	Загальна інтернальність ($r = -0,35$), інтернальність у сфері здоров'я ($r = -0,27$), інтернальність у виробничих стосунках ($r = -0,26$), інтернальність у сфері невдач ($r = -0,26$)

тим менш вираженим є прийняття невизначеності та неясності ситуації ($r = -0,34$) і чим більший є страх перед керівництвом, тим нижчою є інтернальність у сфері досягнень ($r = -0,30$). Тобто людина, яка має страх перед покараннями від керівника є більш екстернальною, а отже досягнення, успіх пов'язує із зовнішніми чинниками, а не власними особистісними рисами.

Таблиця 2

Коефіцієнти кореляції між групою соціальних страхів та особистісними рисами студентської молоді

Страх відповідальності	Толерантність до невизначеності ($r = -0,34$)
Страх перед керівництвом	Інтернальність у сфері досягнень ($r = -0,30$)

Результати порівняльного аналізу засвідчили наявність відмінностей у проявах страхів між особами юнацького періоду та періоду ранньої дорослості (див. рис. 1). Особи юнацького періоду мають більш виражений інтегральний показник страху ($\text{Mean} = 131$ на противагу 117), страху перед змінами в особистому житті

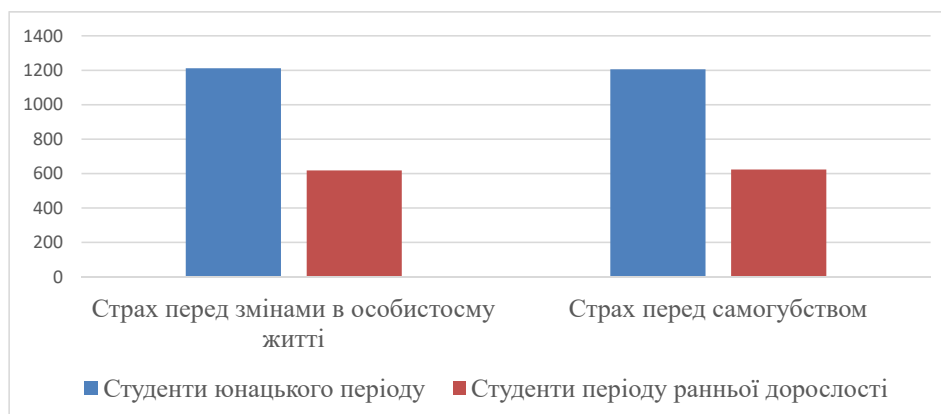


Рис. 1. Середні значення показників різних видів страхів у групах студентів різного віку

(Rank Sum = 1211,5 на противагу 618,5) та страхом перед самогубством (Rank Sum=1205,5 на противагу 624) порівняно з більш старшими за віком студентами.

Висновки з проведеного дослідження.

Отже, для більшості досліджуваних студентів властиві підвищені показники особистісної тривожності, страхів і наявні нижче середнього показники оптимізму, середні показники толерантності до невизначеності. Досліджувані особи мають більшу схильність до екстернальності. Чим більше виражені страхи у досліджуваних, тим менше показник інтернальності. Найбільше прямих кореляційних зв'язків виявилось між різними страхами та міжособистісною інтолерантністю до невизначеності у студентської молоді. Гіпотези дослідження підтверджені, а мета і завдання розкриті [6, с. 143–145].

Отже, актуальним постає питання щодо надання психологічної допомоги студентам з вираженими страхами та високим рівнем особистісної тривожності. Враховуючи результати нашого емпіричного дослідження, вважаємо за доцільне підвищувати рівень толерантності до невизначеності, оптимізму та сприяти формуванню інтернального локусу контролю. Така допомога може надаватись у рамках психологічної служби ЗВО, шляхом відвідування тренінгів, семінарів, групових та індивідуальних консультацій. Оптимізм, як особистісна риса, дає можливість людині мати позитивні очікування від майбутнього і не фіксувати свою увагу на негативних моментах. Толерантність до невизначеності пов'язана з прийняттям ситуації, якою вона є, формує готовність до ризику, прояву самостійності та ухвалення нестандартних рішень. Інтернальний локус контролю виявляється у прийнятті відповідальності за події у власному житті, управління своїми думками, емоціями та поведінкою, що є важливим аспектом стресостійкості особистості.

Загалом, щодо зниження рівня особистісної тривожності психологами рекомендовано провадити корекційну роботу як з дітьми, так і з дорослими у 3-х напрямках:

1) підвищувати рівень самооцінки, впевненості у власних силах, 2) навчити прийомів зняття емоційного та м'язевого напруження та 3) відпрацьовувати навички управління та самоконтролю в емоційній та поведінковій сфері. Вибір конкретних методів і прийомів роботи зі станом тривоги, тривожністю та страхами особистості залежить від певного теоретичного підходу в якому працює практичний психолог.

Крім того, у рамках освітньої програми бакалавра у Львівському національному університеті імені Івана Франка пропонується дисципліна вільного вибору «Психологія тривожності» для студентів філософського факультету 2 року навчання спеціальності 053 – «Психологія». Дана дисципліна користується популярністю серед студентської молоді, що дає підстави втілювати під час лекційних та семінарських занять не тільки навчальні цілі, а також виховні та розвиваючі. Такий курс сприяє набуттю знань про природу тривожних переживань, біологічні та соціально-психологічні передумови їх виникнення, самопізнання особистості студента через самодіагностику тривожності, страхів, ознайомленню з методами та напрямками психокорекції та розвитку емоційного інтелекту.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Кириллова Е., Беляева В. Тревожный ребенок. Харьков : Основа, 2012. 192 с.
2. Изард К.Э. Психология эмоций. СПб. : Питер, 2000. 494 с.
3. Тревога и тревожность / За ред. В. М. Астапова. СПб. : Питер, 2001. 256 с.
4. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. СПб. : Питер, 2007. 192 с.
5. Волошок Олена. Психологічний зміст страхів і тривожності студентської молоді. *Тези звітної наукової конференції філософського факультету*. Львів, 2021. Вип. 18. С. 179–182.
6. Волошок Олена. Психологічні детермінанти страхів і тривожності студентської молоді. *Тези звітної наукової конференції філософського факультету*. Львів, 2022. Вип. 19. С. 143–145.