

# ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ

Левченко К. С.

*Полтавський національний педагогічний університет*

*імені В. Г. Короленка*

[krislevchenko0312@gmail.com](mailto:krislevchenko0312@gmail.com)

Період студентства – це важливий час в житті особистості, який супроводжується розвитком усіх її особливостей. Вікова психологія трактує цей вік як період завершення початкової соціалізації. Особистість опановує нові соціальні ролі, починається новий етап «дорослого» життя, що дає можливість вивчати психічні особливості студентського віку. На цьому етапі життя починається перебудова внутрішніх рис особистості та її самосвідомості. Психічні процеси та властивості особистості змінюють свою структуру, емоційно-вольова сфера набуває нового характеру. Особистість починає інтенсивний розвиток інтелектуальної складової та здобуває нові й поглиблює вже наявні знання про конкретні, навчально-професійні сфери діяльності.

Психологи узагальнюють такі основні характеристики даного віку: найвища соціальна активність, висока пізнавальна мотивація, високий освітній рівень, ладне поєднання соціальної зрілості та інтелекту [8].

Проблема тривожності студентів є дуже актуальною, так як багато досліджень вказують, що особистісна тривожність як стійке утворення притаманна значній кількості молоді [1; 3; 9].

Проблемі тривожності присвячені праці зарубіжних психологів (К. Ізард, Р. Мей, К. Роджерс, Ч. Спілбергер, К. Горні та інші).

Тривожність в психології визначається як психічний стан емоційної напруги, душевного дискомфорту, хвилювання, настороженості, загострення почуття провини та неадекватного оцінювання себе при переживанні неясності або передчуття невизначеної небезпеки [2].

Зазвичай тривожність диференціюють на особистісну та реактивну (ситуативну) тривожність.

Ситуативна тривожність пов'язана з конкретною зовнішньою ситуацією. Ситуативна тривожність притаманна кожній особистості. Вона допомагає активувати всі психічні та фізичні процеси в нашому організмі, аби захистити від небезпеки. Оптимальні рівні її прояву вважаються нормальним показником; навіть навпаки, при повній її відсутності це може вказувати на певні порушення [4].

Особистісна тривожність визначається як властивість особистості.

Тривога переходить у проблему (тривожний розлад), коли особистість проявляє реакцію навіть за відсутності реальної загрози [7].

Прояви тривожності та чинники, які зумовлюють її формування у студентів, вивчали такі вітчизняні психологи, як **Р. Білоус, О. Волошок, О. Гредюшко, П. Горностай, Я. Ельшокрі, Ю. Журавльова, В. Крайнюк, Т. Логвиненко, Я. Омельченко, І. Саннікова, Л. Семенча, С. Ставицька,**

**О. Халік, О. Хохліна, Н. Шевякова, І. Ясточкіна та інші.**

До чинників студентської тривожності вчені відносять міжособистісне спілкування або взаємодію в групі, загрозу отримання травми, невідповідне ставлення до себе, негативну самооцінку, внутрішні конфлікти між Я-реальним та Я-ідеальним, дезадаптацію, процес навчання в закладах вищої освіти, особливо під час сесії, рівень домагань [6; 9].

Слід вказати, що для особистостей юнацького віку є характерними тривожність та страхи, які пов'язані з її сферою «Я» (зовнішність, власна неспроможність, професійне та особистісне майбутнє) [3].

**Р. Білоус і І.Саннікова [1] зазначають, що чинники тривожності можуть проявляти себе на всіх рівнях життєдіяльності особистості (психофізіологічному, психологічному та соціальному). Психологічні чинники загалом пов'язані з індивідуальними особливостями молодої людини, що дозволяє виділити особистісні чинники (невідповідне ставлення до себе, неадекватну самооцінку), мотиваційні (конфліктність між мотивами) та адаптаційні чинники (локус контролю) тривожності.**

Психологами доведено, що на рівень тривожності в юнацькому віці впливає навчання. **Т.Логвиненко [7] виявила, що багато студентів переживають емоційне напруження та хвилювання під час іспитів та заліків.** Також вона довела, що рівень успішності суттєво впливає на переживання студентами тривожного стану. Так, студенти, які мають середній рівень успішності, менш схильні перейматись через оцінювання її, контрольні зрізи знань і тому їм менше властива особистісна тривожність. Проте, студенти-відмінники, особливо під час сесії, виявляють високий рівень тривожності.

**У дослідженні Я. Ельшокрі і О. Хохліної [5] продемонстровано, що першокурсникам більше характерний підвищений рівень особистісної тривожності, ніж ситуативної, та особистісна тривожність наявна в більшій кількості студентів.** У той час, у четвертого курсу рівень особистісної тривожності знижується, що може свідчити про їх адаптованість до процесу навчання. Також вони частіше виявляють ситуативну тривожність, що може бути пов'язано з майбутніми випускними проблемами (іспити, професійна діяльність тощо).

Студенти першого курсу з високим рівнем тривожності виявляють хвилювання в очікуванні труднощів, знижену самооцінку, порушення врівноваженості та незадоволення власним життям. Сама тривожність є причиною труднощів які пов'язані з адаптацією до нового формату навчання [5].

Загалом можна вважати, що студентам важко впоратись з великою кількістю необхідної для запам'ятовування інформації та емоційним напруженням; це в свою чергу може призвести до виснаження нервової системи.

Тривожність, як особистісне утворення викликає у студентській молоді переживання страху, хвилювання, занепокоєння, метушливість, агресивність, зниження працездатності та обмеження соціальної взаємодії. Такі прояви значно впливають на усі сфери життя особистості (навчально-професійна діяльність,

взаємини з близькими, друзями, внутрішнє ставлення до свого «Я», самооцінка власних зусиль та подальший особистісний розвиток).

**І. Ясточкіна** [10] виявила, що деякі студенти, намагаючись позбутися негативних відчуттів, починають заперечувати дійсність. Хтось прагне знайти підтримку серед оточуючих, тим самим, на підсвідомому рівні, хоче перекласти відповідальність на іншу особистість. Інші шукають інформацію серед спеціалістів, книг, Інтернету або намагаються навантажити себе роботою.

Отже, прояви тривожності в особистості є нормальною емоційною реакцією на загрозу, окрім випадків, коли особистість переживає хвилювання, страх, тремтіння, побоювання та емоційне навантаження без наявності справжньої небезпеки. Це може свідчити про тривожність як про проблему. Через високий рівень тривожності у студентів виникають труднощі в різних сферах життя, що може призвести до порушень в особистісному розвитку в майбутньому. Високий рівень тривожності студентів є фактором ризику.

Перспективою нашого дослідження є проведення емпіричного дослідження тривожності студентів.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Білоус Р. М., Саннікова І. С. Психологічні особливості тривожності студентської молоді. *Теорія і практика сучасної психології*. 2(5). 2019. С. 25–28.
2. Волошок О.В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ ім. І.Огієнка, Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. 2010. Вип. 10. С. 120–128.
3. Волошок О.В. Психологічний зміст та особистісні чинники тривожних переживань студентської молоді. *Габітус*. 2022. Вип. 36. С. 150–154. **URL: <http://habitus.od.ua/36-2022>**
4. Екстремальна та кризова психологія: Термінологічний словник / за заг. ред. проф. О.В. Тімченка. Х.: ХНАДУ, НУЦЗУ, 2010. 291 с.
5. Ельшокрі Я.О., Хохліна О.П. Дослідження тривожності студентів впродовж навчання у вищому навчальному закладі. *Гуманітарний вісник ДВНЗ УГСП Дод. 3 до вип. 31: Тематичний випуск «Проблеми емпіричних досліджень у психології»*. К.: Гнозис, 2014. С. 85–88.
6. Журавльова Ю. В. Психологічна природа та особливості прояву тривожності у старших підлітків у контексті психологічної готовності до самостійного життя. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Том 7. Екологічна психологія. Вип. 33. 2013. С. 204–210.
7. Логвиненко Т. І. Психологічна тривожність як фактор успішності навчання студентів: *Актуальні проблеми психології в закладах освіти: збірник наукових праць* / за наук. ред. Ю.М.Карандишева, Т.В.Сенько та ін.; заг. ред. Н.М.Токаревої. Вип. 8. Київ: ТОВ НВП «Інтерсервіс», 2018. С. 70–73.

8. Психологічні *особливості студентського віку. На допомогу кураторам / укладачі: Л. М. Яворовська, Р. Ф. Камишнікова, О. Є. Поліванова, С. Г. Яновська, С. М. Куделко. Х.: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2013. Вип. 3. 88 с.*
9. Семенча Л. Г. , Шевякова Н. Л. Особливості впливу соціально-психологічних чинників тривожності на рівень сформованості мотивації досягнення студентів педагогічного коледжу. *Розвиток професійної майстерності педагога в умовах нової соціокультурної реальності : збірник матеріалів IV Міжнародної науково-практичної конференції.* Тернопіль. 2021. С. 381–385.
10. Ясточкіна І.А. Прояви тривожності серед студентської молоді. *Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки.* 2014. № 1. С. 173–180.

## **КОЛІРНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК РЕСУРС ЇЇ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ**

**Литвин-Кіндратюк С.Д.**

*Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника  
lytvynkindr@ukr.net*

Проблема життєстійкості особистості в умовах російсько-української війни передбачає врахування різноманітності ресурсів її збереження та збагачення. У студіях зарубіжних та українських психологів феномен життєстійкості аналізується найперше в аспекті його структури та різновидів, тісного зв'язку з життєздатністю та у вимірах пошуку відмінностей якостей особистості, що є основою життєвої стійкості та процесуальних характеристик набуття цієї здатності. Водночас завдяки застосуванню енвайронментального підходу до вивчення цього феномену варто окреслити нові аспекти аналізу життєстійкості, де розгляд фокусується на врахуванні характеру екзистенції особистості, ландшафту її існування, його повсякденного чи екстремального модусу. При цьому виявляється, що існують ще мало враховані аспекти екосоціальних ситуацій, в яких особистість здатна відновлювати свій емоційний ресурс, зокрема йдеться про те, що будь-яке наше існування має яскравий колірний акцент, насичене тло й емоційний тон. На думку знаного українського дослідника Б. Базими багатофункціональність кольору робить його унікальним засобом вивчення емоційної сфери [4].

Аналізуючи багатство елементів сприймання та залучення особистості до різноманітних соціокультурних та екосоціальних ситуацій, що характеризуються узгодженим чи неузгодженим характером взаємодії, дослідників дедалі частіше зацікавлює вплив та зміст культурної колірної символіки, індивідуальна психофізіологічна здатність до колірної розрізненості, характер колірної емоційної пам'яті. Ці феномени володіють потенціалом узгодження перцептивної та емоційної сфери у вимірах їх оптимізації та досягнення почуття піднесеності й благополуччя, переживання повноти буття. Одним з найбільш складних виявів колірної досвіду слід вважати колірну компетентність