

Блохіна І. О.*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології і педагогіки**Національного технічного університету України**«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»*

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ

PSYCHOLOGICAL CAUSES ANXIOUSNESS OF STUDENTS

Стаття присвячена теоретичному аналізу психологічної літератури щодо понять тривоги, тривожності, їх компонентів, рівнів прояву та характерних ознак. Проаналізовано основні теорії у вивченні феноменів тривоги і тривожності. Встановлено, що найбільш розробленими в психології з дослідження тривоги є теорії З. Фрейда, А. Адлера, К. Хорні, Е. Фромма. Зокрема, в роботах класиків психології тривога розглядається як прояв неблагополуччя, причиною якого можуть бути несприятливі умови або дитячі психотравми. Сучасні підходи до розуміння тривоги характеризуються термінологічною розбіжністю. Так, тривога розглядається на основі поведінкових ознак, з позицій захисних механізмів, як результат впливу минулого досвіду, як фізіологічна реакція. З'ясовано, що тривожність визначається як складний процес, що містить когнітивні, афективні та конативні реакції в ситуації, що об'єктивно оцінюється особистістю як потенційно небезпечна. Розглянуто класифікації видів і форм прояву тривожності. Розглядаючи тривожність як ситуативну та особистісну, встановлено, що в першому випадку термін використовується для опису неприємного емоційного стану, пов'язаного з напруженням, очікуванням несприятливих подій, а в другому – як переживання особистої загрози, підвищену чутливість до невдач та помилок. Визначено та проаналізовано психологічні особливості юнацького віку: соціальну ситуацію розвитку, основні новоутворення (саморефлексія, усвідомлення власної індивідуальності, поява життєвих планів, готовність до самовизначення, установка на свідому побудову власного життя, розвиток теоретичного мислення, філософська рефлексія, прагнення до абстрагування, широкі узагальнені, формування індивідуального стилю розумової діяльності). Розглянуто та проаналізовано деякі причини виникнення і прояву тривожності у студентської молоді.

Ключові слова: тривога, тривожність, особистісна та реактивна тривожність, студент, юнацький вік.

The article is devoted to the theoretical analysis of the psychological literature on the concepts of anxiety, anxiousness, their components, levels of manifestation and characteristics. The main theories in the studying phenomena of anxiety and anxiousness are analyzed in the paragraph. The theories of S. Freud, A. Adler, K. Horney and E. Fromm are the most developed in psychology for the studying of anxiety. In particular, in the classic's of psychology works, anxiety is seen as a manifestation of adversity, which can be caused by adverse conditions or child trauma. Modern approaches to understanding anxiety are characterized by terminological differences. The anxiety is considered on the basis of behavioral characteristics, from the standpoint of protective mechanisms, as a result of the influence of past experience, as a physiological reaction. It has been found that anxiety is defined as a complex process involving cognitive, affective and conative reactions in a situation that is objectively assessed by the individual as potentially dangerous. In the article are considered classifications of types and forms of anxiety. Considering anxiety as situational and personal, it is established that in the first case the term is used to describe an unpleasant emotional state associated with stress, anticipation of adverse events, in the second case – as experiencing personal threat, increased sensitivity to failures and mistakes. In the article are determined and analyzed the psychological features of adolescence: social situation of development, major innovations (self-reflection, self-awareness, the emergence of life plans, willingness to self-determination, conscious installation of one's own life, development of theoretical thinking, philosophical reflection, desire for abstraction, broad generalizations, formation of individual style of mental activity). In the article are considered and analyzed some causes of anxiety and anxiousness in student youth.

Key words: worry, anxiety, personal and reactive anxiety, student, adolescence.

Вступ. Суттєві зміни, які відбуваються в сучасному суспільстві, зумовлюють виникнення різноманітних особистісних зрушень, що негативним чином впливають на психічне здоров'я та благополуччя кожного індивіда. Так, наприклад, нестабільність соціально-економічного розвитку суспільства, поглиблення кризової ситуації в країні, пандемія COVID-19, постійне перебування у ситуації невизначеності провокують виникнення емоційного дисбалансу, страхів, тривожності. Проблема вивчення та дослідження феномену тривожності в сучасній вітчизняній та зарубіжній літературі останнім часом є доволі актуальною. Науковці наголошують, що, з одного боку, адекватний рівень тривожності відіграє важливу роль у емоційно-вольовій регуляції,

сприяє розвитку адаптаційних ресурсів зрілої особистості, а з іншого – високий рівень тривожності провокує труднощі при формуванні адекватного уявлення про себе та свої особистісні якості, ускладнює процеси спілкування, соціалізації та оволодіння новими видами діяльності.

Метою роботи є теоретичний аналіз поняття тривожності особистості та особливостей її прояву в період студентства.

Виклад основного матеріалу. Феномен тривожності перебував і перебуває у колі наукових інтересів багато відомих вітчизняних та зарубіжних науковців (З. Фрейд, К. Хорн, Е. Фромм, С. Рубінштейн, А. Прихожан, Р.Мей, Ю. Ханін, Г. Айзенк, Ч.Спілбергер та інші). Чинники виникнення осо-

бистісної тривожності досліджували Ю. Александровський, В. Астапов, Є. Єрмолаєва, Я. Омельченко, С. Ставицька, В. Бакєєв, С. Гроф, Ю. Зайцев, Ю. Клепач, К. Роджерс, Г. Салліван, К. Сидоров, Б. Філіпс, К. Хорні, І. Ясточкіна та інші. Вивчення особливостей тривожності в юнацькому віці присвячені роботи Р. Бернса, А. Прихожан, А. Мікляєвої, Л. Божович, Б. Волкова, В. Гарбузова, І. Кона, Ю. Лановенко, Т. Лук'яненко, В. Мухіної та інших.

Аналіз наукової літератури доводить, що існує кілька теорій у вивченні тривоги і тривожності. Так, на думку З. Фрейда, зіткнення біологічних потягів та соціальних заборон призводить до виникнення неврозів та тривожності. Також вчений вказує, що, передбачуючи небезпеку або очікуючи важливу подію при неявно визначеному об'єкті та умовах невизначеності, у людини виникає стан внутрішнього занепокоєння, ознаками якого є відчуття загрози та власних переживань щодо її наслідків і тілесні реакції.

Згідно з теорією А. Адлера в основі неврозів також знаходиться тривога, що виникає внаслідок невідлого соціального досвіду або ж тому, що людина не змогла досягнути бажаного через індивідуальні особливості [20].

К. Хорні вважає, що головним джерелом тривоги є неправильні людські стосунки, а не конфлікт між біологічними потягами та соціальними заборонами [20]. Відповідно, тривога як стан недовіри до соціуму загалом детермінується соціально, тому потреба в її подоланні заважає особистісному самовдосконаленню. А тривожність як стан занепокоєння виникає в дитинстві за наявності страху несхвалення рідними.

На думку Е. Фромма, існує суттєвий зв'язок тривожності з історичним розвитком людства. З переходом людства до капіталізму природні соціальні зв'язки руйнуються, з'являється вільний індивід, а це призводить до переживання невпевненості, сумнівів, відчуженості, самотності та тривоги [21].

Отже, основні теорії вивчення тривожності дають змогу усвідомити складність самого явища, його неоднозначність, а це, у свою чергу, призводить до необхідності більш чіткого визначення суті поняття та його розуміння.

Аналіз наукової літератури доводить, що поняття «тривога» і «тривожність» напряму пов'язані між собою. На думку Ч. Спілбергера, тривога – це емоційний стан, що може виникати в ситуації загрози, небезпеки, невизначеності і проявляється у вигляді напруження, очікування розвитку подій за несприятливим сценарієм [22, с. 57]. Часті переживання тривоги людиною можуть призводити до формування такої особистісної риси, як тривожність – це відносно сформована схильність особистості до надмірного хвилювання, сприймання загрози власному «Я» в різних ситуаціях і, як наслідок, зростання стану суб'єктивної тривоги [17, с. 34]. Стіяк спрямованість особистості на сприймання загрозливих ситуацій трансформує тривожність у диспозиційне утворення, тобто таке, яке формує стабільне відношення до оточуючої дійсності.

Щодо суті понять «тривога», «тривожність» та причин їх виникнення, то в науковій літературі існують різні погляди та підходи. Так, наприклад, О. Захаров вважає, що поняття «страх» і «тривога» своїм спільним компонентом мають почуття схвильованості, викликане небезпекою та відсутністю відчуття безпеки [4, с. 145].

На думку К. Роджерса, основою виникнення тривоги є певні ситуації, що не усвідомлюються особистістю, тобто виходять за межі власних конструктів. А протиріччя, що виникають між Я-реальним та Я-ідеальним, призводить до напруженості, викликаючи тривожність [15].

С. Рубінштейн, визначаючи тривожність, називав її певною схильністю індивіда переживати тривогу або той емоційний стан, що виникає в ситуаціях невизначеності, небезпеки та характеризується очікуванням небажаного розвитку подій [10].

Будучи прихильником теорії З. Фрейда, В. Райх розглядав тривожність як психосоматичний феномен, виділяючи в ньому симптоми м'язової ригідності та «блокади тілесних органів» [11, с. 208–216]. Учений, досліджуючи тривожність на фізіологічному рівні, стверджує, що вона існує на нейроендокринному, руховісцеральному та психологічному рівнях.

На думку В. Суворової, тривожність являє собою психічний стан внутрішнього хвилювання, що може бути безпричинним та зумовленим виключно суб'єктивними факторами. Авторка вважає, що тривожність належить до ряду негативних емоцій, в яких фізіологічний аспект є домінуючим [19, с. 133].

Р. Грановська розглядає тривогу як реакцію на ситуацію, що характеризується невизначеністю та несе в собі потенційну загрозу. Страх являє собою реакцію на безпосередню об'єктивну небезпеку, а при тривозі ця реакція прихована та має суб'єктивний характер. Тим не менш, на думку Р. Грановської, тривога – важливий прояв емоцій [11, с. 39].

Є. Лїїн розуміє тривогу як емоційний стан сильного внутрішнього безпричинного хвилювання, що виникає у свідомості індивіда у зв'язку з очікуванням невдач, небезпеки або ж очікування чогось важливого, значимого в умовах невизначеності. Отже, поява тривоги у людини пов'язана, на думку вченого, з наявністю незакінчених ситуацій, заблокованої активності, яка не дає змогу звільнити збудження [5, с. 37].

На думку В. Астапова, тривога є регулятором поведінки і виконує ряд важливих функцій (інформаційна, пошукова, оцінна). Тривожність розглядається як неприємний емоційний стан, що характеризується суб'єктивним відчуттям напруження, очікуванням негативного розвитку подій. Тим не менш, автор стверджує, що базовий рівень тривожності для своєчасного адекватного прийняття рішень, орієнтації в соціальному середовищі – необхідна умова збереження та підтримки психологічного здоров'я особистості [2].

А. Ольшаннікова та І. Пацявічус стверджують, що тривога як психічне явище виступає внутрішньою пристосувальною передумовою, що забезпечує формування оптимальних способів саморегу-

ляції дій. І. Пацявічус вважає, що тривога є станом емоційного передбачення невдач. Вона дає змогу індивіду зрозуміти необхідність передбачення усіх оптимальних умов майбутніх дій, сприяючи при цьому оптимальній підготовці до діяльності [6, с. 206].

Зважаючи на різноманітні підходи до розуміння та тлумачення феномену тривожності, беззаперечним є факт наявності в науковій літературі певної кількості класифікацій видів і форм прояву тривожності.

Так, наприклад, А. Прихожан виділяє такі види тривожності як особистісна, ситуативна, відкрита та прихована. Дослідниця вказує, що особистісна тривожність – це базова риса особистості, що формується у ранньому дитинстві і проявляється як готовність індивіда до хвилювання та переживання страху з приводу різних суб'єктивно значимих подій. Ситуативна тривожність виступає показником інтенсивності переживання, яке виникає у відповідь на будь-яку типову подію [13, с. 82]. Описуючи відкриту форму тривожності, А. Прихожан вказує, що переживання здійснюється індивідом свідомо у формі поведінки і дій у вигляді стану тривоги. До відкритих форм можна віднести гостру, нерегульовану тривожність; регульовану і компенсовану тривожність; культивовану тривожність. Прихована тривожність характеризується надмірним спокоєм, нечутливістю до реальних неприємностей та навіть їх заперечення. До прихованих форм тривожності належать: агресивність, надмірна залежність, апатія, брехливість, лінь, надмірна мрійливість тощо [14].

Також залежно від ситуації, в якій перебуває суб'єкт, А. Прихожан виділяє навчальну, самооціночну та міжособистісну тривожність [12, с. 99].

Ю. Ханін виділяє ситуативну та особистісну тривожність. На думку науковця, ситуативна тривожність виникає внаслідок реакції індивіда на різноманітні соціальні та психологічні причини (очікування негативної реакції або агресії, загроза власному престижу тощо). Особистісна ж тривожність є відносно стійкою схильністю індивіда сприймати загрозу власному «Я» в різних ситуаціях, обставинах та відповідна реакція на них [18, с. 46].

Мобілізуючу та демобілізуючу тривожність у своїх наукових працях описує Р. Мей [9]. Мобілізуюча тривожність виявляється як стимуляція активності, стеничні реакції, загальне збудження. Демобілізуюча тривожність, на думку автора, може проявлятися у формі астенії, ступору, втрати інтересу тощо.

А. Смулевич виділяє патологічну тривогу і трактує її як форму безпричинного та невизначеного хвилювання, що може посилюватися при невідповідності очікувань індивіда ситуації, що відбувається. Причинами такого виду тривоги є внутрішні протиріччя.

Б. Кочубей, Є. Новікова виділяють конструктивну тривожність, яка здатна оптимізувати адаптацію або стимулювати продуктивну самореалізацію; проміжну тривожність (неоднозначний, амбівалентний вплив тривоги на поведінку) та деструктивну тривожність, яка дезорієнтує поведінку індивіда, провокує негативні емоції та стани [8].

Особливим періодом в житті людини є студентський вік. Цей період можна охарактеризувати насамперед як початкову ланку зрілих періодів життя людини, як завершальний етап періодів дитинства. На цьому етапі молода людина визначається з вибором професії й свого місця в системі соціальних стосунків; шукає сенс життя, остаточно формує світогляд і життєву позицію.

Постановка проблеми студентства як особливої соціально-психологічної та вікової категорії і специфічної спільноти людей, які організаційно об'єднані інститутом вищої освіти, належить науково-дослідній школі Б. Ананьєва. Як соціальну групу та центральний період становлення людини, особистості студентство характеризується професійною спрямованістю, сформованістю стійкого ставлення до майбутньої професії, усвідомленням особливостей професійної діяльності [1, с. 5].

Юнацький вік, на думку Б. Ананьєва, є сенситивним періодом для розвитку основних соціогенних потенцій людини: відбувається формування соціальної зрілості особистості, усвідомлюється залученість до суспільних відносин, відбувається напружений процес самовизначення, тривають пошуки можливостей соціального самоствердження [2, с. 152].

Аналіз соціальної ситуації розвитку студента дає змогу зробити висновок, що в студентському віці актуалізується внутрішня позиція з установкою на досягнення глобальної мети – стратегії життя, вибудовуються плани на її досягнення. Складність вибору у самовизначенні зумовлюється ще й тим, що авторитетне доросле оточення часто сумнівається в правильності своїх рекомендацій. Така ситуація змушує молоду людину самостійно приймати власні рішення і брати відповідальність за них на себе. Відсутність досвіду та певні переживання і страхи у цьому контексті часто породжують розгубленість молодого людини, ситуативну, а іноді й особистісну тривожність.

На думку Е. Еріксона, процес самореалізації визначається як процес формування ідентичності. Суб'єкт усвідомлює тотожність власної особистості, шукає відповіді на актуальне для нього питання щодо власного місця та значення себе в певному соціумі. Оволодіваючи новими соціальними ролями, студент намагається узгодити всі якості в цілісність без протиріч, намагається узгоджувати інтроспективні оцінки та оцінки оточуючих. На цьому етапі можуть виникати певні протиріччя: адекватна самооцінка або нерішучість; неузгодженість часових перспектив з відчуттям часу; апробація різних соціальних ролей або застрягання на одній з них; студентство та застій в професійній діяльності; позиція лідера або невизначеність у стосунках тощо [24, с. 112]. Отже, формування ідентичності, карколомні зрушення в особистісних структурах, екзистенційні переживання також викликають тривожні стани, можуть стимулювати прояви тривожності.

В юнацькому віці формується ряд новоутворень, на основі яких виникають умови входження особистості в нову для неї систему стосунків, прийняття

нових життєвих цілей, досягнення більш високого рівня саморегуляції діяльності і поведінки.

До основних новоутворень юнацького віку, на думку І. Кона, можна віднести саморефлексію, усвідомлення власної індивідуальності, появу життєвих планів, готовність до самовизначення, установку на свідому побудову власного життя тощо [7, с. 86].

У наукових працях О. Сапогової [16] окреслено важливі новоутворення інтелектуальної сфери юнацького віку: розвиток теоретичного мислення, філософська рефлексія, прагнення до абстрагування, широких узагальнень, пошук загальних закономірностей та принципів, які містяться за окремими фактами; збільшення ступеня індивідуалізації в інтересах і здібностях; формування індивідуального стилю розумової діяльності.

Нова стадія розвитку інтелекту, посилення особистого контролю, самоуправління, відкритість внутрішнього світу, сепарація від дорослих сприяє становленню новоутворення юнацького віку – стійкої самосвідомості та стабільності «образу-Я».

Водночас вирішення таких суттєвих персонологічних питань нерідко супроводжується протиріччями, внутрішньою напруженістю, тривогою. Зазначені екзистенційні проблеми часто викликають стан фрустрованості. Він може розповсюджуватись на різні рівні та сфери існування молодого людини, а також може призводити до різних форм девіантної поведінки, адикцій, погіршення психологічного самопочуття.

Отже, продуктивна життєтворчість сприяє появі відчуття задоволення якістю життя, підвищенню самооцінки. Натомість життєвий неуспіх породжує розчарування, розгубленість, тривожність тощо (Н.С. Бондар, І.В. Тисячник).

Тривожність багато в чому визначає поведінку студента. За рівнем тривожності можна робити висновки про внутрішнє ставлення молодого людини до ситуацій певного типу, а також опосередковано – про характер взаємовідносин з однолітками та людьми інших вікових категорій. Якщо цей рівень перевищує оптимальний, можна говорити про підвищений рівень тривожності.

Аналіз наукової літератури дає змогу стверджувати, що поведінка тривожних студентів має певні особливості. Так, такі молоді люди, як правило, не визнаються групою, але й не залишаються ізольованими, вони входять в число найменш популярних оскільки замкнені, некоммунікбельні або ж навпаки – над-коммунікбельні, нав'язливі, озлоблені

[3, с. 79]. Також для студентів з підвищеним рівнем тривожності характерними є занижена самооцінка і самоповага, вони невпевнені в собі, в своїх силах і можливостях, почуваються самотньо. Тривожність, що співвідноситься з цінностями, що змінюються, незадоволеністю потреби в збереженні контролю над оточуючою дійсністю, переживається студентами як емоційний дискомфорт.

Початок студентського життя піддається впливові певних стресових чинників: зміна референтного та мікросоціального середовища в закладі освіти, нерідко зміна житлових умов, зміна звичного способу життя, у тому числі порядку навчальних занять в порівнянні зі шкільним навчанням тощо [23]. Труднощі будь-якого аспекту студентства можуть свідчити про несформованість внутрішньої позиції «Я-студент», низьку продуктивність учбово-професійної діяльності і знижують адаптацію, призводять до виникнення внутрішньої кризи, що супроводжується почуттями розгубленості та тривожності.

С. Серазон серед детермінант тривожності у відповідності до нової соціальної ситуації розвитку та провідної діяльності виділяє такі: велике навчальне навантаження; надмірна кількість інформації, ненормований навчальний день; емоційні перенапруження та нервові виснаження, особливо в період сесії; велика кількість матеріалу, який треба вивчити; дефіцит часу; дефіцит спілкування з друзями; зміни розпорядку дня; багато самостійної роботи; непристосованість організму до великих психічних навантажень; незбалансоване поєднання навчання і відпочинку; слабкість організму до навколишніх впливів тощо.

Висновки. Феномен тривожності має складну психологічну природу. Використовуючи функціональний підхід до вивчення проблеми тривоги, тривожність визначається як складний процес, що містить когнітивні, афективні та конативні реакції в ситуації, що об'єктивно оцінюється особистістю як потенційно небезпечна. Психологічні причини виникнення та формування тривожності у студентів напряму пов'язані з віковими, індивідуально-психологічними та соціальними особливостями.

Зниження рівня тривожності у студентів – важливий фактор їх повноцінного особистісного зростання та успішного навчання в закладі вищої освіти в цілому. У зв'язку із цим актуальним постає питання розробки відповідних профілактичних та корекційних програм, спрямованих на зниження тривожності у студентів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Ананьев Б.Г. К психофизиологии студенческого возраста. *Современные психолого-педагогические проблемы высшей школы*. 1974. Вып. 2. Ленинград : ЛГУ. С. 3–15.
2. Астапов В.М. Тревожность у детей. Москва : ПЕР СЭ, 2008. 160 с.
3. Григорьева О.Ф., Холуева К.А. Особенности проявления тревожности у студентов. *Международный журнал экспериментального образования*. 2014. № 6(1). С. 79.
4. Захаров А.И. Происхождение детских неврозов и психотерапия. Москва : ЭКСМО-Пресс, 2000. 448 с.
5. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. Санкт-Петербург : Питер, 2002. 740 с.
6. Караваева Т.А. Холистическая диагностика пограничных психических расстройств. Санкт-Петербург : Спецлит, 2017. 286 с.
7. Кон И.С. Психология ранней юности. Москва : Просвещение, 1989. 255 с. С. 86.
8. Кочубей Б.И. Эмоциональная устойчивость школьника / Б.И. Кочубей, Е.В. Новикова. Москва : Знание, 1988. 80 с.

9. Мей Р. Краткое изложение и синтез теорий тревожности. *Тревога и тревожность. Хрестоматия* / Сост. и общая редакция В.М. Астапова. Москва : ПЕР СЭ, 2008. С. 208–216.
10. Подласый И.П. Курс лекций по коррекционной педагогике : учеб. пособ. для студентов сред. спец. учеб. заведений. Москва : Владос, 2002. 349 с.
11. Прихожан А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности. *Психологическая наука и образование*. 1998. № 2. С. 38–47.
12. Прихожан А.М. Психология тревожности. Санкт-Петербург, 2009. С. 97–103.
13. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. Санкт-Петербург: Питер, 2007. 192 с.
14. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. Воронеж : НПО «МОДЭК», 2000. 304 с.
15. Роджерс К. Взгляд на психотерапию: становление человека. Москва : Прогресс-Универс, 1994. 401 с.
16. Сапогова Е.Е. Психология развития человека : учеб. пособие. Москва : Аспект Пресс, 2001
17. Спилбергер Ч. Концептуальные и методологические проблемы тревоги. Москва : Знание, 1983. 221 с.
18. Степанова О.П. Эффективное преодоление неуверенности и тревожности. Психокоррекционная работа. Москва : Флинта, 2015. 80 с.
19. Суворова В.В. Психофизиология стресса. Москва : Педагогика, 1975. 208 с.
20. Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции / авт. очерка о Фрейде Ф.В. Бассин, М.Г. Ярошевский. Москва : Наука, 1989. 456 с.
21. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. Москва, 1994.
22. Ханин Ю.Л. Межличностная и внутригрупповая тревога в условиях значимой межличностной деятельности. *Вопросы психологии*. 1993. № 5. С. 56–64.
23. Циганчук Т.В. Динаміка переживання стресу студентами 1-4 курсів ВНЗ. *Збірник наукових праць інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПНУ*. Київ : Книга, 2010. 360 с.
24. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. Москва : Университетская книга, 1996. 344 с.