

## **Самооцінка стану тривожності в студентів третього курсу заочної форми навчання в реальних умовах навчальної діяльності**

*Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Проблема тривожності студентської молоді в складних сучасних соціально-економічних й політичних умовах надзвичайно значуща, насамперед, у зв'язку зі зростаючими вимогами до формування відповідальної, соціально активної творчої особистості зі сформованими громадянськими, морально-духовними якостями, високим професіоналізмом, новими ціннісними орієнтаціями, гуманістичним світоглядом. Крім того, ця проблема посідає особливе місце в системі сучасного психологічного значення.

Нині тривожність – одна з найпоширеніших форм прояву підвищеного емоційного стану людини загалом. Вона є частим симптомом неврозів і функціонального психозу, а також пусковим механізмом розладу емоційної та енергетичної сфер. Відомо, що відчуття тривоги, виражене в показниках рівня тривожності, неминуче супроводжує навчальну, спортивну діяльність студентів вищого фізкультурно-спортивного навчального закладу.

Тривожність – явище, яке вплітається в тканину повсякденного життя. XXI ст. називають віком тривожності, що останнім часом усе більше стає об'єктом уваги медиків, психологів, педагогів та інших представників галузей людської діяльності.

Сьогодення розкриває справжній стан психологічних настроїв нації та її молоді генерації зокрема. Посилюються психологічна напруженість та стреси в суспільстві, зростає рівень тривожності серед студентської молоді. Тому проблема тривожності особистості завжди посідала важливе місце в педагогічній та віковій психології.

Нині інтерес науковців до вивчення тривожності істотно підсилюється у зв'язку з різкими соціально-економічними змінами в житті нашого суспільства, які породжують невизначеність і непередбачуваність майбутнього та, як наслідок, переживання, емоційну напруженість, тривогу й тривожність.

Тривожність серед студентської молоді досить поширене явище. Це, зокрема, стосується навчання у вищому навчальному закладі – одного із тих видів діяльності, де на людину спрямоване розумове й нервово-емоційне навантаження.

Сучасні умови життєдіяльності студентської молоді пов'язані з низкою особливостей, які ставлять високі вимоги до індивідуально-психологічних властивостей і психічних функцій організму.

До причин, що визначають актуальність нашого дослідження, віднесемо й загальну соціальну ситуацію, яка негативно впливає на розвиток студентської молоді; появу якісно нових вимог із боку суспільства до особистості майбутнього вчителя фізичної культури.

**Аналіз досліджень цієї проблеми.** Аналіз літературних джерел не виявив спеціальних праць, у яких би системно та всебічно висвітлювалися результати дослідження проблеми тривожності в майбутніх учителів фізичної культури. Оскільки ця проблема зовсім не досліджена, то це й зумовило вибір теми дослідження.

Стійкий негативний стан може приймати форму тривожності, якому в психології нині приділяють особливу увагу.

Деякі вчені [1; 2; 4] стан тривожності визначають як психічний стан, який постає можливими або ймовірними неприємностями, несподіваністю, змінами у звичній обстановці й виражається в специфічних переживаннях (небезпека, хвилювання, порушення спокою, сну тощо). При цьому терміном «тривога» звичайно позначається емоційна реакція, яка виникає як відповідь на можливу психічну небезпеку, на відміну від терміна «страх», що є емоційною відповіддю на загрозу порушення функціонального стану.

У наукових дослідженнях тривожність характеризується як індивідуальна психодинамічна особливість або властивість темпераменту [1], як конституційна риса, що породжує високу чутливість до стресу, як загальна тенденція реагувати напружено й тривожно [7; 10].

Багатьма дослідниками тривожність розглядається як відносно стійка характеристика особистості, як її властивість, що відбиває схильність до негативних емоцій і схильність розцінювати різні соціальні й фізичні небезпечні ситуації як утримання в собі підвищеної загрози [4].

Аналіз літературних джерел свідчить про наявність різних підходів до визначення сутності поняття «тривожність».

Пристаюючи до дослідження самооцінки тривожності студентів – майбутніх учителів фізичної культури, ми звернулися до різних визначень цього поняття.

А. Прихожан вважає, що тривожність – це «переживання емоційного дискомфорту, пов'язане з очікуванням неблагополуччя, із передчуттям небезпеки, що загрожує». Крім того, він визначає тривожність як стійке особистісне утворення, що зберігається протягом досить тривалого періоду часу [11].

За Ф. Березіним, тривожність виявляється відчуттям невизначеної загрози, почуттям незрозумілої небезпеки, «невмотивованої тривоги» [5].

Г. Аракелов, Н. Лисенко, зі свого боку, відзначають, що тривожність – це багатозначний психологічний термін, який описують як визначений стан індивідуума в обмежений момент часу, так і стійка властивість будь-якої людини [3].

Так, О. Чернікова зауважує, що стан тривожності – це емоційний стан, який виникає в умовах невизначеного очікування.

Отже, тривожність – емоційний стан людини, що виникає за умов імовірних несподіванок як при відстроченні, затримці приємних ситуацій, так і при очікуванні неприємностей.

Відомі психологи, такі як Г. Костюк, Б. Анан'єв, П. Чамата, Л. Божович та ін., розглядають самооцінку як складову частину самосвідомості особистості й продукт її розвитку, породжуваний усією життєдіяльністю людини.

**Завдання дослідження** – виявити рівень реактивної й особистісної тривожності в студентів – майбутніх учителів фізичної культури в реальних умовах навчальної діяльності.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Аналіз наукової літератури свідчить, що навчальна діяльність студентів протікає в досить напружених умовах психоемоційних перевантажень.

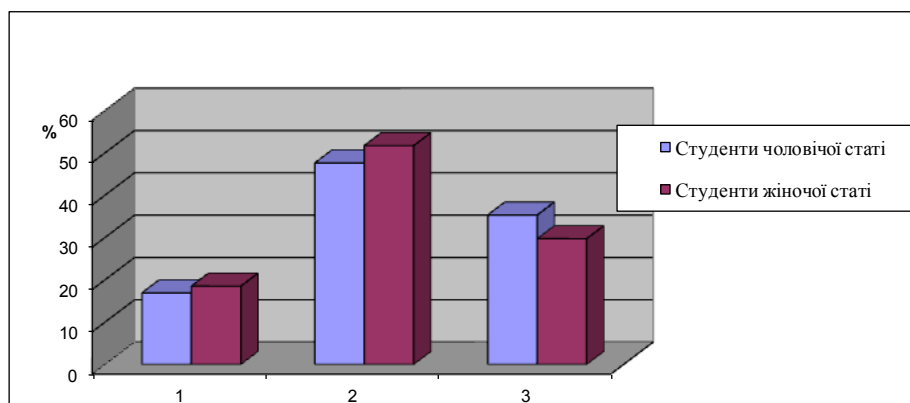
Для досягнення висунутої мети проведено емпіричне дослідження на базі інституту фізичної культури та здоров'я Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. У дослідженні брали участь 54 студенти третього курсу заочної форми навчання (37 – чоловічої та 17 – жіночої статі).

Для оцінки реактивної та ситуативної тривожності нами використано опитувальник, розроблений Спілбергом Ч. Д (адаптований Ханіним Ю. Л). При інтерпретації отриманих даних щодо особистісної й реактивної тривожності нами використовувались орієнтовні оцінки методики: до 30 балів – низька тривожність; від 31 до 45 балів – середня; від 46 та більше – висока. Крім того, нами використано опитувальник (Будассі) для виявлення рівня самооцінки.

У наш час посилюються психологічна напруженість і стреси в суспільстві, зростає рівень тривожності серед студентської молоді. Посилюється інтерес до таких психологічних феноменів, як особистісна та реактивна тривожність.

Певний рівень тривожності – природна й обов'язкова особливість активної діяльності особистості. При цьому для кожної людини є свій оптимальний рівень тривожності, тобто «корисна тривожність».

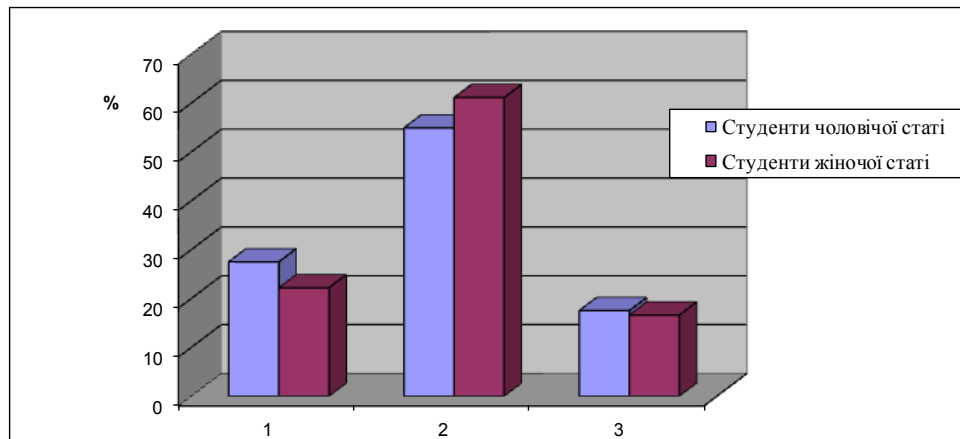
Дані про рівень особистісної тривожності студентів третього курсу, які навчаються на заочній формі, за результатами дослідження наведено на рис. 1.



**Рис. 1.** Рівень особистісної тривожності студентів третього курсу заочної форми навчання

Примітка. 1 – низький; 2 – середній; 3 – високий.

На рис. 1 видно, що 16,9 % опитаних студентів третього курсу чоловічої статі мають низький рівень особистісної тривожності; 47,6 % – середній; 35,3 % – високий; у студенток жіночої статі – відповідно, 18,5 %, 51,7 % і 29,8 %. Зазначимо, що в опитаних чоловічої та жіночої статі низький рівень особистісної тривожності практично однаковий. На нашу думку, стан особистісної тривожності людини значною мірою залежить від його характерологічних рис й особливо від її вихованості. Крім того, високий рівень особистісної тривожності характеризується тим, що цей стан стає неадекватним ситуаціям та об'єктам, утрачається контроль за своєю поведінкою. Так, Ч. Спілберг вважає, що високий рівень особистісної тривожності може спричинити розвиток неврозів.



**Рис. 1.** Рівень реактивної тривожності студентів третього курсу заочної форми навчання

Примітка. 1 – низький; 2 – середній; 3 – високий.

Результати, наведені на рис. 2, показують, що студенти чоловічої статі третього курсу заочної форми навчання мають низький рівень реактивної тривожності, який складає 27,5 %, і середній – 54,9 %. Високий рівень реактивної тривожності спостерігався в 17,6 %. У досліджуваних жіночої статі у 22,2 % виявили низький рівень реактивної тривожності; у 61,1 % – середній і в 16,6 % – високий рівень реактивної тривожності.

Крім того, з'ясовано, що найбільш тривожними є окремі студенти, котрі не вміють справлятися з розумовим навантаженням і нервово-емоційними напруженням, що пов'язано з різними формами навчально-виховної діяльності у вищому навчальному закладі.

У ході дослідження виявлено, що 32,1 % студентів-заочників мають низький рівень самооцінки, для 45,3 % характерний середній рівень самооцінки, високий рівень мають 22,6 %. Зазначимо, що з високим рівнем самооцінки людина не навантажена «комплексом неповноцінності» й іноді намагається відповідати думкам інших.

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** У ході дослідження нами не виявлено гендерних відмінностей у рівнях особистісної та реактивної тривожності у звичайних умовах навчальної діяльності. Подальшого студіювання потребує питання динаміки зміни рівня тривожності в процесі навчальної діяльності.

#### Джерела та література

1. Аверин В. А. Психология личности : учеб. пособие / В. А. Аверин. – СПб.: Питер, 1999. – С. 23.
2. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии / А. Адлер. – М. : [б. и.], 1995. – С. 34.
3. Аракелов Г. Г. Психофизиологический метод оценки тревожности / Г. Г. Аркелов, Е. Е. Лысенко // Психол. журн. – 1997. – № 2. – С. 34–38
4. Астапов В. М. Функциональный подход к изучению состояния тревоги / В. М. Астапов ; сост. и общая ред. В. А. Астапова // Тревога и тревожность : хрестоматия. – М. : ПЕР СЭ, 2008. – С. 151–160.
5. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф. Б. Березин. – Л. : Наука, 1988. – С. 31.
6. Вяткин Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б. А. Вяткин. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 112 с.

7. Калюжна Є. М. Психологічні механізми особистісної тривожності у підлітковому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Є. М. Калюжна. – К., 2008. – 24 с.
8. Кричфалушій М. В. Вчитель фізичної культури: формування особистості : монографія / М. В. Кричфалушій. – Луцьк : Волин. обл. друк., 2000. – 346 с.
9. Левитов Н. Д. Психическое состояние беспокойства, тревоги / Н. Д. Левитов // Вопросы психологии. – №1. – 1969. – С. 131–138.
10. Пейсахов Н. Н. Психологические и психофизиологические особенности студентов / Н. Н. Пейсахов. – Казань : Изд-во Казанского ун-та, 1972. – 294 с.
11. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А. М. Прихожан. – Москва : Моск. психол.-социал. ин-т ; Воронеж : Изд-во НПО «МОДЭК», 2000. – 192 с.
12. Спилбергер Ч. Д. Концептуальные и методические проблемы исследования тревоги / Ч. Д. Спилбергер // Стресс и тревога в спорте. – М., 1983. – С. 12.
13. Ханин Ю. Л. Исследование тревоги в спорте / Ю. Л. Ханин // Вопросы психологии. – 1978. – № 6. – С. 94–106.

#### **Анотації**

*У статті проаналізовано стан реактивної та особистісної тривожності в реальних умовах навчальної діяльності в студентів третього курсу заочної форми навчання. Під час дослідження не виявлено гендерних відмінностей у рівнях особистісної та реактивної тривожності в студентів третього курсу у звичайних умовах навчальної діяльності. Установлено, що 16,9 % опитаних мають низький рівень особистісної тривожності, 47,6 % – середній, 35,3 % – високий; реактивної тривожності – відповідно, 27,5 %, 54,9 %, 17,6 %. З'ясовано, що 18,5 % студенток третього курсу заочної форми навчання мають низький рівень особистісної тривожності, 51,7 % – середній; 29,8 % – високий; 22,2 %, 61,1%, 16,6 % – реактивної. Крім того, виявлено, що найбільш тривожними є окремі студенти, котрі не вміють справлятися з нервово-емоційним напруженням у реальних умовах навчальної діяльності.*

**Ключові слова:** тривожність, реактивна та особистісна тривожність, студент.

**Михаил Кричфалуший, Леонид Гнитецкий, Александр Швай, Владимир Тарасюк. Самооценка состояния тревожности у студентов третьего курса заочной формы обучения в реальных условиях учебной деятельности.** В статье рассматривается состояние реактивной и личностной тревожности в реальных условиях учебной деятельности студентов заочной формы учебы. В процессе исследования нами не определены гендерные различия в уровнях реактивной и личностной тревожности студентов третьего курса в обычных условиях учебной деятельности. Результаты исследования показали, что в 16,9 % опрошенных уровень личностной тревожности низкий, в 47,6 % – средний, в 35,3 % – высокий; 27,5 %, 54,9%, 17,6 % – реактивной тревожности. 18,5 % студенток третьего курса заочной формы учебы имеют низкий уровень личностной тревожности, 51,7 % – средний, 29,8 % – высокий; 22,2 %, 61,1 %, 16,6 % – реактивной. Кроме того, исследование показало, что наиболее тревожными являются некоторые студенты, которые не умеют справляться с нервно-эмоциональным напряжением в реальных условиях учебной деятельности.

**Ключевые слова:** тревожность, реактивная и личностная тревожность, студент.

**Mykhaylo Krychfalushiy, Leonid Hnietetskyi, Oleksandr Shvay, Volodymyr Tarasiuk. Self-evaluation of Anxiety Condition of Future Physical Culture Teachers in Educational Activity Situations.** The article examines the condition of reactive and personal anxiety in real situations of educational activity of students of correspondent form of education. During the study we have defined gender differences in levels of reactive and personal anxiety of students of the third course in ordinary situations of educational activity. The results of the study have shown that 16,9 % of the questioned students of the third course of correspondent form of education have low level of personal anxiety, 47,6 % – average, 35,3 % – high; reactive anxiety – 27,5 %, 54,9 %, 17,6 % accordingly. 18,5 % of female students of the third course of correspondent form of education have low level of personal anxiety, 51,7 % – average, 29,8 % – high; reactive one – 22,2 %, 61,1 %, 16,6 % accordingly. Also the study has shown that the most anxious are students who cannot cope with nervous–emotional tension in real conditions of educational activity.

**Key words:** anxiety, reactive and personal anxiety, student.