

protsessi instrumentalnoi pidhotovky: dys. kand. ped. nauk: 13.002 / Tsiuliupa Nataliia Leonidivna, Kyiv, 2009. – 232 s.

#### ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА

**Фесенко Оксана Сергіївна** – пошукувач кафедри педагогіки та освітнього менеджменту Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира

Винниченка, викладач педагогічного коледжу Дніпропетровського національного університету імені Олеся Гончара.

*Наукові інтереси:* формування методичної компетентності майбутнього вчителя початкової школи у процесі вивчення природничих дисциплін у педагогічному коледжі.

УДК 159.942.5:78

## ТРИВОЖНІСТЬ ТА ЇЇ ВИЯВЛЕННЯ У ПРОЦЕСІ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКУРСНИКІВ

**Тетяна ФУРДАК (Кривий Ріг)**

**Постановка проблеми.** Інтенсивні зміни, що відбуваються в останні десятиліття в нашій державі, задають нові орієнтири в усіх сферах суспільного життя й висувають нові вимоги до особистості. Сьогодні затребувана людина творча, інтелектуально розвинена, що вмє вчитися, гнучко адаптуватися до постійно мінливих життєвих ситуацій, здатна застосовувати отримані знання у практиці, відшукувати шляхи раціонального та нестандартного вирішення проблем, які виникають.

Пряме відношення до проблеми має рівень самооцінки майбутнього вчителя музики як виконавця (власне відтворення на музичному інструменті музично-ілюстративного матеріалу, керівника шкільного хору, оркестру), тобто оцінки своєї власної персони, своїх можливостей та ін.

У рівній мірі негативно впливає на виконавця як переоцінка своїх можливостей, результатом чого є нерідко нервові зриви, відчуття невдачі та ін., так і недооцінка самого себе, що обмежує професійні горизонти виконавця, лімітує його творчі можливості. Між самооцінкою та рівнем домагань музиканта-виконавця, з одного боку, і рівнем тривожності у класі перед учнями, на сцені, з іншого – існують складні взаємини. У значної кількості професійних музикантів формується неадекватна, хвороблива самооцінка, яка веде особистість до стану постійно підвищеної напруги, стресової реакції на будь-яку ситуацію, пов'язану з професійною оцінкою – найчастіше це проявляється у сценічному стресі.

Серед негативних переживань людини тривожність займає особливе місце, часто вона приводить до зниження працездатності, продуктивності діяльності, до труднощів у спілкуванні.

#### Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Дослідження проблем тривожності відображене в роботах таких вчених, як: Ф. Березіна, Л. Божович, К. Ізарда, А. Прихожан, Ч. Рікрофта, С. Серазон, Ч. Спілбергера, З. Фрейда, Ю. Ханіна та ін. Ми знаходимо їх продовження в новітніх наукових розвідках. Серед останніх слід виділити

аналіз явища аутомортальної тривожності (Т. Гаврилова), танатичної тривожності в період дорослішання (В. Кучерявець), проблеми співвідношення захисних механізмів особистості та тривожності (В. Нестеренко), психологічної допомоги дітям із тривожними станами (Я. Омельченко, З. Кісарчук).

Саме тривожність, як відзначають багато дослідників і практичних психологів, лежить в основі цілого ряду психологічних труднощів, у тому числі багатьох порушень розвитку. Значення корекції тривожності, її подолання важливе при підготовці студентів до важких ситуацій (іспити, виступи на сцені та ін.), при оволодінні новою діяльністю.

Вивченню тривожності присвячені роботи вітчизняних і зарубіжних вчених: В. Астахов, М. Литвак, Р. Мей, А. Прихожан, Дж. Тейлор, З.Фрейд, А. Фрейд, К. Хорні та ін.

Досліджуючи зміни психічного здоров'я, С. Саарі звертає увагу на той факт, що у студентів воно обумовлене зовнішніми стресовими факторами, а саме: зміною умов життя та самооцінкою особистості. Науковець стверджує, що самооцінка відіграє опосередковану роль у відбитті життєвих змін через посилення почуття компетентності і переживання стресу [5].

В. Слободчиков та О. Шувалов у своїх наукових дослідженнях зазначають, що психологічне здоров'я визначається особистісно-смысловим конструктом та характеризується новою якістю смислових ставлень людини [6].

В. Панок у своїх дослідженнях звертає увагу на те, що кардинальні зміни у розвитку особистості породжують велику кількість психологічних проблем: проблеми адаптації, професійного становлення, міжособистісного спілкування, сімейні проблеми [4, с. 5].

**Мета статті** полягає у теоретичному обґрунтуванні феномена тривожності та виявленні її рівня у студентів першого курсу.

**Виклад основного матеріалу.** Саме на перших курсах студенти проходять період адаптації до нових умов і вимог, пов'язаних з навчанням у вищому навчальному закладі. Це

може спричинити підвищення рівня тривожності, що в свою чергу може позначитися на психологічному здоров'ї, успішності першокурсника, на його взаєминах з оточуючими.

Під час навчання на особистість діють, як зовнішні, так і внутрішні фактори, які можуть перешкоджати її професійному становленню. Одним з таких факторів є висока особистісна тривожність, яка не тільки заважає продуктивній навчальній діяльності студента, а й робить його більш схильним до стресу.

Психологічне здоров'я студентів вищих навчальних закладів залежить від педагогічних та психологічних чинників. До психологічних чинників належать: нездатність особистості контролювати власні емоційні стани; низький рівень стійкості до стресових ситуацій; схильність до конфліктів; невпевненість особистості у собі; занижена самооцінка; недостатня комунікабельність; недовірливість.

Отже, порушення психологічного здоров'я залежить від того, як сприймає особистість колектив, у якому вона працює чи навчається, від особистісних успіхів у тій діяльності, яку виконує. Як наслідок порушення психологічної рівноваги, що відчувають студенти, викладачі чи співробітники в стресових ситуаціях є порушення емоційної сфери, тривожність, агресивність, страхи тощо.

З метою виявлення рівня тривожності студентів першого курсу нами була використана шкала самооцінки тривожності Ч. Спілбергера і Ю. Ханіна [1]. У досліді взяли участь 20 студентів. Усім були роздані по два бланки для відповідей. Аналіз і оцінка відповідей проводились за рекомендаціями цих авторів.

Для прикладу приведемо обрахунок та інтерпретацію відповідей студентки Ірини М. Реактивна тривожність підраховувалась за формулою:

$$PT = \sum 1 - \sum 2 + 50,$$

де  $\sum 1$  – сума закреслених цифр на бланку 1 по відповідних пунктах склала 20 балів;

$\sum 2$  – сума останніх закреслених цифр – теж 20 балів, тому

$$PT = 20 - 20 + 50 = 50 \text{ балів.}$$

Це свідчення високої реактивної тривожності Ірини М. Таких студентів у групі опитуваних виявилось 6 (30 %); студентів, які одержали до 45 балів – 9 (45%) – помірна тривожність; тих, хто одержав до 30 балів – 5 (25 %) – низька тривожність.

Особистісна тривожність підраховувалась за формулою:

$$OT = \sum 1 - \sum 2 + 35$$

для Ірини М. склала 51 бал, що свідчить про високу особистісну тривожність.

Студентів з такою тривожністю у групі 4 (20 %); з помірною – 12 (60 %); з низькою – 4 (20 %).

Різниця в результатах оцінки реактивної і особистісної тривожності пояснюється тим, що різні ситуації (зокрема, і навчальні) завжди збуджують емоції, які породжують тривожність і її коливання в студентів.

Наявність у групі досліджуваних студентів з низькою тривожністю може свідчити про не сформованість у них мотивації здобуття вищої освіти, наявність відчуття дискомфорту перебування в групі та ін. Підвищена ж тривожність може вказувати на невпевненість студента у власних силах, боязливість та ін.

Необхідно відзначити, що вивчення певної якості особистості лише за однією методикою не може дати об'єктивного результату – для цього повинні бути використані декілька методів і методик. У нашому випадку шкала Ч. Спілбергера і Ю. Ханіна може бути доповнена спостереженнями за студентами, бесідами з ними та ін.

Вищевикладене доводить, що процес навчання породжує підвищену тривожність у деякої частини студентів. Це питання знаходиться в полі зору таких дослідників, як В. Дружинін, Д. Ушаков, К. Сидоров, С. Їльїн та ін. У сучасній когнітивній психології одержані експериментальні результати, які пояснюють вплив тривожності на пізнавальні процеси [2].

На першому курсі студенти вирішують завдання залучення недавнього абітурієнта до студентських форм колективного життя. Поведінка студентів відрізняється високим ступенем конформізму. Відзначається слабка регуляція своєї поведінки і невмотивований ризик. Невміння передбачати наслідки своїх вчинків (вік безкорисливих жертв і повної самовіддачі). Часто формується неадекватна ідентичність; нездатність будувати життєві плани, уникнення тісних міжособистісних відносин, вибір негативних образів для наслідування [3].

Студенти з високим рівнем тривожності схильні сприймати загрозу своїй самооцінці і життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій і реагувати дуже напружено, вираженим станом тривожності. Зазвичай, тривожні студенти – це дуже невпевнені в собі люди, з нестійкою самооцінкою. Як правило, вони не користуються загальним визнанням у групі, але й не виявляються в ізоляції; вони частіше входять в число найменш популярних, так як дуже часто невпевнені в собі, замкнуті, нетовариські, або, ж навпаки, дуже комунікабельні, настирливі або озлоблені.

Підвищений рівень тривожності може свідчити про недостатню емоційну пристосованість до ситуації, в якій знаходиться

студент. З метою запобігання виникнення тривожності науковці рекомендують різні шляхи самоудосконалення, одним з яких є мова як програмуючий механізм. Вона зберігає важливу регулюючу функцію. Ще І.Павлов відзначав, що друга сигнальна система є вищим регулятором людської поведінки.

Серед багатьох форм словесної регуляції і самопрограмування науковці називають самосхвалення, самостимулювання, самосуд, самопокарання, самонаказ, самопідбадьорювання. Сьогодні всі ці форми відносяться до аутотренінгу.

Програмуюча роль таких активаторів, навіть якщо вони реалізуються у вигляді внутрішнього мовлення, досить висока. Це доведено в багатьох психологічних дослідженнях.

Щоб зберегти психологічне здоров'я студентів, істотно знизити тривожність, необхідно забезпечити їм реальний успіх у будь-якій діяльності. Науковці радять викладачам менше критикувати студентів і більше підбадьорювати, причому не порівнювати з іншими, а тільки оцінювати поліпшення результатів.

Необхідний щадний оцінний режим в тій області, в якій успіхи студента невеликі. Не фіксувати постійну увагу на невдачах, а відзначати найменший успіх. Довірливий контакт і теплі емоційні стосунки теж можуть знизити загальну тривожність. Необхідно вивчати систему особистих відносин студента в групі, для того, щоб цілеспрямовано формувати ці відносини, для створення сприятливого емоційного мікроклімату.

Не залишати без уваги непопулярних студентів. Слід виявити і розвинути в них позитивні якості, підняти занижену самооцінку, рівень домагань, щоб поліпшити їхнє положення в системі міжособистісних взаємин. Слід мотивувати таких студентів на успіх, включаючи в суспільне життя.

**Висновки.** Так, розглядаючи рівні чинників формування тривожності у вищому навчальному закладі виявилось, що у студентів нашої вибірки підвищена тривожність, яка пов'язана з фрустрацією потреби в досягненні успіху, загальною тривожністю, страхом самовираження та невідповідності очікуванням оточуючих.

З огляду на викладене зауважимо, що поняття «здоров'я», «психічне здоров'я»,

«психологічне здоров'я» не можна вважати сьогодні концептуально визначеними і однозначними, що ставить завдання подальшого дослідження.

#### БІБЛІОГРАФІЯ

1. Исследование тревожности. Диагностика эмоционально-нравственного развития / Ч. Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин; ред. и сост. Дерманова И.Б. – СПб., 2002. – С. 124–126.
2. Когнитивная психология; под ред. В.Н. Дружинина, Д.В. Ушакова. – М.: ПЕРСЭ, 2002. – 480 с.
3. Мей Р. Смысл тревоги / Ролло Мей // [перев. с англ. М. И. Завалова и А. И. Сибуриной]. – М.: Независимая фирма Класс, 2001. – 384 с.
4. Панок В.Г. Психологічна служба вищого навчального закладу (організаційно-методичні аспекти) / Віталій Григорович Панок. – К., 2010. – 230 с.
5. Саари С. Опосредование стрессовых факторов через внутрилличностные факторы // Психология личности и образ жизни. – М., 1987. – С. 59–62.
6. Слободчиков В.И. Антропологический подход к решению проблемы психологического здоровья детей / В.И. Слободчиков, А.В. Шувалов // Вопросы психологии. – 1996. – № 5. – С. 54–78.

#### BIBLIOGRAFIYA

1. Issledovanie trevozhnosti. Diagnostika e'mocny'onal'no-nravstvennogo razvitiya/ CH. D. Spilberger, Yu. L. Xanin; red. i sost. Dermanova I. B. – SPb., 2002. – S. 124–126.
2. Kognitivnaya psixologiyu; pod red. V. N. Druzhynina. D.V. Ushakova. – M.: PERSE', 2002. – 480 p.
3. Me'I R. Smy'sl trevogi/ Rollo Me'I// [perev. s angl. M.I. Zavalova i A.I. Siburinoi]. – M.: Nezavisimaya firma Klass, 2001. – 384 s.
4. Panok V.G. Psixologichna sluzhba vyshchogo navchal'nogo zakladu (organizacziino-metodychni aspekty) / Vitalii Grygorovych Panok. – K., 2010. – 230 s.
5. Saari S. Oposredovanie stressovy'x faktorov cherez vnutilichnostny'e faktory' // Psixologiyu lichnosti i obras zhizni. – M., 1987. – S. 59–62.
6. Slobodchikov V.I. antropologicheskii podhod k resheniu problemy' psixologicheskogo zdorov'yu detei / V.I. Slobodchikov, A.V. Shuvalov// voprosy' psixologii. – 1996. – № 5. – S. 54–78.

#### ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА

**Фурдак Тетяна Дмитрівна** – старший викладач кафедри методики музичного виховання, співу та хорового диригування Криворізького державного педагогічного університету.

*Наукові інтереси:* актуальні проблеми мистецької освіти, формування диригентсько-хорової компетентності майбутніх учителів музичного мистецтва.