

УДК 159.922.7

О. В. Волошок

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології

Львівського національного університету ім. Івана Франка

ОСОБИСТІСНІ ЧИННИКИ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті розкриваються особливості тривожності як конструктивного в одних ситуаціях та деструктивного чинника регуляції поведінки особистості в інших умовах. Висвітлюється взаємозв'язок тривожності з особистісними властивостями особи у юнацький період. Доведено, що особистісна тривожність має прямий зв'язок з нейротизмом, як властивістю темпераменту особистості. Показана роль самооцінки, внутрішнього конфлікту у виникненні тривожності та висвітлені статеві відмінності у прояві тривожності особистості.

Ключові слова: особистісна й ситуативна тривожність, нейротизм, самооцінка, внутрішній конфлікт.

Тривогу як емоційний стан і як ситуативну чи особистісну рису, яка виникає у процесі адаптації до середовища та виконання різних видів діяльності, вивчали багато вчених, зокрема: Ю. А. Александровський, Ф. Д. Горбов, А. Б. Леонова, Я. Рейковський, К. О. Сантросян, Ю. Л. Ханін, Х. Хекхаузен. У деяких дослідженнях тривожність розглядається як реакція на соціальні впливи при певних індивідуальних психофізіологічних особливостях (Г. Айзенк, В. Р. Кисловська, Н. Є. Лисенко, Н. Д. Левітов, М. Махоні, В. С. Мерлін, Ч. Д. Спілбергер), а також як така, що може виникати при різних психосоматичних захворюваннях (В. М. Мясичев, Є. І. Соколов та ін.). Вплив самооцінки та рівня домагань на розвиток тривожності вивчали Л. В. Бороздіна, Н. І. Наєнко, А. М. Прихожан, О. Т. Соколова.

Вивчалися питання впливу на виникнення, розвиток і закріплення тривожності в реальних умовах спільної діяльності (Г. С. Абрамова, 1995; М. І. Буянов, 1988; І. В. Дубровіна, 1991; С. Spilberger, 1985; Ю. Л. Ханін, 1991). Таким чином, соціальна значущість проблеми, необхідність подальшого розширення досліджень особливостей тривожності і психологічних чинників її виникнення обумовили вибір теми нашого дослідження.

Об'єкт дослідження: тривожність особистості.

Предмет дослідження: особливості тривожності у студентської молоді та її взаємозв'язок зі статтю, властивостями темпераменту та самооцінкою.

Мета дослідження: виявити особистісні чинники тривожності та її особливості у хлопців та дівчат юнацького віку.

Ми припускали, що існує взаємозв'язок між тривожністю та нейротизмом, низькою самооцінкою у студентської молоді. Щодо статевих відмін-

ностей, то передбачалось, що саме у дівчат рівень особистісної тривожності буде вищий, ніж у хлопців, а ситуативна тривожність буде властивою однаково як для хлопців, так і для дівчат.

У психодіагностичний комплекс увійшли психологічні стандартизовані методики: опитувальник ситуативної та особистісної тривожності (Ч. Спілбергер — Ю. Ханін); тест Г. Айзенка ЕРІ на визначення типу темпераменту та його властивостей, методика С. А. Будассі на виявлення рівня самооцінки. Були застосовані статистичні методи обробки даних: кореляційний, порівняльний та факторний аналіз. Групу досліджуваних склали 25 студентів Львівського національного університету ім. І. Франка.

Тривожність — це індивідуальна психологічна особливість, яка виявляється у схильності людини до частих та інтенсивних переживань стану тривоги, а також у низькому порозі його виникнення [3]. На думку А. М. Прихожан, тривожність — це емоційно-особистісне утворення, яке має когнітивний, емоційний і операціональний аспекти [1]. Інші дослідники розглядають тривожність не як особистісну рису, а як певний психічний стан. Згідно Т. Титаренко і П. Горностая, тривожність — психічний стан емоційної напруги, настороженості, хвилювання, душевного дискомфорту, підвищеної вразливості при ускладненнях, загостреного почуття провини і недооцінювання себе у ситуаціях очікування, невизначеності або передчуття неясної загрози значущій рівновазі особистості [2].

Згідно точки зору А. М. Прихожан, певний рівень тривожності в нормі властивий всім людям і є необхідним для оптимального пристосування людини до дійсності. Отже, тривожність має захисну (передбачення небезпеки і підготовка до неї) та мотиваційну функції (легка тривожність посилює мотивацію досягнення). Оптимальний рівень тривожності розглядається як необхідний для ефективного пристосування до дійсності (адаптивна, мобілізуюча тривога). Надмірно високий рівень розглядається як дезадаптивна реакція, що виявляється у загальній дезорганізації поведінки і діяльності. У руслі вивчення проблем тривожності розглядається і повна відсутність тривоги як явище, що перешкоджає нормальній адаптації і також, як і стійка тривожність, заважає нормальному розвитку і продуктивній діяльності. Відповідно, тривожність може носити як конструктивний (мобілізуюча ситуативна тривожність), так і деструктивний (дезорганізуюча особистісна тривожність) характер. Наявність тривожності як стійкого утворення — свідчення порушень в особистісному розвитку, що перешкоджає нормальному розвитку, діяльності, спілкуванню [1].

До різновидів тривожності можна віднести, що вирізняються такі, як: стійка тривожність у якій-небудь сфері (шкільна, міжособистісна, екологічна, тестова, комп'ютерна, та ін.) — її позначають як специфічну; загальна, генералізована тривожність, яка вільно змінює об'єкти в залежності від зміни їх значущості для людини. В даних випадках специфічна тривожність є лише формою вираження загальної [1].

Роло Мей, аналізуючи теорії тривожності, виділяє нормальну та невротичну тривожність. Характерними рисами нормальної тривожності

є її пропорційність об'єктивній загрозі, відсутність механізму пригнічення чи інтрапсихічного конфлікту. Нормальна тривога сприяє конструктивному удосконаленню та використанню власне особистісних якостей — мужності та влади. К. Д. Спілбергер запропонував розрізняти Т-стани і Т-властивості відповідно як ситуативні і як стійкі особистісні прояви хвилювання (властивість темпераменту). Т-стани і Т-властивості пов'язані прямою залежністю: люди з високим рівнем Т-властивості у загрозованих життєвих ситуаціях, самооцінці та іншим домінуючим цінностям виявляють і більш високий Т-стан. У особистісно низько тривожних людей менше виражена ситуативна тривожність [5].

Відповідь про причини стійкої тривожності залежить від того, чи розглядається вона як особистісне утворення і/або як властивість темпераменту. При розумінні тривожності як властивості темпераменту в якості основних факторів визнаються природні передумови — властивості нервової та ендокринної систем, а саме слабкість нервових процесів (В. Мерлін, Я. Стреляу).

Розуміння тривожності як відносно стійкої особистісної характеристики спрямовує особливу увагу на роль особистісних і соціальних факторів у її виникненні і закріпленні. Отже, в даний час виділяються в основному 2 типи джерел стійкої тривожності: 1) тривала зовнішня стресова ситуація, яка виникла в результаті частого переживання стану тривоги; 2) внутрішні — психологічні і/або психофізіологічні причини.

В даному ракурсі продуктивним є підхід, що об'єднує зовнішнє джерело стресу і його суб'єктивну оцінку. У певних дослідженнях тривожність розглядається в загальному ряді невротичних і преневротичних утворень як та, що породжується внутрішніми конфліктами (Б. Кочубей, А. Захаров, К. Роджерс). В. Н. Мясіщев визначав внутрішній конфлікт, як особливе поєднання об'єктивних та суб'єктивних факторів, яке порушує значущі стосунки особистості і те, що сприяє до стійкого переживання емоційної напруги, інтенсивність якої визначається суб'єктивною значущістю для особистості порушених відносин. Центральними моментами тут виявляються протиріччя між можливостями, що є у особистості і вимогами, які до неї висуваються, що є основою для виникнення тривожності. Тут акцент більше робиться не стільки на зовнішніх чинниках, як на їх переживанні та оцінці. Саме значущість визначає силу конфліктуючих переживань, створює емоційне напруження, яке переживається як тривожність. Тривале збереження внутрішнього конфлікту сприяє збереженню та посиленню тривожності [1].

На зв'язок тривожності, тривоги і внутрішнього конфлікту самооціночного типу вказував Д. Мак-Клеланд. Згідно його думок, дисгармонійне уявлення про себе, наявність внутрішніх суперечностей в образі «Я» призводить до зниження «сили Я» і підвищує сприйнятливність до фрустрації, що сприяє переживанню тривоги.

У працях К. Роджерса тривожність розглядається як деяка емоційна реакція на протиріччя, на конфлікт між Я-реальним та Я-ідеальним. Тривожність — це стан, що переживається людиною як скованість, напруже-

ність, причину якої вона усвідомити не може. Тривожність тут позбавлена статусу особливого, самостійного психологічного утворення [5].

Фактори спілкування виділяються сьогодні у якості центральних при дослідженні практично всіх сторін розвитку. Перш за все, мова йде про дитячо-батьківські стосунки, як особливі детермінанти розвитку. Проте, стосунки між педагогом і студентом теж є досить важливими у формуванні особистості юнака, оскільки більшу частину свого часу останній проводить у стінах вищого навчального закладу. На думку Г. С. Саллівена, напруження викликається незадоволенням потреб, які викликають порушення біологічної рівноваги, а також порушення міжособистісної надійності, яке і породжує тривожність. Основне джерело тривожності — несхвалення значущих людей [4].

В якості ще одного — екстремального — зовнішнього джерела тривожності в літературі виділяється посттравматичний стрес. Загальна тривожність є одним з центральних компонентів «посттравматичного синдрому» у дорослих. Багато досліджень присвячено тривожності, яка виникла в результаті таких травматичних факторів як аварії, природні катастрофи, перебування у клініці, хірургічні операції, розлучення батьків, насилля.

Всі наявні в науці і практиці факти свідчать, що у випадку стійкої тривожності вплив стресу, в тому числі і травматичного, виявляється опосередковано внутрішньо особистісними чинниками. Отже, мова йде про єдине явище (тривожність), яке має як зовнішні, так і внутрішні джерела.

З метою виявлення взаємозв'язків між тривожністю та особистісними властивостями студентів була застосована непараметрична статистика, зокрема кореляційний аналіз за Спірменом. Результати кореляційного аналізу засвідчили, що існує прямий зв'язок між такою властивістю темпераменту, як нейротизм або емоційна нестабільність та особистісною тривожністю ($r=0,41$, $p\text{-level} < 0,05$). Тобто при зростанні рівня нейротизму підвищується рівень особистісної тривожності. Отже, студенти для яких є властивим високий рівень емоційної чутливості, швидка зміна настрою, характеризуються вищим рівнем тривожності як особистісної риси. Емоційна нестабільність властива особам з меланхолічним та холеричним типам темпераменту. Тобто, люди з даними типами темпераменту схильні до частих проявів тривоги у різних сферах їх життєдіяльності, незалежно від ситуації.

Прямий зв'язок виявився між шкалами особистісної та ситуативної тривожності ($r=0,35$, $p\text{-level} < 0,05$). Тобто особи, схильні до особистісної тривожності виявляють прояви ситуативної тривожності частіше, ніж люди з низьким рівнем особистісної тривожності, що підтверджує й теоретичний аналіз (див. рис. 1)

Для виявлення статевих відмінностей студентів групами був застосований порівняльний аналіз за Валдом-Волфовітцем та Колмогоровим-Смірновим. Результати засвідчили, що статистично значимих відмінностей між групами хлопців та дівчат виявлено не було. Проте, середні значення за показниками особистісної та ситуативної тривожності виявились вищими у дівчат ($M=50$, $M=41$), порівняно з хлопцями ($M=44$, $M=39$) у двох

видах порівняльного аналізу. Для виявлення більш чіткої картини відмінностей між групами плануємо на перспективу збільшити кількість досліджуваних.

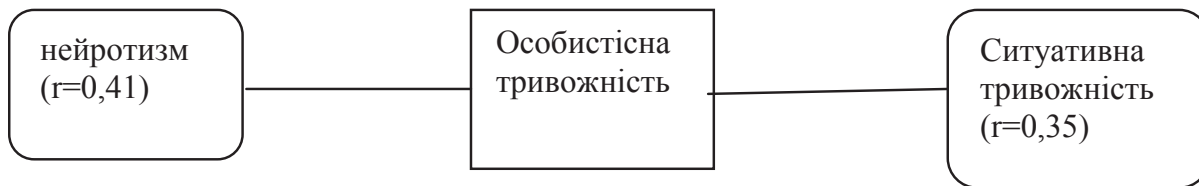


Рис. 1. Кореляційний граф шкал особистісної, ситуативної тривожності та нейротизму

Проведений факторний аналіз дає можливість описати 53 % загальної дисперсії. За даними статистичного дослідження було виділено 2 фактори.

До 1 фактора увійшли такі шкали, як нейротизм, особистісна, ситуативна тривожність і стать. Даний фактор можемо назвати як «Стать і тривожність». Показники нейротизму та тривожності мають від'ємний знак, а показник статі — додатній. Це може свідчити про обернений зв'язок між даними шкалами. Дані результати підтверджує в певній мірі порівняльний аналіз. Для хлопців показники тривожності та нейротизму притаманні у меншій мірі, ніж для дівчат. Тобто, стать є одним з чинників тривожності. До 2 фактора відносяться такі шкали, як самооцінка та особистісна тривожність з від'ємним знаком. Даний фактор можна назвати «Позитивне самоствавлення». Це може означати, що висока самооцінка людини, самоприйняття зменшують прояви особистісної тривожності. Власне висока самооцінка, позитивний «Я-образ» людини може виступати її внутрішнім ресурсом, який зможе сприяти зменшенню появи необґрунтованих страхів та тривоги у різних життєвих ситуаціях.

Отже, 1 гіпотеза нашого дослідження повністю підтвердилась, а друга частково. На перспективу плануємо не тільки збільшити кількість досліджуваних, але й також використати додаткові методики, спрямовані на розкриття гендерних відмінностей тривожності та виявлення впливу соціально-психологічних чинників тривожності у студентської молоді.

Список літератури

1. Прихожан А. М. Психология тревожности / А. М. Прихожан. — СПб. : Питер, 2007. — 192 с.
2. Психологія особистості: Словник-довідник / За редакцією П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. — Київ : Рута, 2001. — 320 с.
3. Психологічний словник / За ред. В. П. Зінченко, Б. Г. Мещерякова. — М. : Педагогіка-Прес, 1996. — 312 с.
4. Салливан Г. С. Интерперсональная теория в психиатрии / Г. С. Салливан. — Москва ; Санкт-Петербург, 1999. — 290 с.
5. Тревога и тревожность / Составитель В. М. Астапов. — СПб : Питер, 2001. — 256 с.

Е. В. Волошок

кандидат психологических наук,
доцент кафедры психологии

Львовского национального университета им. И. Франко

ЛИЧНОСТНЫЕ ФАКТОРЫ ТРЕВОЖНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Резюме

В статье раскрываются особенности тревожности как конструктивного в одних ситуациях и деструктивного фактора регуляции поведения личности в других условиях. Отображается взаимосвязь тревожности с личностными особенностями индивида в юношеский период. Доказано, что личностная тревожность имеет прямую связь с нейротизмом, как свойством темперамента личности. Показана роль самооценки, внутреннего конфликта в возникновении тревожности и отображены половые отличия в проявлении тревожности личности.

Ключевые слова: личностная и ситуационная тревожность, нейротизм, самооценка, внутренний конфликт.

E. V. Voloshok

Ph.D., Associate Professor of Psychology

Lviv National University by I. Franko

PERSONAL FACTORS ANXIETY OF STUDENTS

Summary

The article describes the features of anxiety as meaningful in some situations and destructive factor in the regulation of individual behavior in different conditions. High lights the relationship of anxiety with the personal qualities a person in juvenile period. We prove that personal anxiety has a direct relationship with neuroticism, a personality characteristic temperament. The role of self-esteem, internal conflict in the occurrence of anxiety and covered sex differences in the manifestation of anxiety personality.

Key words: personal and situational anxiety, neuroticism, self-esteem, internal conflict.