

УДК 159.9

DOI: 10.34670/AR.2023.98.90.002

Факторы личностной тревожности студентов высших учебных заведений

Удалов Александр Николаевич

Психолог-тренер,
Психологический учебно-образовательный центр «Status Universus»,
644116, Российская Федерация, Омск, ул. 4-ая Амурская, 89;
e-mail: udalov777@mail.ru

Аннотация

В статье рассмотрена разница двух понятий «состояние тревоги» и «тревожность», как черта личности. Дано определение личностной тревожности. Определены факторы, которые необходимо учитывать при коррекционной работе. Для смягчения процесса адаптации, преодоления возрастного кризиса и становления в новых условиях студентам могли бы помочь программы коррекции тревожности, для разработки которых необходимо выявить весь комплекс факторов, оказывающих влияние на уровень личностной тревожности. В заключении показано, что на личностную тревожность оказывают влияние самооценка, стресс, межличностные отношения, физическая нагрузка, эмоциональный интеллект. Разрабатывая программы коррекции для снижения и профилактики личностной тревожности необходимо учитывать, что она должна быть направлена не просто на снижение тревожности, а и на работу с данными факторами.

Для цитирования в научных исследованиях

Удалов А.Н. Факторы личностной тревожности студентов высших учебных заведений // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2023. Т. 12. № 3А-4А. С. 15-21. DOI: 10.34670/AR.2023.98.90.002

Ключевые слова

Личностная тревожность; ситуативная тревога; тревожность; факторы тревожности.

Введение

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) комплексный план действий Всемирной организации здравоохранения в области психического здоровья на 2013–2030 гг. ставит первостепенной задачей укрепление психического здоровья и благополучия для всех, в 2019 году было опубликовано 64 646 статей о психическом здоровье, количество тревожных расстройств и депрессии в марте 2022 года в мире выросло на 25%.

По данным Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ) в 2022 году в РФ стрессовые ситуации испытывали 57% россиян, среди молодежи 79%.

По определению Р. Мэй, мы живем в «эпоху тревоги», и эта проблема требует научного подхода и масштабного изучения [Мэй, 2003, с. 5].

Исследованием тревожности занимались, как отечественные ученые В.М. Астапов, Ф.Б. Березин, Л. И. Божович, Е.Ю. Брель, В.И. Брутман, А.И. Захаров, Б.И. Кочубей, В. С. Мерлин, Е.В. Новикова, А.М. Прихожан, Ю.Л. Ханин, Т.Л. Шабанова, так и зарубежные Дж. А. Грей, Р. Мэй, Ч. Спилбергер, Дж Тейлор, К. Хорни и другие.

Основная часть

Проявление тревожности многогранно, отсюда и разные направления ее исследования. В.М. Астапов, В.Р. Кисловская, А.М. Прихожан изучали влияние тревожности в дошкольном и школьном возрасте; Л.В. Тарабакина, Т.Л. Шабанова изучали проявление тревожности в профессиональной сфере у педагогов общеобразовательных школ; тревожность в профессиональной спортивной деятельности рассматривал Ю.Л. Ханин; В.И. Брутман исследовал тревожность женщин в ранний период материнства.

Приступая к рассмотрению феномена тревожности, в первую очередь необходимо обратить внимание и разграничить или выстроить в синонимичный ряд, такие два понятия, как «тревога» и «тревожность». Некоторые ученые используют эти термины, как идентичные, другие указывают на их самостоятельность.

И.В. Вачков определяет тревогу «как эмоциональное переживание, а тревожность, как психологическую особенность, свойство человека, характерную черту» [Вачков, 2004, с. 2].

А.М. Прихожан понимает «под тревогой - эмоциональное состояние, а под тревожностью – устойчивое личностное образование» [Прихожан, 2007, с. 3].

А.В. Петровский, М. Г. Ярошевский считают, что «тревога – эмоциональное состояние при неопределенной опасности и в ожидании неблагоприятного развития событий», а «тревожность – склонность индивида к переживанию тревоги и один из параметров индивидуальных различий [Петровский, Ярошевский, 1990, с. 407].

Из этих и других определений ученых становится понятно, что «тревога» и «тревожность» различны между собой, но соотносятся друг с другом на уровне качественно - количественных показателей. Тревога - это определенное эмоциональное состояние, а тревожность - частота проживания этих состояний, устойчивое свойство индивида.

В формулировке В. М. Астапова тревожность определена, «как индивидуальная психологическая характеристика человека, представляющую повышенную предрасположенность переживать беспокойство в разных жизненных обстоятельствах, даже когда их объективный характер этого не предполагает» [Астапов, 2001, с.2].

Р.С. Немов говорит, что тревожность – «это постоянно или ситуативно проявляемое

качество человека находится в состоянии повышенного беспокойства... в специфических социальных ситуациях» [Немов, 2003, с.265].

В.С. Мерлин рассматривает тревожность, «как одно из свойств личности, связанную напрямую с темпераментом». [Мэрлин, 1982, с. 18].

В.Р. Кисловская относит тревожность «к уровню свойств личности, где есть ожидание неблагоприятного исхода в относительно нейтральных, не содержащих реальной угрозы ситуациях [Кисловская, 1971, с. 18].

«Склонность индивида», «психологическая характеристика», «качество человека», «свойство личности» – все эти словосочетания определяют разными словами термин тревожности и дают понимание на что следует обращать внимание в процессе диагностики и коррекции данного свойства.

Но различие «тревоги» и «тревожности» возможно в русском языке, где это разные слова и разные определения. В английском же «тревога» и «тревожность» звучит одинаково - это одно слово «anxiety» и разницу можно определить только, если не выхватывать его из контекста. Ч. Спилбергер считает, что «основной причиной многозначности и семантической неопределенности в концепциях «anxiety» является то, что термин используется, в двух основных значениях, которые взаимосвязаны, но относятся все-таки к совершенно различным понятиям» [Спилбергер, 1983, с. 13].

Американские психологи Р.Б. Кеттел, Э. Шостром одними из первых акцентировали свое внимание на «anxiety» и ввели различие между тревогой как преходящим эмоциональным состоянием и как относительно устойчивой чертой личности.

Исходя из данной концепции, определения некоторых зарубежных авторов следует отнести к «anxiety» - как эмоциональному состоянию. Например, З. Фрейда «особое состояние неудовольствия, которое сопровождается возникновением определённых телесных ощущений в органах дыхания, сердечной деятельности»; Э. Фромма «состояние, в котором человек теряет контроль над собой»; К. Гольдштейна «субъективное восприятие чрезвычайных обстоятельств».

Важное место в работах Ч. Спилбергера занимает «anxiety», которую он разграничивает на два вида: как состояние (Ситуативная Тревога) и как черту личности (Личностная Тревожность). Состояние тревоги (СТ) возникает ситуативно в те моменты, когда индивид ощущает опасность и испытывает негативное эмоциональное переживание, оно изменяться во времени, но когда ситуация теряет значение полностью исчезает. Неустойчивость (СТ) проявляется во взаимосвязи: есть ситуация – есть состояние, нет ситуации – нет «anxiety».

Как черта личности (ЛТ) личностная тревожность имеет относительную устойчивость, ее уровень держится в течение жизни и «его можно определить по тому, как часто и как интенсивно у индивида возникают состояния тревоги». Личностная тревожность как индивидуально-психологическая особенность, формируется, как правило в детском возрасте в стойкую предрасположенность человека ожидать дискомфорт, опасность, неприятность. В качестве источников формирования личностной тревожности Ю.Л. Ханин, Ч.Д. Спилбергер и другие выделяют наличие длительной внешней стрессовой ситуации и внутренние переживания. А.М. Прихожан обращая «внимание на роль личностных и социальных причин возникновения личностной тревожности выделяет прежде всего – особенности общения» [Прихожан, 2007, с. 9]. Факторы, которые в начале являются причиной формирования личностной тревожности, в последующем, во взрослой жизни человека могут продолжать оставаться факторами-влияния, давая возможность посредством их же самих регулировать

уровень личностной тревожности.

Таким образом для последующей коррекционной работы необходимо выявить факторы, которые оказывают влияние на динамику и уровень повышения и/или снижения личностной тревожности.

В распоряжении Правительства Российской Федерации от 29.11.2014 № 2403-р "Об утверждении Основ государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года" указано, что «стратегическим приоритетом является формирование условий для развития гармоничной личности. Все должно быть направлено на физическое и психическое развитие молодежи». Такое внимание к молодежи не случайно. Ведь молодые люди, особенно в пору студенчества, максимально подвержены факторам, усиливающим тревожность: адаптация к новым условиям в вузе, к новым знаниям, друзьям, социальным ролям. В.В. Суворова пишет, что период обучения в вузе «совпадает с возрастным кризисом перехода к зрелости, и в этот период достигают пика развития эмоциональные, интеллектуальные, поведенческие процессы», для студентов это создает дополнительную нагрузку и оказывает влияние на рост тревожности [Суворова, 1983, с. 155].

Для смягчения процесса адаптации, преодоления возрастного кризиса и становления в новых условиях студентам могли бы помочь программы коррекции тревожности, для разработки которых необходимо выявить весь комплекс факторов, оказывающих влияние на уровень личностной тревожности.

Прежде всего обращают на себя внимание психологические исследования, посвященные коммуникации, из которых следует тот факт, что существует связь тревожности и межличностных отношений. Это подтверждает и Г. С. Салливан, который считал, что тревожность сопутствует человеку в любой ситуации, где предполагается коммуникация «тревожность, как уникальное эмоциональное переживание связана с другими людьми и порождает чувство ненадежности, когда испорчены отношения с другими» [Салливан, 1999, с. 228].

К факторам, влияющим на уровень личностной тревожности стоит отнести одну из личностных характеристик индивида - уровень самооценки. Высокие показатели тревожности были выявлены в ситуациях, в которых присутствовала угроза самооценке, особенно в ситуациях межличностных отношений.

В своих исследованиях Ю.В. Михайлюк также подтверждает влияние уровня самооценки на уровень тревожности, указывая, что «высокой самооценке релевантен относительно средний и низкий уровень тревожности» [Михайлюк, 2012, с. 119].

Кроме того, в исследованиях других ученых были выявлены: связь между тревожностью и физическим состоянием в работе В.М. Астапова.; влияние эмоционального интеллекта на уровень личностной тревожности в работе И. Н. Андреевой.

А также, высокий уровень тревожности студентов является причиной неуспеваемости в учебной деятельности, по результатам исследования Л.И. Демидовой, О.И. Кашник, а в работе В.В. Красновой, А.Б. Холмогоровой выявлено, что студенческая дезадаптация и уровень стресса связаны с уровнем личностной тревожности.

В ряде эмпирических исследованиях, например, у Рейковского Я. установлены связи между тревожностью и уровнем притязаний; у Л.Н. Захаровой между тревожностью и типами акцентуаций.

Заключение

Таким образом на личностную тревожность оказывают влияние самооценка, стресс, межличностные отношения, физическая нагрузка, эмоциональный интеллект. Разрабатывая программы коррекции для снижения и профилактики личностной тревожности необходимо учитывать, что она должна быть направлена не просто на снижение тревожности, а и на работу с данными факторами.

Библиография

1. Андреева И.Н. Взаимосвязи эмоционального интеллекта и эмоциональной креативности с ценностями: половые различия в период ранней взрослости / И.Н. Андреева // *Философия. Психология*. 2023. – №1. с. 75-81.
2. Астапов В. М. Тревожность у детей. М.: Per Se, 2001. 160 с.
3. Вачков И. Тревожность, тревога, страх: различение понятий. // *Школьный психолог*. – 2004, № 8. с.26-34.
4. Демидова Л. И., Кашник О. И., Брызгалина А. А. Тревожность студентов вуза и их успешность в учебной деятельности // *Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сб. ст. по матер. XXXV междунар. науч.-практ. конф.* - № 12(35). Часть II. Новосибирск: СибАК, 2013.
5. Казанков, В. В. Факторная модель устойчивости человека и объективные методики оценки / В. В. Казанков // *Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Познание*. – 2021. – № 5. – С. 81-85. – DOI 10.37882/2500-3682.2021.05.15.
6. Кисловская В.Р. Зависимость между социометрическим статусом и симптомом тревожности ожиданий в социальном общении (в возрастном плане). Дисс.канд.псих.наук. М., 1971. 194с.
7. Краснова В. В., Холмогорова А.Б. Социальная тревожность и студенческая дезадаптация. Психолого-педагогические исследования, 2011. Том 3. №1.
8. Лунёва Е.Е., Петрова С.С. Влияние эмоционального интеллекта на уровень тревожности у студентов // *Мир педагогики и психологии: международный научно-практический журнал*. 2022. № 12 (77).
9. Мерлин В.С. Некоторые принципы психологической характеристики свойств темперамента. Пермь, 1982. с. 3-22.
10. Михайлюк, Ю.В. Проблема взаимосвязи самооценки, агрессивности и тревожности личности учащихся. // *Проблемы и перспективы современной науки: III Республиканский научно-практический семинар молодых ученых*. 2012. с. 119-121.
11. Мэй Р. Смысл тревоги. / Перев. с англ. М.И. Завалова и А.И. Сибуриной. М.: Независимая фирма “Класс”, 2001. 384 с.
12. Немов Р.С. Психология: Словарь справочник: В 2 ч. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. 352 с.
13. Петровская Л.А. Общение, компетентность, тренинг. Избранные труды. М.: НПФ Смысл, 2007. 387 с.
14. Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Психологический словарь /Под общ. ред. 2-е изд., испр. и доп. М., 1990, 494 с.
15. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. Питер, 2007. 192 с.
16. Салливан, Г. С. Интерперсональная теория психиатрии: пер. с англ / Г. С. Салливан. -СПб., 1999.
17. Сидорчук, Т. А. Психолого-педагогические аспекты переобучения людей предпенсионного возраста / Т. А. Сидорчук, М. А. Сидорчук // *Педагогика и психология образования*. – 2019. – № 4. – С. 149-159. – DOI 10.31862/2500-297X-2019-4-149-159.
18. Сидорчук, Т. А. Социально-психологические и медицинские аспекты мотивации учебной деятельности ретро-студентов института третьего возраста в период самоизоляции / Т. А. Сидорчук // *Психология обучения*. – 2020. – № 3. – С. 111-122.
19. Спилбергер Ч. Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги // *Стресс и тревога в спорте*. М., 1983.
20. Суворова, В. В. Психофизиология стресса / В. В. Суворова. М.: Речь, 2005. 208 с.
21. Фрейд З. Торможение. Симптом. Тревожность. Собрание сочинений в 10 томах. Том 6. Истерия и страх. Фирма СТД. 2006.

Factors of personal anxiety of students of higher educational institutions

Aleksandr N. Udalov

Psychologist-Coach,
Psychological Training and Educational Center "Status Universus",
644116, 89, 4 Amurskaj str., Omsk, Russian Federation;
e-mail: udalov777@mail.ru

Abstract

The article discusses the difference between the two concepts of "anxiety" and "anxiety" as a personality trait. The definition of personal anxiety is given. The factors that must be taken into account in corrective work are determined. To mitigate the process of adaptation, overcome the age crisis and become in new conditions, anxiety correction programs could help students, for the development of which it is necessary to identify the whole range of factors that affect the level of personal anxiety. In conclusion, it is shown that personal anxiety is influenced by self-esteem, stress, interpersonal relationships, physical activity, and emotional intelligence. When developing correction programs to reduce and prevent personal anxiety, it must be taken into account that it should be aimed not only at reducing anxiety, but also at working with these factors.

For citation

Udalov A.N. (2023) Faktory lichnostnoi trevozhnosti studentov vysshikh uchebnykh zavedenii [Factors of personal anxiety of students of higher educational institutions]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 12 (3A-4A), pp. 15-21. DOI: 10.34670/AR.2023.98.90.002

Keywords

Personal anxiety; situational anxiety; anxiety; anxiety factors.

References

1. Andreeva I.N. The relationship of emotional intelligence and emotional creativity with values: gender differences in early adulthood / I.N. Andreeva // *Philosophy. Psychology*. 2023. - No. 1. With. 75-81.
2. Astapov V. M. Anxiety in children. Moscow: Per Se, 2001. 160 p.
3. Vachkov I. Anxiety, anxiety, fear: a distinction between concepts. // *School psychologist*. - 2004, No. 8. pp. 26-34.
4. Demidova L. I., Kashnik O. I., Bryzgalina A. A. Anxiety of university students and their success in educational activities // *Personality, family and society: issues of pedagogy and psychology: collection of articles*. Art. by mother. XXXV intl. scientific-practical. conf. - No. 12(35). Part II. Novosibirsk: SibAK, 2013.
5. Kazankov, V. V. Factorial model of human stability and objective evaluation methods / V. V. Kazankov // *Modern science: actual problems of theory and practice*. Series: Cognition. - 2021. - No. 5. - P. 81-85. – DOI 10.37882/2500-3682.2021.05.15.
6. Kislovskaya V.R. Relationship between sociometric status and anxiety symptom of expectations in social communication (in terms of age). Ph.D. diss. M., 1971. 194s.
7. Krasnova V.V., Kholmogorova A.B. Social anxiety and student maladaptation. *Psychological and pedagogical research*, 2011. Volume 3. No. 1.
8. Luneva E.E., Petrova S.S. Influence of emotional intelligence on the level of anxiety among students // *World of Pedagogy and Psychology: International Scientific and Practical Journal*. 2022. No. 12 (77).
9. Merlin V.S. Some principles of psychological characterization of temperament properties. Perm, 1982. p. 3-22.
10. Mikhailyuk, Yu.V. The problem of the relationship between self-esteem, aggressiveness and anxiety of the personality

- of students. // Problems and prospects of modern science: III Republican scientific and practical seminar for young scientists. 2012. p. 119-121.
11. May R. The meaning of anxiety. / Transl. from English. M.I. Zavalova and A.I. Siburina. M.: Nezavisimaya firma "Klass", 2001. 384 p.
 12. Nemov R.S. Psychology: Dictionary reference book: In 2 hours - M.: Publishing house VLADOS-PRESS, 2003. 352 p.
 13. Petrovskaya L.A. Communication, competence, training. Selected works. M.: NPF Smysl, 2007. 387 p.
 14. Petrovsky A.V., Yaroshevsky M.G. Psychological Dictionary /Under the total. ed. 2nd ed., rev. and additional M., 1990, 494 p.
 15. Parishioners A.M. Psychology of anxiety: preschool and school age. Peter, 2007. 192 p.
 16. Sullivan, G. S. Interpersonal theory of psychiatry: per. from English / G. S. Sullivan. -SPb., 1999.
 17. Sidorchuk, T. A. Psychological and pedagogical aspects of retraining of people of pre-retirement age / T. A. Sidorchuk, M. A. Sidorchuk // Pedagogy and psychology of education. - 2019. - No. 4. - P. 149-159. – DOI 10.31862/2500-297X-2019-4-149-159.
 18. Sidorchuk, T. A. Socio-psychological and medical aspects of the motivation of educational activity of retro-students of the institute of the third age during the period of self-isolation / T. A. Sidorchuk // Educational Psychology. - 2020. - No. 3. - P. 111-122.
 19. Spielberger Ch. D. Conceptual and methodological problems of anxiety research // Stress and anxiety in sports. M., 1983.
 20. Suvorova, VV Psychophysiology of stress / VV Suvorova. M.: Rech, 2005. 208 p.
 21. Freud Z. Inhibition. Symptom. Anxiety. Collected works in 10 volumes. Volume 6. Hysteria and fear. STD company. 2006.