

УДК 159.9

DOI: 10.34670/AR.2023.27.47.027

Уровень тревожности и факторы влияния на нее у студенческой молодежи

Кибыш Анатолий Иванович

Кандидат педагогических наук, доцент,
Калининградский филиал,
Санкт-Петербургский государственный аграрный университет,
238630, Российская Федерация, Полесск, ул. Советская, 10;
e-mail: ast39new@yandex.ru

Аннотация

Уровень тревожности у молодых людей во многом влияет на их успешность в учебе, работе, повседневной жизни. Высокий уровень тревожности у молодых людей сказывается не только на жизни конкретных личностей, но и оказывает влияние на общество в целом, способствуя развитию негативных процессов в молодежной среде. Низкий уровень тревожности, напротив, ведет к безразличию, безынициативности и инфантилизму. Однако важно не только уметь определять уровень тревожности, но и причины ее появления. Понимание этих процессов даст возможность осуществить максимально точный анализ возникновения и закрепления состояния тревожности, а также осуществить коррекцию их влияния на молодых людей. Поэтому основной задачей нашего исследования было выявление уровней личной и ситуационной тревожности у студентов (на примере студентов польских и российских вузов) и факторов, влияющих на их возникновение и закрепление.

Для цитирования в научных исследованиях

Кибыш А.И. Уровень тревожности и факторы влияния на нее у студенческой молодежи // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2023. Т. 12. № 8А. С. 209-216. DOI: 10.34670/AR.2023.27.47.027

Ключевые слова

Тревожность, тревога, ситуационная тревожность, личная тревожность, факторы влияния.

Введение

Жизнь современного человека постоянно связана со стрессовыми ситуациями, возникающими как в общественной среде, так и дома, человек подвергается различным опасностям и непредсказуемым последствиям различных явлений природы и деятельности других людей. Все это имеет негативное воздействие на психику человека и проявляется в чувстве тревожности. Тревожность связана с быстрыми переменами в социальной жизни, нарастающим напряжением, вызванным неблагоприятными изменениями в сфере экономики, продолжающимся военным конфликтом в ряде субъектов в зоне проведения специальной военной операции, неблагоприятными переменами в личной жизни, состоянием здоровья и др. Современный мир стоит на пороге значимых глобальных перемен и формирования нового миропорядка, что в значительной степени повлияет на дальнейший ход развития как отдельных стран, так и человеческой цивилизации в целом. Поэтому непредсказуемость и неуверенность в будущем являются важнейшим источником психологической напряженности и тревожности, что вызывает у человека личный дискомфорт и неадекватность поведения.

Основное содержание

Как утверждает И. С. Бусыгина, сегодня вопросы психологической устойчивости к стрессовым ситуациям представляют несомненный интерес в силу все возрастающего количества таких ситуаций, подстерегающих современного человека в профессиональной, коммуникативной, социальной областях жизни. [Бусыгина, Распопин, 2013, с. 97]

Высокий уровень ситуативной и личной тревожности, предполагающий недостаточный уровень развития компонентов психологической устойчивости может стать причиной снижения работоспособности, нарушения социально-психологической адаптации, развитию психосоматических заболеваний, связанных с реакцией на стресс.

Факторов влияния на поведение человека и состояние его тревожности в современном мире достаточно много, а потому проблема тревожности у современного человека является предметом исследований многих ученых-психологов как в нашей стране, так и за рубежом.

Что же следует понимать под тревожностью? Как правило, тревожность рассматривается в двух аспектах – ситуативном и личностном.

Личностная тревожность — это неприятное эмоциональное состояние, отражающее предрасположенность испытуемого к тревоге и предполагающее, что он склонен воспринимать многие ситуации как угрожающие, реагируя на каждую из них определенной реакцией.

Ситуационная тревожность ощущается как переживание личной угрозы. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и характеризуется субъективно пережитыми эмоциями: напряжением, беспокойством, нервозностью и может иметь разную интенсивность и динамику с течением времени [Хусаинова, Гредюшко, www...].

Для многих исследователей определение тревожности рассматривается как показатель субъективности благополучия личности. Однако при этом следует помнить, что сама тревога изначально не является отрицательной чертой.

Состояние тревожности у разных возрастных групп имеет свои психофизиологические особенности и, соответственно, факторы риска. Исследования показали, что чувство тревожности является не только проблемой психолого-педагогической, но и медицинской. Среди пациентов, обратившихся в поликлинику в разных возрастных группах от 12% (у молодых) до 70 % (у людей старшего возраста) причиной визита к врачу, было чувство

тревожности [Нехорошкова, 2016, с.25].

В связи с этим для психологов важной задачей является выявление основных причин тревожности у людей разного возраста. Это позволит определить основные условия и механизмы формирования и необходимой коррекции проявлений тревожности.

Решение проблемы тревожности является достаточно сложным для психологии. Прежде всего потому, что само понятие тревожности до настоящего времени не получило однозначного трактования, в связи с чем существуют и различные подходы к коррекции этого явления.

Исследованием тревожности в разное время занимались многие исследователи. Среди наиболее значимых можно выделить работы таких ученых как З. Фрейд, Ч.Д. Спилбергер, Г. Селье, И.В. Дубровина, Л.И. Божович, Н.Д. Левитов, А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян, А.М. Прихожан, И.А. Кирюшкин, И.В. Имедадзе, Ю.Л. Ханин, Е.Е. Малкова и др. Практически за каждой из перечисленных личностей наблюдается собственный подход к пониманию проблемы тревожности, рассматриваемой с позиции эмоционального и физического состояния; свойства нервной системы; качеств личности; различных фобий; возраста; пола; ценностной ориентации; социальных и межличностных отношений и др. Поэтому понятия тревога и тревожность имеют различные трактовки в научной литературе.

Тревожностью, по мнению Л.А. Ибахаджиевой, называют психологическую особенность личности, проявляющуюся в её склонности к переживанию состояния тревоги [Ибахаджиева, 2021, с. 46].

А.М. Прихожан утверждает, что тревожность вызывают исключительно личностно значимые ситуации, которые соответствуют актуальным потребностям человека [Прихожан, 2000, с 189].

В психологическом словаре (ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова) тревога рассматривается как «эмоциональное состояние психической напряженности, возникающее в результате предчувствия или осознания неопределенной, иногда неосознаваемой, реальной или воображаемой приближающейся опасности или как реакция на возможную неудачу» [Психологический словарь, 2006, 419].

А.М. Прихожан рассматривает тревожность как переживание эмоционального дискомфорта, предчувствие грозящей опасности, устойчивое личностное образование, сохраняющееся на протяжении достаточно длительного периода времени [Прихожан, 2000].

В современной отечественной науке термины «тревога» и «тревожность» часто упоминаются как синонимы. Но все же это разные понятия. И для понимания сущности состояния тревожности важно понимать эту разницу. Беспокойство, стресс, чувство страха, паники и тревоги - явления, спровоцированные влиянием множества факторов. Такая реакция организма – это мобилизация сознания на преодоление стресса.

Потому тревогу следует рассматривать как попытку организма справиться со стрессом. А это значит, что, в случае исчезновения источника беспокойства, чувство тревоги снижается или же вовсе исчезает.

Тревога изначально не является отрицательной чертой. Определенный уровень тревоги — это естественная и незаменимая черта личности. В то же время существует оптимальный индивидуальный уровень «полезного страха», что позволяет конкретному индивиду безопасно взаимодействовать с окружающей средой и контролировать свое внутреннее состояние.

Тревожность – более продолжительное состояние, которое на протяжении длительного времени влияет на организм, а потому для избавления от тревожности требуются различные вспомогательные средства.

Особого внимания требуют значительные отклонения от умеренного уровня тревожности. Высокая тревожность предполагает тенденцию к проявлению беспокойства и неадекватной оценке ситуации.

Напротив, низкая тревожность требует большего внимания к мотивам действия и повышенного чувства ответственности. Иногда очень низкая тревожность по итогам тестов может быть результатом активного подавления высокого беспокойства человека, попытки показать себя в лучшем свете, приукрасить действительность.

Для определения уровня тревожности среди студентов высших учебных заведений и определения наиболее существенных факторов, влияющих на возникновение тревожности, нами были проведены исследования среди студентов очной и заочной форм обучения в возрасте от 18 до 40 лет. Исследования проводились во второй половине (Гливице) и в декабре (Гижицко) 2022 г., а также в феврале-марте (Полесск) 2023 г. на территории России и Польши. В состав исследовательской группы, помимо автора, вошли Мартына Станичек, Dorota Кельц, Виктория Мышливец (Гливице), Малгожата Яковска, Катажина Зея, Йоанна Аугустыняк (Гижицко), Виктория Жаринова (Полесск).

В качестве основного метода исследования нами использовался тест Спилбергера-Ханина, а также опрос студентов с использованием опросника, подготовленного в процессе исследований, который позволил выделить группу основных факторов, вызывающих состояние тревожности у студентов.

Среди польских участников в г. Гливице высокий уровень ситуационной тревожности наблюдался у 33% респондентов, умеренная ситуационная тревожность у 43%, а низкая ситуационная тревожность - около 23%.

Высокий уровень личной тревожности составляет 70%, умеренный - 30% испытуемых. Низкий уровень ситуационной тревожности не был выявлен ни у кого из испытуемых.

Среди студентов в г. Гижицко высокий уровень ситуационной тревожности был выявлен у 30% испытуемых. Средний (умеренный) уровень – у 70%. Низкой ситуационной тревожности выявлено не было.

Личная тревожность у студентов г. Гижицко наблюдалась в тех же параметрах, что и ситуационная.

Таким образом, среди студентов различных польских городов уровень ситуационной тревожности находится примерно на одинаковом уровне. Однако наблюдается разница в уровне личной тревожности. Для понимания причин такой разницы необходимы дополнительные исследования. Предварительно наша исследовательская группа выдвинула гипотезу, что более высокий уровень личной тревожности у студентов г. Гливице может быть связан с его статусом промышленного города, в отличие от Гижицко, который является курортным городком на Мазурских озерах и способствует более спокойному, размеренному образу жизни.

Несколько иначе выглядят результаты исследования среди российских студентов: высокий уровень ситуационной тревожности показали 20% испытуемых, умеренный – 40% и низкий – 40%.

Уровень личной тревожности у российских студентов также отличается. Высокий уровень наблюдается у 50% испытуемых, умеренный уровень – 30% и низкий уровень – 20%.

Анализ результатов исследования показывает, что уровень ситуационной и личной тревожности выше в польском обществе по сравнению с российским, что может быть вызвано негативными процессами, связанными с ковидными ограничениями и нарастанием негативных политических процессов в западном обществе в целом. Особенно явно это стало наблюдаться к концу 2022 г., что могло в некоторой степени отразиться и на результатах исследования.

Анализ результатов исследования также позволяет сделать вывод о более высоком уровне тревожности у женщин, чем у мужчин (разница – около 18%). Более высокий уровень тревожности наблюдается у испытуемых с повышением возраста, хотя эта разница не существенна. Следует отметить также, что у работающих людей (студентов-заочников) более высокий уровень личной тревожности, чем у неработающих.

Анализ также выявил зависимость уровня ситуационной и личностной тревожности от возраста испытуемых. У молодых людей в возрасте 17-18 наблюдается в 70% случаев средний, и в 30% высокий уровень ситуационной и личностной тревожности, что может быть связано с незрелой психикой. В этом возрасте они уже сталкиваются со многими трудностями (например, связанными с учебой), на которые не в состоянии адекватно реагировать.

Наиболее стабильными в этом отношении оказались люди среднего возраста (от 25 до 40 лет), где обе шкалы тревожности находятся на среднем уровне. Можно предположить, что людям этого возраста приходится сталкиваться с различными трудными ситуациями, и они уже готовы к разрешению трудных ситуаций, имея жизненный опыт исполнения множества социальных ролей. Они студенты, родители, работники предприятий, главы семей, управляющие домами, принимающие много трудных решений, а значит готовы к множеству ситуаций, которые могут вызывать беспокойство.

В ходе исследования не выявлено зависимости уровня ситуационной и личной тревожности от места проживания испытуемых, а также от их семейного положения.

Причины возникновения тревожности могут быть разные: биологические факторы наследственности, состояние здоровья, внешний вид человека, социальные причины - негативный жизненный опыт, педагогическая запущенность, семейное неблагополучие, проблемы в учебном заведении, непонимание в среде сверстников. По мнению многих педагогов и психологов, факторы вызывающих подростковую и юношескую тревожность, прежде всего связаны с неблагоприятными отношениями в семье и неправильным подходом к воспитанию ребенка [Тарасова, 2016].

Среди основных причин повышения уровня тревожности многие исследователи (Алексенко, Е.А., Сидоров К.Р., Соловьева С.Л. и др.) рассматривают негативные факторы внешней среды, например, быстро меняющиеся условия жизни и деятельности, социальную нестабильность, частые стрессовые ситуации. В таком случае тревожность следует рассматривать как системно-динамическое образование личности, формирование которого происходит как ответная реакция на стрессовые ситуации. В итоге происходит закрепления реакций тревожности на повторяющиеся стрессовые влияния. Но системно-динамический подход не может объяснить, причины различной реакции людей в равных условиях стрессовых воздействий [Нехорошкова, 2016, с. 25].

Для определения основных факторов влияния на уровни ситуационной и личной тревожности нами был проведен опрос среди российских студентов (март 2023 г.). В результате опроса были выявлены основные факторы, влияющие на состояние тревожности, представленные в таблице 1.

Таблица 1 - Факторы, влияющие на уровень тревожности

Факторы, влияющие на повышение уровня тревожности	Значимость фактора в %
ведение боевых действий в зоне специальной военной операции	14.2%
повышение цен на продукты и товары	12.7%
повышение платы за услуги жилищно-коммунального хозяйства	10.4%
состояние здоровья	10.4%

Факторы, влияющие на повышение уровня тревожности	Значимость фактора в %
проблемы на работе	9.0%
низкая заработная плата	8,20%
семейные неурядицы	6.0%
нарастание террористической опасности	6.0%
отсутствие собственного жилья	6.0%
другое	4.5%
русофобская политика стран Запада	3.7%
плохая погода	3.0%
перспектива потери работы	3.0%
низкая пенсия	3.0%

Как видно из представленной таблицы, среди наиболее существенных факторов, влияющих на состояние тревожности, студенты выделили общественно значимые явления, касающиеся в той или иной мере каждого из нас: ведение боевых действий в зоне специальной военной операции; повышение цен на продукты и товары; повышение платы за услуги жилищно-коммунального хозяйства. Такой выбор, на наш взгляд, не случаен, так как затрагивает основы жизнедеятельности каждого человека. Следующим по значению блоком факторов влияния были определены: состояние здоровья; проблемы на работе; низкая заработная плата. Наименее влиятельными оказались плохая погода; перспектива потери работы и низкие пенсии. Для молодых людей эти факторы действительно не оказывают сколько-нибудь серьезного влияния на состояние тревожности, хотя с возрастом ситуация будет меняться.

Конечно, это не исчерпывающий перечень факторов влияния, но он позволяет нам определить основные ориентиры для понимания причин состояния тревожности у молодых людей.

Заключение

Психологическое явление тревожности весьма сложно и имеет множество проявлений. Так же много и различных вызывающих тревожность причин, требующих системного междисциплинарного подхода к их изучению. Следует также помнить, что влияние одного и того же фактора на разных людей всегда будет неодинаковым. А потому при анализе факторов влияния это обстоятельство также важно учитывать.

Понимание всех этих процессов позволит осуществить максимально точный анализ возникновения и закрепления состояния тревожности, которое представлено, как правило, как результат комплексного взаимодействия различных факторов: социальных, личностных, физиологических, биохимических, биологических.

Восприятие тревожности как личностной характеристики требует особого внимания к причинам ее возникновения, о чем уже говорилось выше, и упоминается многими исследователями. Как утверждает О.П. Гредюшко, при высоком уровне изученности проблемы тревожности в подростковом и юношеском возрасте, остается немало пробелов, требующих дополнительного изучения. По ее мнению, недостаточно изучены вопросы формирования тревожности во взаимодействии социально-психологических условий и личностных особенностей человека в процессе выполнения им различных видов деятельности. Поэтому исследование причин возникновения и закрепления состояния тревожности является одной из важных исследовательских задач современных ученых-психологов на ближайшую перспективу.

Библиография

1. Бусыгина И. С., Распопин Е. В. Внутриличностные ресурсы стрессоустойчивости личности // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. – 2013. – Т. 6. – № 2. – С. 93-97.
2. Гредюшко О. П. Социально - психологические факторы тревожности студентов ССУЗ педагогического про-филя / Автореферат дисс... кандидата психологических наук – Казань, 2004. – 20 с.
3. Ибахаджиева Л.А. «Тревожность» как психологическое явление: интерпретация термина, особенности проявления // Международный научно-исследовательский журнал - № 11 (113), 2021 - Часть 4 - с. 45-49.
4. Нехорошкова А.Н. Нейробиологические предпосылки формирования тревожных состояний / А.Н. Нехорошкова, И.Л. Большевидцева // Журнал медико-биологических исследований. 2016. №3. С. 24-36.
5. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. - Питер; СПб: 2009. – 119 с.
6. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. — М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. — 304 с. (Серия «Библиотека педагога- практика»).
7. Психологический словарь / под ред В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. М.: Астрель: АСТ: Транзиткнига, 2006. 479 с.
8. Тарасова Р.Е. Проблема тревожности студентов // Международный студенческий научный вест-ник. – 2016. – № 5-1. URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=15327> (дата обращения: 25.05.2023).
9. Хусаинова Р.М, Гредюшко О.П. Особенности ситуативной и личностной тревожности в учебной и педагогической деятельности // URL: https://kpfu.ru/staff_files/F1895663451/statya_Husainova_R.M._Gredjushko_O.P..pdf (дата обращения: 02.05.2023)
10. Чабан О. С., Хаустова Е. А., Жабенко Е. Ю., Жабенко Н. Ю., Оленик А. О. — Тревога: история сверхбеспокойных людей – Киев, 2012 – 130 с.

Level of anxiety and factors influencing it among students

Anatolii I. Kibysh

PhD in Pedagogy, Associate Professor,
Kaliningrad Branch of St. Petersburg State Agrarian University,
238630, 10, Sovetskaya str., Polessk, Russian Federation;
e-mail: ast39new@yandex.ru

Abstract

The level of anxiety in young people largely affects their success in school, work, and everyday life. The high level of anxiety among young people affects not only the lives of specific individuals, but also has an impact on society as a whole, contributing to the development of negative processes in the youth environment. A low level of anxiety, on the contrary, leads to indifference, lack of initiative and infantilism. However, it is important not only to be able to determine the level of anxiety, but also the causes of its occurrence. Understanding these processes will make it possible to carry out the most accurate analysis of the occurrence and consolidation of anxiety, as well as to correct their impact on young people. Therefore, the main task of our study was to identify the levels of personal and situational anxiety among students (using the example of students of Polish and Russian universities) and the factors influencing their occurrence and consolidation.

For citation

Kibysh A.I. (2023) Uroven' trevozhnosti i faktory vliyaniya na nee u studencheskoi molodezhi [Level of anxiety and factors influencing it among students]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 12 (8A), pp. 209-216. DOI: 10.34670/AR.2023.27.47.027

Keywords

Anxiety, anxiety, situational anxiety, personal anxiety, influence factors.

References

1. Busygina I. S., Raspopin E. V. Intrapersonal resources of stress resistance of personality // Bulletin of the South Ural State University. Series: Psychology. - 2013. – Vol. 6. – No. 2. – pp. 93-97.
2. Gredyushko O. P. Socio - psychological factors of anxiety of students of the secondary school of pedagogical profile / Abstract of the dissertation of the Candidate of Psychological Sciences – Kazan, 2004. – 20 p.
3. Ibakhadzhieva L.A. "Anxiety" as a psychological phenomenon: interpretation of the term, features of manifestation // International Scientific Research Journal - No. 11 (113), 2021 - Part 4 - pp. 45-49.
4. Nekhoroshkova A.N. Neurobiological prerequisites for the formation of anxiety states / A.N. Nekhoroshkova, I.L. Bolshevidtseva // Journal of Biomedical Research. 2016. No. 3. pp. 24-36.
5. Parishioners A.M. Psychology of anxiety: preschool and school age. - St. Petersburg; St. Petersburg: 2009. – 119 p.
6. Parishioners A.M. Anxiety in children and adolescents: psychological nature and age dynamics. — Moscow: Moscow Psychological and Social Institute; Voronezh: Publishing house of NGO "MODEK", 2000. — 304 p. (Series "Library of a teacher- practitioner").
7. Psychological dictionary / edited by V.P. Zinchenko, B.G. Meshcheryakova. M.: Astrel: AST: Transitkniga, 2006. 479 p.
8. Tarasova R.E. The problem of students' anxiety // International Student Scientific Bulletin. – 2016. – № 5-1. URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=15327> (date of address: 05/25/2023).
9. Khusainova R.M., Gredyushko O.P. Features of situational and personal anxiety in educational and pedagogical activity // URL: https://kpfu.ru/staff_files/F1895663451/statya_Husainova_R.M._Gredjushko_O.P..pdf (accessed: 02.05.2023)
10. Chaban O. S., Khaustova E. A., Zhabenko E. Yu., Zhabenko N. Yu., Oleinik A. O. — Anxiety: the history of super-anxious people – Kiev, 2012 - 130 p.