**Інгріда Чемерис, Людмила Білик,**

**Наталія Старовойтенко**

**(Черкаси, Україна)**

**ОЦІНКА РІВНЯ НЕЙРОТИЗМУ ТА ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТІВ ВИЩОГО ТЕХНОЛОГІЧНОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ**

Всесвітня організація охорони здоров’я визначає три складові здоров’я –психічне, фізичне та соціальне благополуччя людини. Якість нашого життя у найбільшому ступені залежить від здоров’я. Значної уваги вимагає проблема психічного здоров’я людини, оскільки воно є соціальною категорією і складовою національного здоров’я. Сьогодні на молодь діють різні стрес-фактори (паління, алкоголь, гіподинамія та інше), але також слід враховувати і такий фактор як процес навчання, який може призвести до структурно-функціональних змін психічного стану молоді внаслідок перенапруження. Ці фактори слід розглядати як екологічні і оптимальний рівень впливу таких факторів ми розглядаємо як елемент екологічної безпеки людини.

Під тривожністю розуміють таку індивідуальну особливість особи, що є стійким станом і виражається у емоційному неспокої, розгубленості у різних життєвих ситуаціях. Особистісна тривожність виявляється у емоційному дискомфорті, відчутті постійної небезпеки, схильністю людини сприймати значну кількість ситуацій як загрозливі, реагувати на них станом тривоги. Тривожність є одним з виявів психічного неблагополуччя особистості, коли людина очікує постійну, невизначену нею загрозу. Нейротизм – риса особистості, що характеризується емоційною нестійкістю, тривогою, низьким самоповагою, іноді вегетативними розладами. Слід відмітити, що певний рівень тривожності є необхідним для ефективного пристосування людини до дійсності і є нормою. Тобто виділяють дві основні функції тривожності: захисну (інтуїтивне передчуття небезпечної ситуації і підготовка особи для її переживання) і мотиваційну (саме завдяки тривожності людина мобілізує свої можливості заради досягнення певних результатів). Розрізняють мобілізуючу тривогу, яка є адаптивною і дозволяє людині пристосовуватися до життєвих обставин, тому існує оптимальний рівень тривожності, властивий кожній людині. Занадто високий рівень тривожності, як і повна відсутність тривоги є явищами, які унеможливлюють нормальну адаптацію до різних умов і тому вони розглядається як дезадаптивні реакції, що призводять до дезорганізації поведінки і, в підсумку, перешкоджають розвитку особистості та її ефективній діяльності.

Таким чином, стійкий стан тривожності є дезадаптивним та дезорганізуючим, свідчить про порушення розвитку особистості, призводить до накопичення і поглиблення негативного емоційного досвіду, результатом чого є негативні прогностичні оцінки. В кінцевому підсумку такий стан порушує розвиток особистості, її діяльність, комунікативні властивості і має деструктивний характер [1, c.12].

Тривогу як емоційний стан людини вивчали багато науковців. Вони досліджували тривожність в сферах впливу соціуму при певних індивідуальних особливостях, а також при виникненні певних психічних розладів. Особливо відомими вченими у цій сфері були: Г. Айзенк, Ч.Д. Спілбергер, Є.І. Соколов, А.М. Прихожан та інші. Вивчалися питання впливу на виникнення, розвиток і закріплення тривожності в реальних умовах спільної діяльності. Саме це стало основою нашого дослідження.

Наші дослідження дають підстави, щоб стверджувати про взаємозв’язок між особистісною тривожністю та нейротизмом, проблемами тривоги та самооцінкою у студентів.

За основу психодіагностичного комплексу було обрано опитувальник Айзенка «Визначення нейротизму». Для аналізу тривожності був використаний опитувальник Тейлора та розрахований коефіцієнт тривожності Ктр. Якщо Ктр більший 0,225, то рівень тривожності респондента високий. Чим більший коефіцієнт, тим вищий рівень тривожності. За підрахунками американського психолога Дж. Тейлора, коефіцієнт тривожності особистості у психопатів перевищує 0,370. Аналізуючи отримані результати, нами модифіковано шкалу тривожності і для кращої інтерпретації результатів високий рівень тривожності (Ктр більше 0,225) поділено ще на три рівні. Таким чином, було отримано наступну шкалу:

I Ктр < 0,2225 - низький рівень тривожності; II Ктр = 0,23-0,39 - високий рівень тривожності; ІІІ Ктр = 0,4-0,59 - дуже високий рівень тривожності; IV Ктр = 0,6 і більше - надзвичайно високий рівень тривожності [2, c.22].

Групу досліджуваних склали 114 студентів Черкаського державного технологічного університету, які навчаються на різних курсах та спеціальностях.

За допомогою опитувальників було визначено, що нейротизм студентів характеризується збудливістю, тривожністю та імпульсивністю. Так 35 % опитуваних становлять збудливі та тривожні холерики. Частка меланхоліків складає 5 %. В загальній сумі 40 % опитуваних становлять нестабільні особистості, так звані невротики, для яких характерний високий рівень сприйнятливості до зовнішніх обставин, неврівноваженість нервово-психічних процесів, емоційна нестійкість, що призводить до особистісного дискомфорту, ускладненню адаптації і негативно забарвленого відношення до життя. Такий стан є результатом переживання стресових ситуацій і потребує психологічної корекції. І лише 35 % – це емоційно стабільні особистості, які характеризуються спокійністю, врівноваженістю, впевненістю та рішучістю. Частка недійсних тестів становить 25 %.

Аналіз рівня особистісної тривожності показав, що у 50 % її рівень ‒ високий, а у 14,5 % рівень тривожності є дуже високим. Отже, більше половини обстежених студентів є тривожними особистостями.

Якщо проаналізувати рівень тривожності у розрізі курсу, на якому навчається студент, то високий рівень тривожності характерний для студентів першого курсу, а саме, 52 % опитаних студентів першого курсу мали високий рівень тривожності і 16 % - дуже високий. Це можна пояснити необхідністю адаптації до нових умов навчання, необхідністю самостійно визначати життєві орієнтири, будувати нові міжособистісні відносини. Університетська система освіти передбачає великий обсяг самостійної роботи, але у студентів першого курсу нерозвинені навички самостійного опрацювання навчального матеріалу, тому виникає протиріччя між новими вимогами та можливостями самоконтролю. Також слід відмітити, що більшість студентів почали мешкати у студентського гуртожитку, що також створює додаткове нервове напруження. Тому саме таким студентам необхідна як профілактична, так і корекційна психологічна допомога.

На другому курсі рівень особистісної тривоги дещо нижче і в цілому складає 63 % (50 % мали високий рівень тривожності і 13 % - дуже високий). Студенти другого курсу вже адаптовані як до навчального процесу, так і до побутових умов, але у них можуть виникати проблеми у міжособистісних відносинах.

На третьому курсі посилюється професійно орієнтована складова змісту освіти, що викликає у студентів поглиблення професійних інтересів. Також слід відмітити, що спеціалізація може призвести до зменшення сфери різнобічних інтересів. Рівень особистісної тривожності склав 55 % (40 % студентів мали високий і 15 % - дуже високий рівень тривожності).

На четвертому курсі у студентів формуються установки щодо майбутньої професійної діяльності, матеріального та сімейного стану, часто відбувається переоцінка цінностей, що, на нашу думку, може призвести до підвищення рівня тривожності. В цілому, загальний рівень тривожності склав 64 %, з них 50% студентів мали високий рівень тривожності і 14 % - дуже високий.

Отже, для ефективної діяльності у суспільстві та адаптації до життєвих обставин людина повинна мати певний рівень тривожності, що є обов’язковою особливістю активної особистості. Це конструктивна тривожність, яка забезпечує організацію поведінки, адекватну оцінку життєвих ситуацій і оптимальне виконання поставлених задач. Самооцінка людиною свого стану забезпечує самоконтроль поведінки та самовиховання.

Високий рівень тривожності є ознакою порушення психологічного благополуччя особи і призводить до зміни самооцінки тих ситуацій, що складаються в процесі навчання. 14,5 % досліджених студентів мали дуже високий рівень тривожності. Саме вони потребують корекційної психологічної допомоги (особливо студенти першого курсу, серед яких 16 % високо тривожних осіб), яка повинна бути орієнтована на виробництво адекватних способів реалізації та задоволення провідних соціогенних потреб студентів [1, с. 13]. Такі студенти мають низький рівень самооцінки, який є нестійким, як правило, сором’язливі. Постійне відчуття небезпеки перед майбутнім спонукає їх робити негативні прогнози і сприяє безініціативності, вони намагаються не привертати до себе увагу як з боку викладача, так і одногрупників. Тому такі студенти є менш популярними і самотніми внаслідок порушення здатності до комунікації, яка виявляється або у замкнутості, або у нав’язливому спілкуванні, недовірливості, малоактивності, безініціативності. Також такі студенти можуть бути агресивними, оскільки агресія для них є засобом психологічного захисту від очікуваних образ та глузування. Все це позначається на успішності навчальної діяльності та налагодженні контактів з оточенням.

Отже, впливаючи на самооцінку, тривожність призводить до розвитку проблем на міжособистісному рівні та впливає на успішність навчання. Студенти з високим рівнем тривожності відчувають емоційний дискомфорт та дезадаптовані. Проведене дослідження показало, що лише 35 % опитаних студентів здатні пристосовуватись до середовища і нормально в ньому існувати, відчувати себе комфортно, маючи низький рівень тривожності та стабільність особистості. Тому важливим є впровадження особистісно орієнтованих технологій навчання, ставлення до студентів як до рівноправних партнерів у спільній діяльності, виявлення поваги, що дозволить частково знизити ризики розвитку нестабільності особистості та підвищити рівень безпеки життєдіяльності.

**Література:**

1. Прихожан А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности / А.М.Прихожан // Психологическая наука и образование. – 1998. – № 2. – С. 12-22.

2. Чемерис І.А. Аналіз рівня шкільної тривожності у учнів підліткового віку / І.А. Чемерис, Л.І. Білик, Н.В. Старовойтенко, Т.М. Рига, С.І.Ключка // Прикладні наукові розробки - 2012: матеріали VIIІ Міжнародної науково-практичної конференції. – 27.07 – 05.08.2012, Прага. – Ч. 9 Психологія та соціологія. – С. 21 – 25.