

**Півторак Ірина В'ячеславівна**

студентка групи ППм-1-15-2.0д, VI курс, спеціальність «Практична психологія»

[ivpivtorak.il15@kubg.edu.ua](mailto:ivpivtorak.il15@kubg.edu.ua)

Науковий керівник

**Старинська Наталія Володимирівна**

кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології Інституту людини

Київського університету імені Бориса Грінченка

[n.starynska@kubg.edu.ua](mailto:n.starynska@kubg.edu.ua)

## **ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ СТУДЕНТІВ–ПСИХОЛОГІВ**

**Анотація.** У статті розглянуто теоретичні основи дослідження особливостей впливу тривожності на адаптаційний потенціал студентів-психологів. Проаналізовано основні індивідуально-психологічні особливості студентів-психологів. Визначено специфіку адаптаційних процесів до умов навчання студентів-психологів та причини виникнення тривожності. Представлено результати порівняльного аналізу адаптаційного потенціалу та тривожності студентів-психологів та студентів, що навчаються за напрямом підготовки «Соціальна робота».

**Ключові слова:** тривожність, студентський вік, адаптація, адаптаційний потенціал, навчально-професійна діяльність.

**Актуальність та доцільність дослідження.** В умовах реформування системи вищої освіти, удосконалення змісту навчання особливо виокремлюється комплекс складних питань, пов'язаних з адаптацією студентів до ВНЗ, реалізацією їх адаптаційного потенціалу. Результатом адаптації особистості студента є нове ставлення до професії, ототожнення з нею; освоєння нових навчальних норм, оцінок, способів і прийомів самостійної роботи та інших вимог; пристосування до нового типу колективу; сформованість соціально і професійно-значущих засобів спілкування, що є провідним для студентів-психологів.

**Аналіз останніх публікацій.** Адаптаційний потенціал досліджували такі вчені: С. Величко, С. Добряк, Н. Коновалова, І. Короткова, В. Кулганов, А. Маклаков, С. Посохова, Л. Шенберг, Ф. Березін, А. Налчаджян, А. Реан та ін.

Дослідженню тривожності свої праці присвятили: А. Амінов, Ю. Антонян, В. Астапов, Л. Божович, Г. Бреслав, В. Вілюнас, Ж. Глозман,

О. Захаров, Н. Імедадзе, Б. Кочубей, Р. Лазарус, Т. Маргула, Н. Наєнко, Г. Прихожан, П. Сімонов, Ч. Спілберг та ін.

**Формулювання цілей статті (постановка завдання).** Метою дослідження є визначення особливостей взаємозв'язку рівня тривожності та адаптаційного потенціалу студентів-психологів.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставленої мети нами був використаний комплекс теоретичних, емпіричних методів та конкретних методик: аналіз науково-теоретичних джерел з проблеми дослідження, спостереження, бесіда, анкетування; психодіагностичні методики вивчення тривожності та адаптаційного потенціалу: «Методика оцінки тривожності Спілбергера-Ханіна», «Шкала тривоги Шахана», «Методика дослідження адаптованості студентів у ВНЗ Т. Дубовицька», «Методика багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» А. Маклакова в адаптації С. Чермяніна». Розробити програму тренінгового заняття з розвитку адаптаційних ресурсів студентів-психологів.

Емпіричне дослідження проводилось на базах закладів Київський університет імені Бориса Грінченка, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова та Національний авіаційний університет. Досліджувалась група студентів, що навчається за двома напрямками «Практична психологія» та «Соціальна робота», загалом 70 осіб.

**Виклад основного матеріалу.** Адаптаційний потенціал, на думку вчених (С. Величко, С. Добряк, Н. Коновалова, І. Короткова, В. Кулганов, А. Маклаков, С. Посохова, Л. Шенберг), інтегрує в складну систему соціально-психологічні, психічні, біологічні властивості і якості, актуалізовані особистістю для створення і реалізації нових програм поведінки в змінених умовах життєдіяльності; є інтегральною змінною, що характеризує сукупність індивідуально-психологічних ознак, які обумовлюють ефективність психічної адаптації. Психічна адаптивність оцінюється при цьому в якості інтегральної властивості особистості як цілісної системи і розглядається як сукупність

внутрішніх чинників, які визначають ефективність адаптаційних змін (Ф. Березін, А. Налчаджян, А. Реан та ін.).

Актуалізація адаптаційного потенціалу студентів-першокурсників розгортається у двох взаємопов'язаних напрямках. Це, по-перше, адаптація до нових форм і методів навчальної діяльності і, по-друге, адаптація, пов'язана з перебудовою поведінки і діяльності в нових умовах життя, що може призвести до нервових зривів, стресових реакцій, страху, тривожності.

Проте тривожність може сприятливо і несприятливо впливати на реалізацію адаптаційного потенціалу студентів, тобто виконувати адаптивну та дезадаптивну функцію (Ф. Березін, К. Ізард, М. Левітов, Ч. Спілберг, Я. Омельченко та ін.).

Адаптивні прояви тривожних переживань можуть мати позитивне і негативне емоційне забарвлення, але, в цілому, вони матимуть сприятливе значення. Протилежною є дезадаптивна тривожність, що виявляється у різкому зниженні або підсиленні інтенсивності тривожних переживань, які не відповідають пред'явленому стимулу; особливості соціальної ситуації перешкоджають повноцінному функціонуванню особистості студента, впливають дезорганізуюче на реалізацію особистісного адаптаційного потенціалу. Тривожні переживання дезадаптивного характеру теж можуть мати позитивне і негативне емоційне забарвлення, але вони однаково виконуватимуть несприятливу роль (Я. Омельченко).

Велика розповсюдженість тривожності серед студентської молоді, що найчастіше пов'язана з професійним самовизначенням, формуванням самооцінки, емоційною сенситивністю та усвідомленням власної індивідуальності, може перешкоджати реалізації особистісного адаптаційного потенціалу під час навчання у ВНЗ. У цьому контексті особливої актуальності набувають дослідження, спрямовані на пошук шляхів оптимізації адаптаційного потенціалу студентів-психологів під час навчання у ВНЗ.

**Результати емпіричного дослідження.** Результати емпіричного дослідження проявів тривожності серед студентської молоді за допомогою методики оцінки тривожності Спілберга-Ханіна (Рис.1) показали, що за критерієм ситуативної тривожності характерним є середній рівень, який має тенденції розвитку до високих показників. Таким чином, є ймовірність значного підвищення тривожності протягом короткого часу.

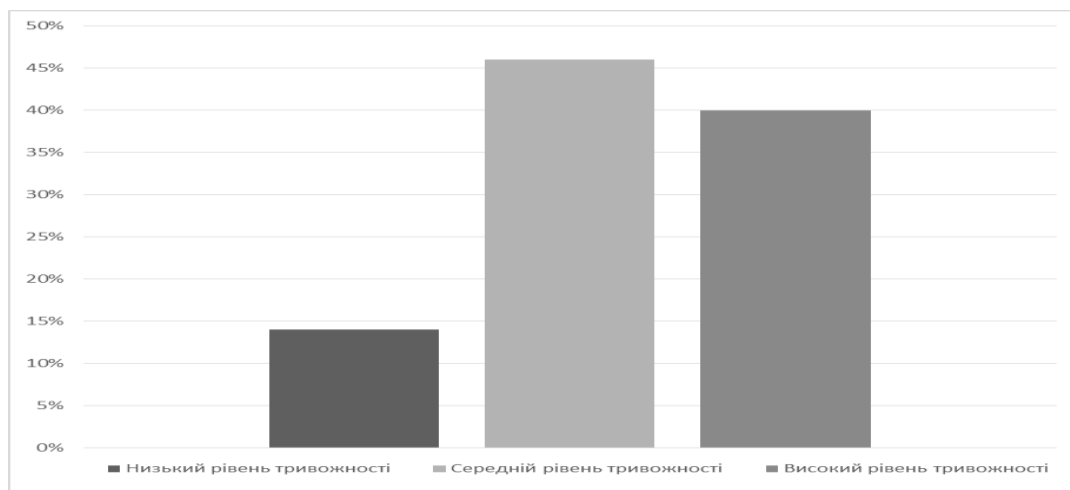


Рис. 1. Рівні ситуативної тривожності студентів-психологів.

Вибірка студентів за напрямком підготовки «Соціальна робота» показала дещо інший результат діагностики ситуативної тривожності, розглянемо його детальніше (Рис. 2).

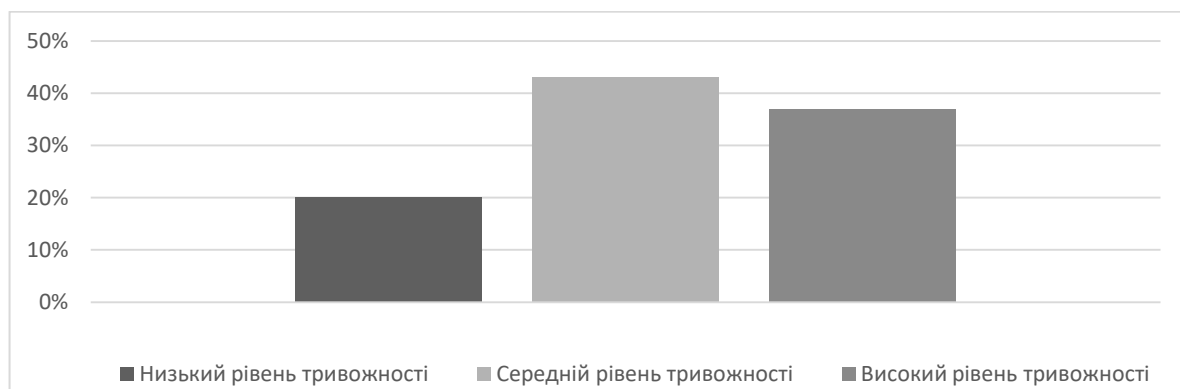


Рис. 2. Рівні ситуативної тривожності за напрямком навчання «Соціальна робота».

Обидві досліджувані групи демонструють декілька тенденцій. По-перше, в обох вибірках спостерігається наявність деструктивних тенденцій, які негативно впливають на поведінку студентів. Ці тенденції спостерігаються у

більшості досліджуваних. Тобто, 57% студентів напрямку підготовки «Соціальна робота», та 54% студентів-психологів мають ризики неадекватних реакцій на ситуації, які перед ними ставить суспільство.

По-друге, в обох вибірках є ймовірність переходу із середніх показників у високі. Такі реакції обумовлені, в першу чергу, способами подолання фруструючих обставин, шляхом природнього збільшення активності, що має наслідки виснаження або послаблення значущості стимулу, що може призвести навпаки до пасивності.

Результати дослідження тривожності як стійкої психологічної риси у відсотковому співвідношенні подано на рисунку 3.

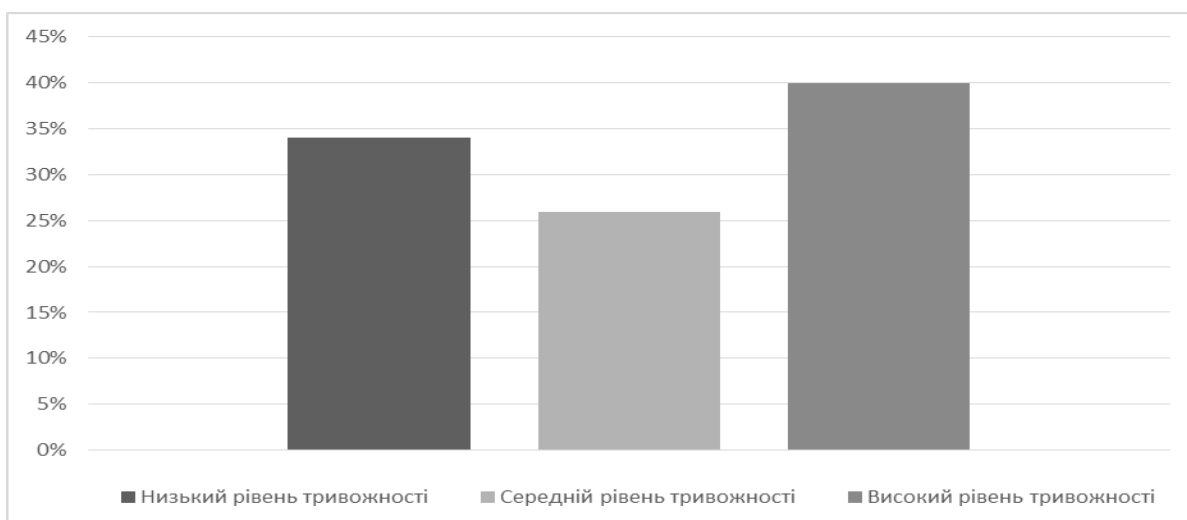


Рис. 3. Рівні особистісної тривожності студентів-психологів.

Результати дослідження особистісної тривожності студентів-психологів показали, що провідним є високий рівень особистісної тривожності (40%). Це говорить про те, що студенти-психологи у високому ступені відчувають занепокоєння, турботу, емоційну напругу внаслідок дії стресових факторів.

34% студентів-психологів мають низький рівень особистісної тривожності. Отримані результати свідчать про те, що досліджувані мають відносно стійку схильність сприймати загрозу своєму «Я» в самих різних ситуаціях і реагувати на ці ситуації без підвищення особистісної тривожності.

Проаналізуємо особистісну тривожність студентів напрямку підготовки «Соціальна робота» (Рис. 4).

На відміну від студентів-психологів, у студентів напрямку підготовки «Соціальна робота» переважає середній рівень (35%) особистісної тривожності. Отримані результати свідчать, що студенти напрямку підготовки «Соціальна робота» стабільніше реагують на ситуації реальних або уявних небезпек, життєвих труднощів.

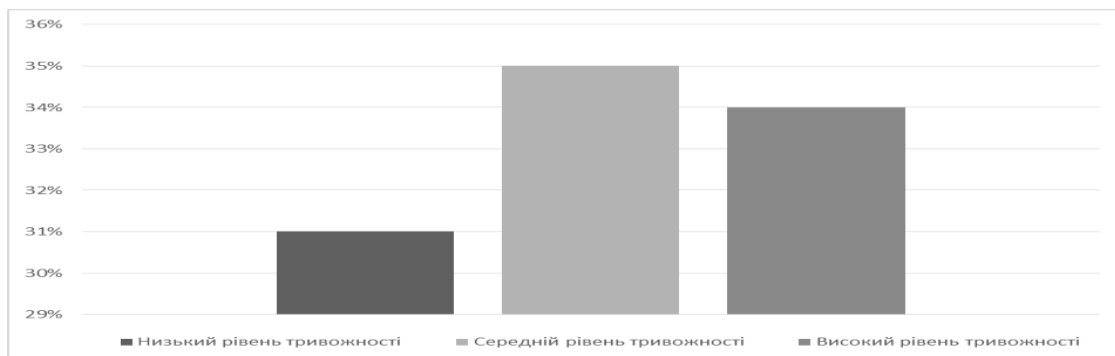


Рис. 4. Рівні особистісної тривожності студентів спеціальності «Соціальна робота».

Розглянемо результати, отримані за методикою «Шкала самооцінки тривожності Шіхана». Результати методики розподіляються на три рівня. Розглянемо вибірку студентів-психологів, продемонстровану на рисунку 5.



Рис. 5. Клінічні прояви тривожності студентів-психологів.

За інтерпретацією цієї методики більшість опитуваної групи людей за кількісною більшістю відноситься до категорії людей з нормальним перебігом тривожних реакцій з клінічної позиції. У зоні ризику знаходяться 11% досліджуваних, з яких 3% демонструє тяжкі клінічні прояви в нижній шкалі значень.

Результати дослідження студентів за напрямом підготовки «Соціальна робота» за цією методикою представлено на рисунку 6.



Рис. 6. Клінічні прояви тривожності студентів спеціальності «Соціальна робота».

Характерним для цієї вибірки є переважна відсутність клінічних проявів тривоги. Винятком стали 17% досліджуваних, з яких 11% мають тенденцію до нарощування тривожної симптоматики, а 6% вже мають її прояви.

Перейдемо до розгляду складових адаптації досліджуваних вибірок студентів.

Розглянемо детальніше складові адаптації студентів-психологів (Рис. 7).

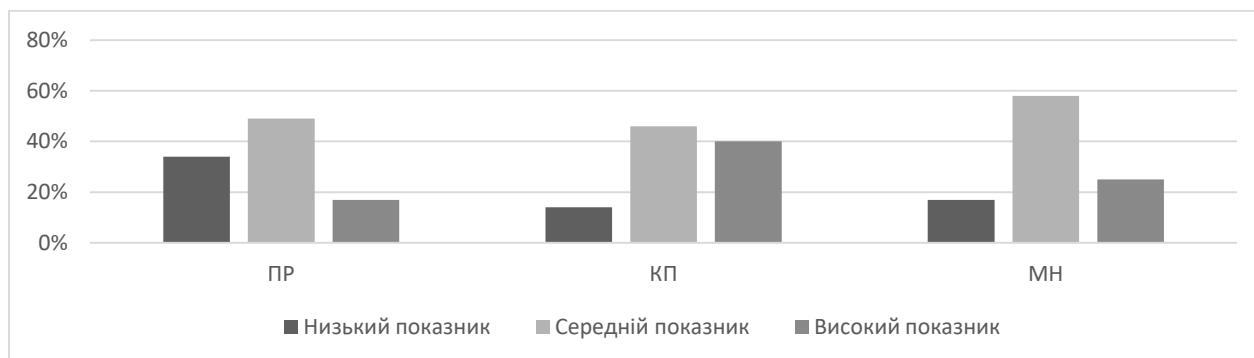


Рис. 7. Соціально обумовлені складові адаптації студентів-психологів.

Умовні позначення: ПР - поведінкова регуляція; КП - комунікативний потенціал; МН - моральна нормативність.

Проблеми з власною поведінкою та регуляцією емоційних станів потенційно відчуває кожен третій досліджуваний.

Наступним кроком було проведення аналізу двох шкал, за якими можна детальніше розглянути показник «астенічних реакцій та психотичних реакцій» (Рис. 8).

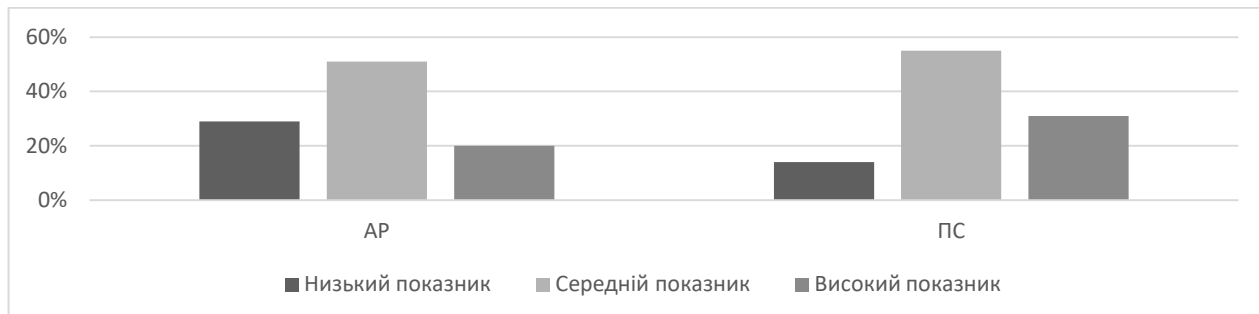


Рис. 8. Внутрішньо-обумовлені складові адаптації студентів-психологів

Умовні позначення: АР - астенічні реакції; ПС - психотичні стани.

Наведені результати характерні для тривожних проявів ситуаційної детермінації.

Групу студентів-психологів можна охарактеризувати як антипод продукції імпульсивних агресивних реакцій з деструктивним впливом.

Проаналізуємо показники студентів «Соціальна робота» за кількісними показниками, які представлено на рисунку 9.



Рис. 9. Суспільно обумовлені складові адаптації студентів «Соціальна робота».

Умовні позначення: ПР - поведінкова регуляція; КП - комунікативний потенціал; МН - моральна нормативність.

Комунікативний потенціал згідно з отриманими результатами відповідає показником здорової позитивної тенденції. Домінуючим є прояв середнього та



високого рівня, а, отже, здатність встановлювати соціальний зв'язок, розуміння контекстів та умов спілкування, а також швидкість, продуктивність, асертивність постають сильною стороною вибірки.

Моральна нормативність також демонструє здорові тенденції. Це може свідчити, що соціалізація проходить переважно успішно, аніж за негативним сценарієм. Згідно з результатами наявне розуміння свого місця в групі. Норми та принципи суспільної взаємодії розуміються та дотримуються більшістю вибірки.

Проведемо аналіз двох наступних шкал, які встановлюють рівень розвитку астенічних проявів та психотичних станів у досліджуваній вибірки студентів «Соціальна робота». Отримані результати подано на рисунку 10.

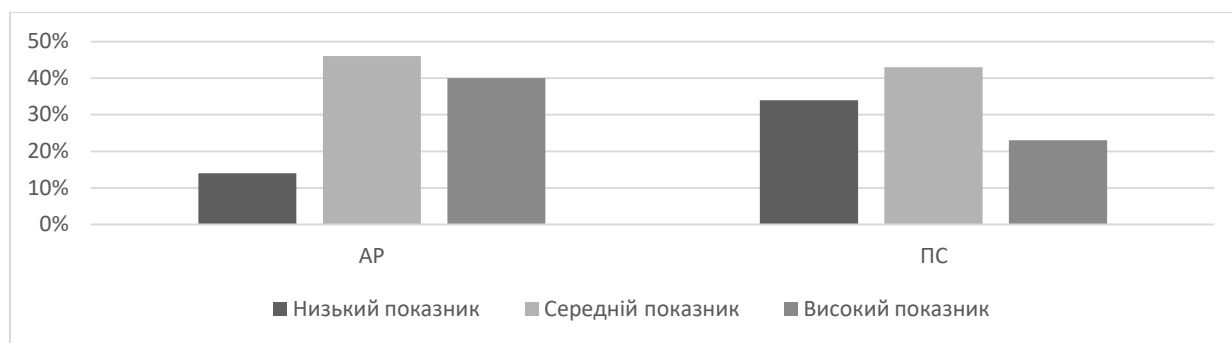


Рис. 10. Внутрішньо-обумовлені складові адаптації студентів «Соціальна робота».

Умовні позначення: АР - астенічні реакції; ПС - психотичні стани.

За отриманими результатами, можна сказати, що у студентів «Соціальна робота» домінує середній рівень астенічних реакцій та психотичних станів. Це свідчить про незначний вираз нервово-психічної напруги з порушенням міжособистісної території комфорту.

**Висновки.** Психологи сучасності виокремлюють ситуативну тривожність, яка виникає внаслідок соціально-культурних причин, маючи тимчасовий характер; особистісну тривожність, яка віддзеркалює індивідуальні стійкі особистісні риси, які проявляються в схильності переживати стан тривоги.

Проблема адаптації найбільш виражена у студентів-психологів саме на першому курсі. Така закономірність пояснюється початком навчально-професійної діяльності, нових соціальних умов та системою вимог. Успішна адаптація на психологічному рівні є процесом та результатом, який дозволяє прийти до найкращого вирішення конкретних проблем та вирішувати завдання найбільш конструктивним та соціально прийнятним чином.

#### **Список використаних джерел:**

1. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф.Б. Березин. – СПб.: Речь., 2005. – 398 с.
2. Большая психологическая энциклопедия: самое полное современное изд.: более 5000 психологических терминов и понятий / А. Б. Альмуханова. – М.: Эксмо, 2007. – 543 с.
3. Большой психологический словарь / Б. Мещеряков, В. Зинченко. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. – 672 с.

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ И АДАПТАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА СТУДЕНТОВ- ПСИХОЛОГОВ**

### **Пивторак Ирина Вячеславовна**

студентка группы ППМ-1-15-2.0д, VI курс, специальность «Практическая психология»  
[ivpivtorak.il15@kubg.edu.ua](mailto:ivpivtorak.il15@kubg.edu.ua)

Научный руководитель

### **Старинская Наталья Владимировна**

кандидат психологических наук, доцент кафедры практической психологии Института человека Киевского университета имени Бориса Гринченко

**Аннотация.** В статье рассмотрены теоретические основы исследования особенностей влияния тревожности на адаптационный потенциал студентов-психологов. Проанализированы основные индивидуально-психологические особенности студентов-психологов. Определена специфика адаптационных процессов к условиям обучения студентов-психологов и причины возникновения тревожности. Представлены результаты исследования сравнительного анализа адаптационного потенциала и тревожности студентов-психологов и студентов, обучающихся по направлению «Социальная работа».

**Ключевые слова:** тревожность, студенческой возраст, адаптация, адаптационный потенциал, учебно-профессиональная деятельность.

## **INTERCONNECTION OF ANXIETY LEVEL AND ADAPTATIONAL POTENTIAL OF PSYCHOLOGY STUDENTS**

### **Iryna V. Pivtorak**

© І.В. Півторак, Н.В. Старинська

student of group PPM-1-15.2.0d, VI course, specialty “Practical Psychology”

[ivpivtorak.il15@kubg.edu.ua](mailto:ivpivtorak.il15@kubg.edu.ua)

**Scientific adviser**

**Natalia V. Starynska**

Candidate of Psychological Sciences (Ph.D.), Associate Professor of the Department of Experimental Psychology, Institute of Human Sciences of Borys Grinchenko Kyiv University

[n.starynska@kubg.edu.ua](mailto:n.starynska@kubg.edu.ua)

**Abstract.** The article features theoretical framework for the study of specific impact of anxiety on adaptational potential of psychology students. Basic individual-psychological peculiarities of psychology students have been analyzed. Specifics of adaptational processes to studying environment of psychology students and reasons for anxiety initiation have been determined. The work presents research findings for comparative analysis of adaptational potential and anxiety of psychology students and students studying in the field of “Social work”.

**Keywords:** anxiety; student age; adaptation; adaptational potential, research and professional engagement.