

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ

Бухтіярова Є. Д.

*Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут», м. Харків*

Якщо студент потрапляє в ситуацію дискомфорту, то в першу чергу фруструється емоційна сфера, тобто він, реагує на цю ситуацію негативними переживаннями, які, в свою чергу, викликають тривожність. Тривожність – це схильність індивіда до переживання тривоги, яка представляє собою емоційний стан. Стан характеризується суб'єктивними відчуттями напруги, занепокоєння, похмурих передчуттів, а з точки зору фізіології – активацією нервової вегетативної системи. У студентів можуть проявлятися наступні форм тривожних переживань: 1) Тривожність-хвилювання. Подібне до відчуття страху, але відрізняється від нього тим, що стосується не особистих інтересів, а інтересів тих осіб, про яких піклується суб'єкт. Характеризується невизначеністю, яка виникає при оцінці важливості реальних подій. 2) Тривожність-передчуття. Об'єкт невідомий та нерозкритий. Характеризується присутністю ірраціональних факторів. Орієнтується на особисті інтереси. 3) Тривога-настороженість. Є виразом пильності і передбачливості. Дає можливість усвідомлювати і долати перешкоди, які у нього на шляху. 4) Тривога відокремлення. Характеризується відчуттям тривоги перед неможливістю мати нормальні соціальні зв'язки та розвинуті вільні реакції. 5) Інтернальна тривога. Виникає внаслідок присутності думок, які підсвідомо знижують авторитет тих осіб, з якими інтерналізується суб'єкт. Нові психологічні дослідження свідчать про існування таких видів тривожності, як: 1) мобілізуюча; Мобілізуючий вид тривожності проявляється в підвищеній активності, аж до агресивності; в підвищеному апетиті. 2) демобілізуюча. Демобілізуючий вид тривожності проявляється в заціпенінні, здерев'янінні, раптовій втраті інтересу, апатії тощо. Особливо яскраво проявляється при наявності стійкої тривожності. Тривожний студент може стати соціально дезадаптованим і тому зануритись у свій внутрішній світ. Подібну тривожність часто відчувають студенти, які вчаться добре і навіть на «відмінно», відповідально ставляться до навчання, суспільного життя, дисципліни. Тривожність в цих випадках часто породжується конфліктністю самооцінки, наявністю в ній протиріччя між високими домаганнями і досить сильною невпевненістю в собі. При такому конфлікті студенти змушені прагнути до того, щоб домогтися успіху у всіх сферах, але він же заважає їм правильно оцінити успіхи, породжуючи відчуття постійної незадоволеності, нестійкості, напруженості. Це веде до гіпертрофії потреби в досягненні. Відзначаються перевантаження і перенапруження, що виражаються в порушеннях уваги, зниженні працездатності, а також підвищеної стомлюваності. У кожного студента існує свій оптимальний або бажаний рівень тривожності, це так звана корисна тривожність. Оцінка студентом свого стану в цьому відношенні є для нього істотним компонентом самоконтролю і самовиховання.