

УДК: 159.96

Ільїна Ю.Ю., Шумара І.М., 2010 р.

*Ю.Ю.Ільїна, І.М.Шумара*

Національний університет  
цивільного захисту України, м. Харків

### **Особливості тривожності курсантів в процесі професійної підготовки**

Розглядаються теоретичні аспекти проблеми тривожності у професійній діяльності майбутніх фахівців, а також подане експериментальне вивчення рівнів тривожності та настрою під час чергування курсантів у наряді.

*Ключові слова:* екстремальна ситуація, емоційне реагування, тривожність, особистісна тривожність, ситуативна тривожність.

**Ю.Ю.Ільїна, І.М.Шумара**

### **Особенности тревожности курсантов в процессе профессиональной подготовки**

Рассматриваются теоретические аспекты проблемы тревожности в профессиональной деятельности будущих специалистов, а также представлено экспериментальное изучение уровней тревожности и настроения у курсантов во время дежурства в наряде.

*Ключевые слова:* экстремальная ситуация, эмоциональное реагирование, тревожность, личностная тревожность, ситуативная тревожность.

**J.J.Iljina, I.N.Shumara**

Features of cadets` anxiety during the vocational training

Theoretical aspects of the problem of anxiety in professional activity of the future experts are considered, and also experimental studying of levels of anxiety and mood of cadets during the order duty is presented.

*Keywords:* extreme situation, emotional reaction, anxiety, personal anxiety, situational anxiety

Актуальність проблеми. Загострення суперечності між природою та суспільством призводить до збільшення катастроф, стихійних лих та інших надзвичайних ситуацій, які потребують негайного реагування. До своєчасної та умілої ліквідації надзвичайних ситуацій повинні залучатися добре підготовлені фахівці, які будуть працювати в особливих умовах, де діє велика кількість екстремальних факторів. До цього виду діяльності відносять роботу рятувальних підрозділів системи МНС України. Службові обов'язки майбутніх рятувальників пов'язані з високим ступенем ризику, великим психічним і фізичним напруженням, прийняттям відповідальних рішень. Діяльність рятувальників висуває підвищені вимоги як до фізичного, так і до психічного стану. Робота фахівців цього напрямку вимагає від них уміти подолати страх, швидко мобілізуватися в момент високого емоційного напруження. Професійна діяльність співробітників системи МНС характеризується високим рівнем емоційної напруженості.

Емоційна сфера у всіх своїх проявах впливає на інші сфери особистості (вольову, інтелектуальну) і на психіку в цілому. У психології особливо виділяють проблему емоційної регуляції розумової діяльності, а також емоційно-вольові взаємодії в процесах саморегуляції. Емоції роблять істотний вплив, що активує вольову сферу. Стеничні емоції здатні набагато підвищити продуктивність діяльності людини, а також продуктивність праці. Негативні емоції астеничного характеру є причиною стресу.

Реалії сьогодення вказують на необхідність вивчення проблеми подолання емоційної напруги, стану тривоги, а її актуальність можна визначити тим, що мало досліджень присвячено вивченню професійної діяльності майбутнього рятувальника, робота якого пов'язана з високим динамізмом, з підвищеною відповідальністю, миттєвим прийняттям рішення, постійною новизною нестандартних ситуацій. Негативні переживання, що супроводжують професійну діяльність рятувальника,

можуть ускладнювати процес зосередженості на завданні і людину може постійно супроводжувати стан тривоги.

Тривога – це емоційний стан суворо внутрішнього неспокою, зв'язаного в свідомості індивіда з прогнозуванням невдачі небезпеки або очікування чогось важливого, значущого для людини в умовах невизначеності, тобто неспокій, хвилювання в очікуванні небезпеки або чогось невідомого. Тривога може носити як конструктивний (мобілізуюча, ситуативна тривожність), так і деструктивний (дезорганізуюча тривожність) характер.

Аналіз наукових праць дозволяє стверджувати, що проблема емоцій, емоційного напруження та тривожності в психології не нова. Вчені вважають, що на сьогоднішній день більш сформульовано питань, ніж знайдено в різних дослідженнях відповідей.

Період з 1970 по 1990 р.р. вважають найбільш активним у дослідженні проблеми, яка вивчається. Не дивлячись на значну кількість наукових праць, можна було б вважати, що поняття тривожності має чітке і загально прийняте визначення, але у різних роботах ми зустрічаємося з різними думками. Часто тривожність і страх помилково вважають однорідними. Так, З.Фрейд писав, що тривожність – це діфазна небезпека і основна різниця між тривожністю та страхом полягає в тому, що страх є реакцією на певну небезпеку, а тривожність неспецифічна, безпредметна.

Під тривожністю, як вважають вітчизняні вчені, розуміється схильність індивіда до переживань тривоги – психічного стану свідомого і несвідомого очікування дій, стресора, фрустратора. Тривожність, за звичай, передує страху [6]. Разом з тим вона не є негативною рисою. Її певний рівень природний і обов'язковий, але існує індивідуальний оптимальний – «корисна тривожність». На думку Спілберга слід розрізняти тривогу і тривожність. Перша розглядається як стан, а тривожність - як властивість особистості [5]. Тривога – емоційний стан діфазного безоб'єктивного страху, що

характеризується невизначеним відчуттям загрози, на відміну від страху, що являє собою реакцію на цілком певну небезпеку. Тривожність – індивідуальна психологічна особливість, що полягає в підвищеній схильності відчувати занепокоєння в різних життєвих ситуаціях.

Тривожність розрізняють ситуативну та особистісну. Під ситуативною тривожністю розуміють стан людини, що виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію, характеризується суб'єктивними переживаннями і може бути різним за інтенсивністю і динамічним у часі. Особистісна тривожність – це досить стійка індивідуальна характеристика особистості, що відображує її схильність до неспокою і передбачає наявність у неї тенденції сприймати досить багато ситуацій як загрозливих, відповідаючи на кожен з них певною реакцією [6]. Особистісна тривожність активізується при сприйманні певних стимулів, які людина сприймає як небезпечні, пов'язані із ситуацією загрози.

У дослідженнях встановлено, що тривожність за глибиною буває висока і низька. Перша характеризується схильністю до появи стану тривоги. Людина з високою тривожністю повинна звертати увагу на осмислення діяльності та конкретне її планування. В той час, як низька тривожність вимагає від людини активності, підвищення уваги до мотивів діяльності і разом з тим підвищення почуття відповідальності.

Аналіз психологічної літератури свідчить про певну розробленість даної проблеми. Так, вона висвітлена у роботах зарубіжних вчених (Спілберг, Айзенк, Рікфорд та ін.) та вітчизняних (В.М.Астахов, Ф.Б.Березін, М.Д.Левітов, А.М.Прихожан та ін.).

В.М.Астахов розробив функціональний підхід до тривоги. Вчений вважав, що саме такий підхід дозволяє розглядати стан тривоги не як низку переживань та реакцій, а як суб'єктивний фактор, організуючий діяльність особистості в цілому [6, с. 156-166]. На

думку А.М.Прихожан, тривога – це стан, а тривожність – стійке функціональне утворення. Ці феномени дослідник вивчав на різних етапах дитинства [6].

Окрему групу склали дослідники, які виявляли наявність взаємозв'язку між емоційними властивостями, зокрема тривожністю, та професійним самовизначенням. Встановлено, що для льотчиків притаманний як високий, так і дуже низький рівень тривожності, а аварійність у водіїв великовантажних машин пов'язана із фрустрацією та тривожністю [2]. У роботах Б.Ф.Березіна підкреслено, що професійна діяльність, постійно пов'язана з ситуаціями загрози, супроводжується підвищеною тривожністю. Ситуації, що для людини є загрозливими або особистісно значущими, викликають стан тривоги [1]. На думку психологів, тривога переживається людиною як неприємний стан різної інтенсивності. Дуже високий рівень тривожності, так саме як і дуже низький, називається дезадаптивною реакцією, яка проявляється у діяльності.

Внутрішня невідповідність між небажаним емоційним станом і можливостями особистості по їхньому своєчасному регулюванню може призвести до виникнення трьох патологічних напрямків. Перший з них – невротизація, другий – розвиток психосоматичних захворювань (стенокардії, гіпертонічної хвороби, виразкової хвороби, цукрового діабету, бронхіальної астми), а третій – це формування звичок, що само руйнують (алкоголізація, паління, наркотизація та ін.).

Зі сказаного випливає, що подолання емоційної напруги, тривоги є важливою проблемою, і особливого значення вона набуває стосовно діяльності, яка проходить в умовах підвищеної небезпеки, відповідальності, раптовості. Вирішувати її необхідно вже з перших часів навчання курсантів системи МНС у вищому навчальному закладі. Навіть фізична підготовка повинна бути організована у такий

спосіб, щоб найбільшою мірою забезпечити формування емоційної стійкості.

У бесідах з курсантами з'ясовано, що у процесі навчання досить вагомо змінюються уявлення про професію у зв'язку з тим, що вони з першого курсу включаються у різні сфери діяльності, які вимагають від них певної мобілізації. Аналіз анкетних даних дозволив виявити те, що для курсантів саме наряд є тією особливою діяльністю, яка вимагає фізичної та психічної працездатності у «надзвичайних умовах» для них. Для курсантів першокурсників наряд часто виступає як певна загроза або значуща ситуація і викликає у них тривогу, яка переживається як неприємний емоційний стан різної інтенсивності.

Отже, все вище зазначене і підтверджує актуальність та практичну значущість даного дослідження.

Метою нашої роботи стало вивчення впливу тривожності на діяльність курсантів, що пов'язана з екстремальними умовами.

Виклад основного матеріалу. Для досягнення висунутої мети було проведено емпіричне дослідження на базі Національного університету цивільного захисту. У дослідженні взяли участь курсанти 1- 3 курсів: першого курсу – 17 осіб, другого – 20 осіб, третього – 20 осіб.

У роботі використовувались наступні методи та методики: бесіда, методика Ч.Д.Спілберга, опитувальник В.Зунга, адаптований Т.М.Балашовою, кореляційний аналіз по К.Пірсону.

Для визначення рівня особистісної та ситуативної тривожності ми обрали методику Ч.Д.Спілберга, в адаптації Ю.Л.Ханіна, яка дозволила диференційовано визначити рівень тривожності у досліджуваних до та після наряду.

У ході аналізу отриманих результатів ми враховували загальний підсумковий показник по кожній із шкал, який знаходився в діапазоні від 20 до 80 балів. Чим вищий підсумковий показник, тим вищий рівень тривожності.

При інтерпретації отриманих даних по особистісній та ситуативній тривожності нами використовувались орієнтовні оцінки відповідно до методики: до 30 балів – низька тривожність; від 31 до 44 балів – помірна; від 45 і більше – висока.

З метою вивчення ступеню прояву настрою у досліджуваних використовувався опитувальник В.Зунга «Шкала суб'єктивного благополуччя». Запропонований психодіагностичний інструментарій спрямований на вимірювання емоційного компоненту суб'єктивного благополуччя (СБ).

Вище зазначені методики дозволили виявити «слабкі ланки» у емоційному реагуванні курсантів, які знаходились у наряді та вяснити, яким чином чергування у наряді впливає на поведінку і діяльність досліджуваних.

У ході проведеного експерименту нами отримані наступні результати. До наряду у 67,7% (11 осіб) виявився низький рівень особистісної тривожності, а після наряду він знизився до 41,18% (7 осіб). Помірний рівень тривожності до наряду проявився у 23,53% (4 особи), а після наряду у 35,29% (6 курсантів). Нарешті високий рівень особистісної тривожності виявлено у 11,76% (2 курсанти), а після наряду він підвищився до 23,53% (4 особи).

Отже, після наряду у першокурсників простежувалася наступна картина: зменшився низький рівень особистісної тривожності і збільшився помірний та високий рівень. У першокурсників проявилася активність, зацікавленість, відчуття відповідальності. Підвищення показників по помірному та високому рівню свідчить про те, що вони орієнтуються на зовнішню вимогливість, високу значущість завдань. Передбачаємо, що у першокурсників виникнення стану тривожності пов'язане з тим, коли це стосується оцінки їх компетенції і престижу.

Проаналізуємо результати проведеного дослідження у курсантів другого курсу. Так, до наряду у 65% (13) досліджуваних виявився

низький рівень особистісної тривожності; у 30% (6) - визначено помірний і у 5% (1) – високий рівень особистісної тривожності. Після наряду у 70% (14) курсантів виявлено низький рівень, у 25% (5) – помірний і у 5% (1) – високий.

Отримані дані свідчать, що після наряду у курсантів другого курсу підвищився низький рівень особистісної тривожності. Це дозволяє нам стверджувати, що у досліджуваних простежувалося гальмування активності, знизилася зацікавленість і відповідальність у ході виконання завдань.

У ході діагностичного дослідження у курсантів третього курсу були отримані такі результати: до наряду низький рівень особистісної тривожності склав 50: (у 10 курсантів), помірний у 45% (9 осіб), а високий виявився лише у 1 піддослідного (5%). Після наряду картина змінилася. Так, у 55% (11 курсантів) виявлено низький рівень, у 35% (7 осіб)- помірний, у 10% (2 особи) – високий рівень.

Обробивши та узагальнивши отримані дані, ми виявили, що рівень особистісної тривожності у курсантів всіх курсів після наряду знизився з 59,65% до 56,14%. Цей факт можна пояснити тим, що після наряду у деяких курсантів пробуджується зацікавленість, вони не схильні сприймати загрозу своєму престижу у широкому діапазоні ситуацій. Вірогідність виникнення стану тривожності у них значно нижча, ніж у інших. Помірний рівень також знизився від 33,33% до 31,58%, а збільшились показники по високому рівню – 7,02% у порівнянні 12,28%.

Проаналізуємо показники ситуативної тривожності. У 7 піддослідних – першокурсників, що становить 41,2% низький рівень ситуативної тривожності, у 8 (47,1%) – помірний і у 11,8% ( 2) високий рівень.

Після наряду у першокурсників спостерігалися незначні зміни, а саме: 35,3% (6) – низький рівень, 47,1% (8) – помірний, 17,6% (3) – високий.



Отже, аналізуючи отримані результати можемо стверджувати, що лише у деяких досліджуваних простежувався прояв психологічної напруги (зниження показників з 41,2% до 35,3%). Помірний рівень залишився незмінним (47,1%), а високий рівень підвищився з 11,8% до 17,6%, що свідчить про досить виражену психологічну напругу.

Аналіз результатів курсантів другого курсу свідчать про деякі зміни у тривожності. До наряду у 9 курсантів, що склало 45% виявився низький рівень ситуативної тривожності, 10 курсантів (50%) продемонстрували помірний рівень і, нарешті, у 1 досліджуваного (5%) виявлений високий рівень ситуативної тривожності.

Після наряду низький рівень визначено було у 7 курсантів (35%), у 12 осіб (60%) - помірний рівень і у 1 курсанта другого курсу (5%) високий рівень. Отже, процент курсантів з низьким рівнем ситуативної тривожності знизився на другому курсі, кількість з помірним рівнем підвищилась, а показники високого рівня спостерігаються без змін.

Низький рівень ситуативної тривожності у курсантів третього курсу склав до наряду 45% (9 осіб), 40% (8) продемонстрували помірний рівень ситуативної тривожності, а 15% (3) – високий. А ось після наряду у даної групи піддослідних спостерігається зменшення стану тривожності, тобто слабо виражена психоемоційна напруга.

Узагальнюючи результати ситуативної тривожності до та після наряду у курсантів першого, другого та третього курсів, ми виявили, що в цілому після наряду кількість піддослідних з низьким рівнем ситуативної тривожності зменшилась (з 43,86% до 22,81%), з помірним – підвищилась (відповідно з 45,61% до 68,42%, а з високим незначно зменшилась (з 10,53% до 8,77%).

Ситуативна тривожність має пристосовуючий характер. Вона не перевищує певний оптимальний рівень, який є достатнім для мобілізації сил на подолання перешкод у процесі чергування у наряді, вона грає позитивну роль.

Для вимірювання настрою використовувалася методика «Вимірювання ступеня прояву зниженого настрою – субдепресії». (Аналіз результатів проводився відповідно інтерпретації методики).

Показники у курсантів першого курсу свідчать про те, що по першому діапазону у 13 досліджуваних (76,48%) не виявлено зниження настрою, у двох (11,76%) – незначне зниження настрою і у двох осіб (11,76%) значне зниження настрою. Такі дані отримані нами до наряду. Після наряду показники по першому діапазону не змінилися, залишившись на рівні 76,48%. По другому діапазону – незначне зниження настрою (11,76% у порівнянні 17,64%).

Таким чином, у курсантів першого курсу діапазон в цілому не змінився. Депресії ні у кого з досліджуваних не виявлено.

У ході роботи з курсантами другого курсу ми отримали наступні дані: до наряду у 18 осіб (90%) не виявлено зниженого настрою, у двох курсантів (10%) визначено незначний, але виразно знижений настрій; після наряду 16 піддослідних (80%) продемонстрували знижений настрій, а у 4 (20%) визначено виразно знижений настрій. Отже, по першому діапазону у курсантів другого курсу настрій погіршився, що може бути викликано різними причинами. По другому діапазону відбулося збільшення (з 10 до 20%), що свідчить про виражене пониження настрою, тобто знижується реактивність та активність, спостерігається повільний темп реакції. У жодного піддослідного не виявлено депресії.

Звернемося до аналізу результатів у курсантів третього курсу. Так, до наряду у 18 осіб (90%) не було виявлено зниженого настрою, а у двох (10%) визначене значне зниження настрою. Після наряду у 19 піддослідних (95,0%) не виявлено зниженого настрою, а у одного (5%) – визначено незначний, але виразно виражений знижений настрій.

Таким чином, по першому діапазону у деяких настрій покращився, а по другому виявлено зниження реактивності та

активності та повільний темп реакції. Глибокої депресії не було виявлено.

Настрій у курсантів, які несуть службу у наряді може змінюватись. На наш погляд це може бути викликано різними обставинами: вид завдання, умови перебування у наряді, другорядні чинники (фізичний стан та ін.).

Після проведення дослідження ми провели кореляційний аналіз показників ситуативної тривожності та настрою до наряду та після. Коефіцієнт кореляції розраховано по Пірsonу.

У курсантів першого та другого курсів виявлено взаємозв'язок ситуативної тривожності та настрою як до наряду, так і після (коефіцієнт дорівнює 0,8 та 0,79, вірогідність  $p < 0,001$ ). У курсантів третього курсу коефіцієнт 0,4, слабкий прямо пропорційний зв'язок з вірогідністю  $p < 0,1$ .

#### Висновок.

На основі проведеного емпіричного дослідження можна зробити висновок, що тривожність призводить до неспокою, зміни настрою. Встановлено, що наряд для курсантів є стресовим чинником, який обумовлює психічний стан і викликає у них напругу та емоційне переживання, що може негативно впливати в свою чергу на результативність діяльності.

#### Література:

1. Василюк Ф.Е. Психология переживания, анализ преодоления критической ситуации. – М., Изд-во Московского ун-та, 1998. – 285 с.
2. Короленко И.П. Психология человека в экстремальных условиях. – Л. Наука, 1998. – 271 с.
3. Психологічний словник / Авт. Уклад.: В.В.Синявський, О.П.Сергієнкова. За ред.. Н.А.Побірченко. – К., Науковий світ, 2007. – 274 с.

4. Панин Л.Е., Соколов В.П. Психологические взаимоотношения при хроническом эмоциональном напряжении. Наука, 1991. – 176 с.

5. Спилберг Ч. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги / Тревога и тревожность. Серия «Хрестоматия по психологии»/ Под ред. В.М.Астахова. Издательский дом «Питер». – 2001. С. 88-104.

6. Тревога и тревожность. Серия «Хрестоматия по психологии»/ Под ред. В.М.Астахова. Издательский дом «Питер». – 2001, 247 с.