

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ
О.О.БОГОМОЛЬЦЯ

КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ТА МЕДИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Курсова робота з загальної психології на тему:

**"Вплив тривожності на осіб юнацького віку, що навчаються в медичному
університеті"**

Роботу виконав:

Студент 2 курсу, 7901 групи

Медико-психологічного факультету

Сташенко Станіслав Олегович

Науковий керівник:

Кандидат Психологічних Наук,

Доцент кафедри

Городнова Надія Миколаївна



Завідувач кафедри професор Матяш М.М.



Київ 2019 рік

Зміст

Вступ	2
Розділ I. Теоретичний аналіз тривоги, як фактора порушення механізмів адаптації	6
1.1 Тривога – як фактор порушення розвитку особистості	10
1.2 Адаптація – як спосіб соціального становлення	...12
1.3 Вплив тривожності на емоційно-вольову сферу особистості.....	15
1.4 Вплив тривожності на когнітивно-поведінкову сферу особистості...	17
Розділ II. Емпіричне дослідження рівня тривожності осіб юнацького віку, що навчаються в медичному університеті.....	20
Висновки	23
Список використаної літератури	25

Вступ

В житті людини, починаючи ще з раннього дитинства (1-3 роки) поряд з нормативними кризами, періодом становлення окремих психічних та фізіологічних процесів супутнім є таке явище, як тривога. Щоразу у нас з'являються нові інтереси, бажання та цілі, задля яких ми маємо пройти безліч перешкод, що самі по собі потребують міцної внутрішньої сили, так як на кожному кроці ми зустрічаємося із острахом, тривогою, хвилюваннями та страхом невдач. Тим самим, дані стани здатні по-впливати на різні рівні становлення людини, а саме: особистісний, соціальний та професійний.

Тривога здатна пригнічувати та змінювати стратегії розвитку та локусу напруження в подальшій професії, в побудові відносин та в зайнятій соціальній позиції. Ми можемо розглядати тривогу як ситуативно-підкріплюючий або ж особистісно-загострений фактор. В першому випадку йдеться про ситуацію, місце чи оточення, яке негативно впливає на рівень сприйняття, в другому випадку ми говоримо про тривожність, яка має глибокі, подекуди, не чіткі та добре встановлені фактори виникнення, що може бути як усвідомленим, так і не усвідомленим.

Життя кожного з нас сповнене різноманітними ситуаціями, які можуть бути насичені як позитивними так і негативними, але перед усім, суб'єктивними емоціями. Попри це вивчення тривоги як явища дає нам можливість краще зрозуміти структуру виникнення, дії, впливу на розвиток і

встановлення особистості та підтримку її копінг-ресурсів із вибором копінг-стратегії. Тим самим це надає нам змогу попередити та надати допомогу, як на етапі її виникнення, так і на етапі її хронічного виснаження.

Та самим важливим в вивченні цього поняття є не повне усунення тривожності (як нормального психічного явища), а вміння приймати, аналізувати та не давати можливості впливати на різні рівні особистості за допомогою досвіду, психокорекції та психоосвіти.

Тривога — негативно забарвлена емоція, що виражає відчуття невизначеності, очікування негативних подій, важко-визначені передчуття. На відміну від причин страху, причини тривоги зазвичай не усвідомлюються, але вона попереджує участь людини в потенційно шкідливій поведінці, чи стимулює його до дій з підвищення ймовірності благополучного закінчення подій.

Не менш важливо постає тривожність, як один із елементів тривоги, що являє собою індивідуальну властивість особи, рису характеру, що проявляється схильністю до надмірного хвилювання, стану тривоги в ситуаціях, які загрожують, на думку цієї особи, неприємностями, невдачами, фрустрацією. Важливо, що мова йде про психологічну загрозу, тобто таку, що має суб'єктивний характер і не проявляється як фізична небезпека. Такими ситуаціями можуть бути: деякі конфлікти, порівняння людиною себе з тими, хто має певну перевагу, змагання з такими людьми.

Зважаючи на всі фактори та прояви ми можемо виділити основні різновиди тривоги:

1. **Первинна тривога** — домінуючий симптом невротичних розладів, що поділяється на такі форми:

1) *фобічна* — ізольована тривога, пов'язана з певним подразником, що має необґрунтовано велику інтенсивність, і спрямована на уникання контакту з подразником, який несе загрозу; спостерігається при фобіях;

2) *панічна* (пароксизмальна) — з'являється раптово і триває декілька хвилин; спостерігається при епізодичній пароксизмальній тривозі (панічний розлад);

3) *генералізована* — надокучлива, змінної інтенсивності, що провокує надмірні страхи; спостерігається при генералізованих тривожних розладах;

4) тривога, що пов'язана зі скаргами на соматичні нездужання, які не мають підтвердження при медичному обстеженні; спостерігаються при соматоформних розладах;

5) тривога, пов'язана зі стресорною подією; спостерігається при гострій реакції на стрес, розладах адаптації, посттравматичних стресових розладах.

2. Вторинна тривога — симптом інших хвороб і порушень: психічних (при депресії, шизофренії, розладах на органічному підґрунті), соматичних, пов'язаних із вживанням психоактивних речовин чи побічною дією ліків.

Актуальність дослідження.Тривожність постає станом психічного і фізичного напруження, який виникає як реакція організму на зміну внутрішнього чи зовнішнього середовища. На вплив різного роду - холод, втома, швидкий біг, страх, втрату крові, приниження, біль і багато іншого - організм відповідає не тільки захисною реакцією на даний вплив, а й певним загальним однотипним фізіологічним процесом, незалежно від того, який саме подразник діє на нього в даний момент. Організм за допомогою цього процесу як би мобілізує себе цілком на самозахист, на пристосування до нової ситуації, на адаптацію до неї.

Та попри життєво-важливий внутрішній стан, що несе нам на перший погляд лиш порятунок, він має і негативну сторону. Фізіологічно у нашому організмі відбуваються зміни, які впливають на функціонування не тільки нервової системи, а й інших життєво-важливих систем із їхніми підпорядкованими органами. Тому тривога несе не тільки користь, а й шкідливий вплив на нашу психіку, так як вона може призвести до неврозів, тривожних та дисоціативних розладів, фобій і інших психопатологій.

Зважаючи на природу виникнення тривожності ми спостерігаємо її яскравий вплив на когнітивно-поведінкову сферу (мислення, пам'ять, увага, уява, поведінкові реакції) та на емоційно-вольову. Чим самим може призвести до розвитку розладів особистості та порушення працездатності людей.

Мета - дослідити та визначити рівень тривожності у осіб юнацького віку (від 17 до 25 років), що навчаються в медичному університеті, задля запобігання погіршення станів в панічні атаки та можливості корекції на етапі до-терапевтичної допомоги.

Об'єкт дослідження –тривожність осіб юнацького віку (від 17 до 25).

Предмет дослідження - вплив тривожності на емоційну та когнітивно-поведінкову сферу осіб юнацького віку, що навчаються в медичному університеті.

Гіпотеза: "Тривожність являє собою одним із потужних факторів у формуванні психофізіологічних змін і відхилень, таким чином порушуючи емоційно-вольову та когнітивно-поведінкову сфери особистості. Що в наслідок призводить до розладів механізмів адаптації".

Завдання:

1. Теоретично розкрити та проаналізувати поняття "тривожність" та її вплив на механізми адаптації в соціумі.

2. Дослідити та визначити рівень тривожності у осіб юнацького віку, що навчаються в університеті. Проаналізувати та визначити вплив тривожності у осіб юнацького віку, що навчаються в університеті.

3. Визначення методів для покращення психічного стану та якості життя у осіб юнацького віку, що навчаються в університеті.

Методи дослідження: Спостереження, бесіда, анкетування, методика на визначення рівня тривожності Спілбергера-Ханіна

Експериментальна група - особи юнацького віку (від 17 до 25 років), що навчаються в медичному університеті.

Розділ I. Теоретичний аналіз тривоги, як фактора порушення механізмів адаптації

1.1 Тривога – як фактор порушення розвитку особистості

Тривога - емоція, що характеризується неприємним станом внутрішнього потрясіння, часто супроводжується нервовою поведінкою, такою як ходити туди-сюди, соматичними скаргами та роздумами. Тривога не є такою ж, як страх, який є відповіддю на реальну або сприйняту безпосередню загрозу, так як тривога пов'язана з очікуванням майбутньої загрози.

Тривога - це відчуття занепокоєння, як правило, узагальнене і постає як надмірне реагування на ситуацію, яка лише суб'єктивно розглядається як загрозна. Це часто супроводжується м'язовим напруженням, неспокою, втомою і проблемами концентрації. Занепокоєння може бути доречним, але коли виникають регулярні, людина може страждати від тривожного розладу.

На психологічному рівні тривога відчувається як напруга, стурбованість, хвилювання, нервозність і переживається у вигляді почуттів невизначеності, безпомічності, безсилля, незахищеності, самотності, передчуттям невдачі, неможливістю прийняти рішення тощо.

На фізіологічному рівні реакції тривоги проявляються у посиленому серцебитті, частішому диханні, збільшенні хвилинного об'єму циркуляції крові, підвищенні артеріального тиску, зростанні загальної збудженості, зниженні порогів чутливості, нейтральні стимули отримують негативне забарвлення.

Людина під час тривоги відчуває сильну напругу, демонструє хвилювання, втрачає можливість концентруватися на чомусь, окрім небезпеки, що наближається. Головний мозок дає сигнал на викид гормонів, які запускають механізм активації симпатичної нервової системи.

Ця симпатична реакція забезпечує соматичну можливість «захищатися або втікати»:

1. Підвищується згортання крові на випадок травми;
2. Підвищується артеріальний тиск та прискорюється пульс;
3. Відбувається перерозподіл крові в м'язовому масиві, який, в свою чергу, знаходиться в напрузі готовий до дії;
4. Уповільнюється травлення;
5. Припиняється слиновиділення, спричинюючи сухість у роті;
6. Прискорюється дихання та збільшується вентиляція легень;
7. Скорочуються сфінктери товстого кишечника та жовчного міхура;
8. Печінка забезпечує енергетичні запити, підтримуючи рівень глюкози;
9. Короткострокове зниження імунної реактивності.

Подібне забезпечення короткострокової та інтенсивної діяльності є фізіологічно виправданим. Але в наш час соціальної загрози не можна уникнути подібним шляхом фізичних зусиль, а тривога стає хронічним явищем, поступово трансформуючись в патологічні стани.

Численні проблематичні ситуації можуть викликати тривогу, яка зникає із вирішенням проблем чи втрати їх актуальності. Тим не менш, у деяких людей тривога лишається навіть після зникнення психотравмуючої ситуації.

В зв'язку з вираженістю тривоги виділяють наступні компоненти:

- 1) Фізіологічний — сигнальна реакція у вигляді збудження симпатичної нервової системи (розширення зіниць, прискорення частоти серцевих скорочень, зменшення активності ШКТ, загальмування виділення слини, а також блідість, скорочення м'язів, міміка), яка збільшує ресурси кисню і енергії у тканинах, що забезпечує можливість реакції на небезпеку;
- 2) Емоційний — відчуття страху, переляку, паніки;
- 3) Поведінковий — відступ, втеча або боротьба.

За природою та симптоматичними проявами виділяють наступні типи тривоги:

Первинна тривога — домінуючий симптом невротичних розладів.
Форми:

- 1) Фобічна — ізольована тривога, пов'язана з певним подразником, що має необґрунтовано велику інтенсивність, і спрямована на уникання контакту з подразником, який несе загрозу; спостерігається при фобіях;
- 2) Панічна (пароксизмальна) — з'являється раптово і триває декілька хвилин; спостерігається при епізодичній пароксизмальній тривозі (панічний розлад);

3) Генералізована — надокучлива, змінної інтенсивності, що провокує надмірні страхи; спостерігається при генералізованих тривожних розладах;

4) Пов'язана зі скаргами на соматичні нездужання, які не мають підтвердження при медичному обстеженні; спостерігаються при соматоформних розладах;

5) Пов'язана зі стресорною подією; спостерігається при гострій реакції на стрес, розладах адаптації, посттравматичних стресових розладах.

Вторинна тривога — симптом інших хвороб і порушень: психічних (при депресії, шизофренії, розладах на органічному підґрунті), соматичних, пов'язаних із вживанням психоактивних речовин чи побічною дією ліків.

Тривожність — індивідуальна властивість особи, риса характеру, що проявляється схильністю до надмірного хвилювання, стану тривоги в ситуаціях, які загрожують, на думку цієї особи, неприємностями, невдачами, фрустрацією. Важливо, що мова йде про психологічну загрозу, тобто таку, що має суб'єктивний характер і не проявляється як фізична небезпека. Такими ситуаціями можуть бути: деякі конфлікти, порівняння людиною себе з тими, хто має певну перевагу, змагання з такими людьми.

Як страх, так і тривога є адекватними реакціями на небезпеку, але в разі страху небезпека очевидна, об'єктивна, а в разі тривоги вона прихована і суб'єктивна. Інакше кажучи, інтенсивність тривоги пропорційна тому змісту, який для даної людини має дана ситуація. Причини ж її тривоги, по суті, їй невідомі.

Базальна тривожність — термін психоаналітичної концепції Карен Хорні, означає глибоке почуття тривоги, безпомічності, яке може виникнути у дитини в наслідок проблемних стосунків з батьками (найближчими людьми). З'явившись у найбільш ранньому віці (від народження) базальна тривожність може стати визначальною властивістю поведінки людини, впливати на неї

більшою мірою, ніж природжені інстинкти. Під впливом базальної тривожності людина прагне позбутися страху, почуватися в безпеці.

Тривожність — це схильність переживати емоційне хвилювання, тривогу, що виникають у ситуаціях невизначеної загрози якійсь очікуваній події і виявляється у прогнозуванні несприятливого її завершення. Тривожна дитина живе у стані постійного безпричинного страху, напруження від думки: «Аби чогось не сталося». Підвищена тривожність робить поведінку дитини метушливою, неспокійною, розсіяною. Такий емоційний супровід значно зростає в умовах особистої відповідальності за щось і негативно позначається на характері, котрий набуває рис невпевненості, заниженої самооцінки, внутрішнього конфлікту між високим рівнем домагань і низькою самооцінкою своїх можливостей та успішності.

Як розвивається тривожність? Тривожність — це риса темпераменту, яка унаслідкується від батьків та інших рідних, тому притаманна всім людям, але виявляється індивідуально на різних рівнях і тому по-різному впливає на поведінку.

Передумовою розвитку підвищеного рівня тривожності є висока чутливість (сензитивність) нервової системи, а це не обов'язково виявляється в кожній дитини.

Все це дозволяє зробити висновок, що властивості темпераменту, якщо і не є джерелом порушення психологічного здоров'я, але є суттєвим фактором ризику, який не можна ігнорувати.

1.2 Адаптація – як спосіб соціального становлення осіб юнацького віку.

Адаптація соціальна — активне пристосування індивіда до умов середовища і результату цього процесу.

Форми соціальної адаптації: **Активну** – індивід прагне вплинути на середовище, змінити його, тобто активно входить у процес соціалізації;

Пасивну – не взаємодіє із середовищем, не прагне змінити його, пристосовується до особистих норм, оцінок, засобів діяльності.

Соціалізація — комплексний процес та результат засвоєння й активного відтворення людиною соціально-культурного досвіду (знань, цінностей, норм, моралі, традицій тощо) на основі її діяльності, спілкування і відносин, обов’язковий фактор розвитку особистості. Виступає одним із основоположних соціальних процесів, що забезпечує повноправне існування людини в середині суспільства. Соціалізація є двостороннім процесом, оскільки відбувається не лише збагачення соціальним досвідом, а й реалізація людиною соціальних зв’язків. Її сутність зводиться до поєднання в процесі соціалізації особи адаптації та уособлення, тобто збереження суб’єктності людини в умовах певного суспільства.

Включає в себе як цілеспрямоване виховання чи вплив на дорослу особистість, так і стихійні чи спонтанні процеси, що впливають на її формування.

Крім того, соціалізацією є також процес пристосування (адаптації) дорослої людини, яка з певних обставин (перебування в певній «антисоціальній» групі, наприклад, довготермінове перебування у в’язниці тощо) довгий час була поза суспільством, або перемістилася з одного суспільства в інше (зміна громадянства тощо.)

Соціальна дезадаптація - це часткова або повна втрата людиною здатності пристосовуватися до умов соціального середовища. Соціальна дезадаптація означає порушення взаємодії індивідуума з середовищем, що характеризується неможливістю здійснення ним в конкретних мікросоціальних умовах своєї позитивної соціальної ролі, що відповідає її можливостям.

Ознака дезадаптації людини[за МКХ-10] Об'єктивні: зміна поведінки людини у соціальній сфері, її невідповідність своїм соціальним функціям, патологічна трансформація поведінки.

Суб'єктивні: психоемоційні зрушення в особистості - від негативно забарвлених переживань до клінічно виражених психопатологічних синдромів.

За часовим перебігом та тривалістю виділяють такі види дезадаптації:

- 1) Тимчасова дезадаптованість: порушення балансу між особистістю та середовищем, що породжує адаптивний стан особистості;
- 2) Стійка ситуативна дезадаптованість особистості: Відсутність у особи механізмів адаптації, наявність бажання, но неможливість адаптуватися;
- 3) Загальна стійка дезадаптованість: стан перманентної фрустрованості, що активізує патологічні захисні механізми.

1.3 Вплив тривожності на емоційно-вольову сферу особистості

Емоційна сфера людини являє собою широкий спектр його переживань і почуттів. Вона виконує ряд функцій, таких як стимулююча, регуляторна, усунення інформаційного дефіциту, основною серед яких є оціночна. Вона складається з емоційних переживань і почуттів. Будь-яке переживання — це оцінка процесу задоволення будь-якої потреби індивіда.

Почуття – це оцінка можливості конкретного об'єкта задовольнити цю потребу індивіда. Емоційні переживання людини діляться на емоції і емоційні стани.

Емоції — короткочасні переживання різної сили, які змінюють одне одного слідом за зміною ситуації. За характером зміни протягом фізіологічних процесів емоції поділяються на стенічні і астеничні. Для перших характерні внутрішній підйом, наснага, для других — зниження життєдіяльності, занепокоєння, душевна пригніченість.

Вегетативні вираження емоцій підкоряються волі людини і можуть відбиватися на роботі практично всіх органів і систем. Всі ці зміни не є випадковим набором фізіологічних ознак, а виступають цілісною реакцією організму, що характеризує певний емоційний прояв.

Питання про пристосувальну роль емоцій найбільш повно дослідив І.П. Павлов [Астапов В.М. Функціональний підхід до вивчення стану тривоги// Психологічний журнал. - 1992]. Він створив вчення про динамічні стереотипи – стійкі системи відповідних реакцій тварини і людини, які відповідають певній комбінації зовнішніх сигналів. Було відмічено, що здійснення навіть дуже складного, але знайомого стереотипу дій не супроводжується тими характерними зрушеннями дихання, серцевої діяльності, кровонаповнення судин, які дозволяють говорити про емоційні напруги людини. Більш того, напруга не виникає і при деяких змінах системи зовнішніх сигналів, якщо тільки ці зміни не вели до зміни стереотипу реакцій. Але, як тільки зовнішній стереотип умовних сигналів починав вимагати зміни відповідних дій, з'являлися ознаки емоції. Тварина з виробленим динамічним стереотипом представляє систему, що володіє повною інформацією про те, коли, що і як слід робити. Порушення стереотипу означає появу дефіциту інформації, необхідність пошуку

відомостей для організації нової діяльності з задоволення потреби в їжі, уникнення больового впливу.

С. Л. Рубінштейн в різноманітних проявах емоційної сфери особистості виділяє три рівня[Изард К. Психология эмоций. - СПб.: Питер, 2006. - 464 с.]:

Перший — це рівень органічної афективно-емоційної чутливості. Він пов'язаний з фізичними відчуттями задоволення — невдоволення, які обумовлені органічними потребами. Вони можуть бути, по С.Л.Рубінштейну, як спеціалізованими, місцевого характеру, відбиваючи в якості емоційного забарвлення або тону окремого відчуття, так і більш загального, відображаючи більш-менш загальне самопочуття людини, не пов'язане в свідомості з конкретним предметом (безпредметні туга, тривога або радість).

Другий, більш високий рівень емоційних проявів, по С.Л.Рубінштейну, становлять предметні почуття (емоції). На зміну безпредметною тривоги приходить страх перед чим-небудь. Людина усвідомлює причину емоційного переживання. Як вірно зазначає С.Л.Рубінштейн, почуття диференціюються, в залежності від предметної сфери, до якої відносяться, на інтелектуальні, естетичні та моральні. З цим рівнем пов'язано захоплення одним предметом і відразу до іншого, любов або ненависть до певної особи, обурення будь — якою людиною або подією[Изард К. Психология эмоций. - СПб.: Питер, 2006. - 464 с.].

Третій рівень пов'язаний з більш узагальненими почуттями, аналогічними за рівнем узагальненості відверненого мислення. Це почуття гумору, іронії, почуття піднесеного, трагічного. Вони теж можуть іноді виступати як більш-менш приватні стани, приурочені до певного випадку, однак найчастіше вони висловлюють загальні стійкі світоглядні установки особистості. С.Л. Рубінштейн називає їх світоглядними почуттями.

О.М. Леонтьєв все емоційні явища розділив на три класи[Основи практичної психології: Підручник / За заг. ред. В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін. – К.: Либідь, 2003. – 536 с.]:

- 1) афект;
- 2) власне емоції, включаючи стрес;
- 3) почуття, тобто тривале і узагальнене ставлення до себе і світу.

На базі емоційних переживань формується величезний спектр людських почуттів, тому виділяють: позитивні почуття; нейтральні почуття; негативні почуття; нижчі почуття; соціальні почуття; естетичні почуття; група почуттів, пов'язаних з поняттям власності.

Воля – свідоме регулювання людиною своєю поведінкою, діяльністю, спілкуванням, яке пов'язане з подоланням внутрішніх і зовнішніх перешкод. Це здатність людини, яка виявляється у самодетермінації та саморегуляції поведінкою і психічних явищ.

Воля має умовно-рефлекторну природу. На підставі тимчасових нервових зв'язків складаються і закріплюються найрізноманітніші асоціації та їх системи, що в свою чергу створює умови цілеспрямованої поведінки. Мозок безперервно отримує відомості про те, як і що відбувається в кожний даний момент. Ці дані негайно включаються до виробленої програми дій. Якщо дії узгоджуються з заздалегідь визначеною програмою, то ніяких змін до перебігу дій не вноситься. Якщо ж надходять відомості, які не відповідають створеній в корі мозку програмі, то змінюється або практична діяльність, або попередня програма.

Основні ознаки вольової дії: 1. Докладання зусиль для виконання вольового акту. 2. Наявність продуманого плану здійснення поведінкового акту. 3. Підсилена увага до вольової дії і відсутність безпосереднього задоволення, яке отримується в процесі і в результаті її виконання.

4. Зусилля волі спрямовані не стільки на перемогу над обставинами, скільки на подолання самого себе.

Функцією вольової регуляції є підвищення ефективності відповідної діяльності, а вольова дія виступає як свідомо, цілеспрямована дія людини, яка спрямована на подолання зовнішніх та внутрішніх перешкод за допомогою вольових зусиль.

На рівні особистості виявлення волі знаходить своє вираження у первинних (базових) якостях:

1. Сила волі – міра необхідного вольового зусилля для досягнення мети;
2. Наполегливість – уміння людини мобілізувати свої можливості для тривалого подолання труднощів;
3. Витримка – уміння гальмувати дії, почуття, думки, які заважають здійсненню прийнятого рішення;
4. Енергійність.

У вторинних вольових якостях, які розвиваються в онтогенезі пізніше, ніж первинні, і які необхідно розглядати як характерологічні:

- 1) Рішучість – уміння приймати і застосовувати у житті швидкі, обґрунтовані і тверді рішення;
- 2) Сміливість – уміння подолати страх та йти на виправданий ризик заради досягнення мети, не зважаючи на небезпеку для власного добробуту;
- 3) Самовитримка – уміння контролювати чуттєвий бік своєї психіки і підкоряти свою поведінку розв'язанню свідомо визначених завдань;
- 4) Впевненість у собі.

До третинних належать вольові якості, які найтіснішим чином пов'язані з моральними і формуються лише в підлітковому віці:

1. Відповідальність – якість, яка характеризує особистість з точки зору виконання нею моральних вимог;
2. Дисциплінованість – свідоме підпорядкування своєї поведінки загальноприйнятим нормам, встановленому порядку;
3. Принциповість – дотримання певної ідеї у переконаннях і послідовне проведення цієї ідеї в поведінці;
4. Зобов'язаність – уміння добровільно взяти на себе обов'язки і виконати їх;
5. Ініціативність – уміння працювати творчо;
6. Організованість – розумне планування та упорядкування своєї праці;
7. Ретельність – старанність, виконання в зазначений термін доручень і своїх обов'язків.

Вольові дії являють собою простий або складний вольовий акт, який має свою структуру і особливості. В простому вольовому акті спонукання до дії (мотив) переходить у саму дію майже автоматично.

У структурі складного вольового акту виділяють наступні етапи:

1. Спонування до здійснення вольової дії.
2. Уявлення і осмислення мети дії.
3. Уявлення засобів, необхідних для досягнення зазначеної мети.
4. Намір здійснити дану дію.
5. Виконання прийнятого рішення.

Розвиток волі у людини пов'язаний:

1. з перебудовою мимовільних психічних процесів у довільні;
2. з набуттям людиною контролю над своєю поведінкою;
3. з розвитком вольових якостей особистості;

4. з тим, що людина свідомо формулює для себе все більш складні завдання і більш далекі цілі, які вимагають значних вольових зусиль протягом тривалого часу.

Формування вольових якостей особистості можна розглядати як рух від первинних до вторинних, і далі – до третинних якостей. Розвиток волі у дітей співвідноситься із збагаченням їх мотиваційної та моральної сфер. Удосконалювання вольової регуляції поведінкою у дітей пов'язане із загальним інтелектуальним розвитком. Тому виховувати волю у дитини поза загальним психічним розвитком практично неможливо.

1.4 Вплив тривожності на когнітивно-поведінкову сферу особистості

Однією із засад психогенезу особистості є пізнання і перетворення людиною світу, що її оточує. Власним досвідом, успіхами та помилками, радощами і горем людина формує в собі модель світу, яка є центральною частиною її психічного життя. Цю модель звичайно описують у вигляді взаємодії таких великих блоків, як психічні функції, структура цінностей, цензура і система психологічного захисту - бар'єрів.

Когнітивна, тобто пізнавальна, сфера особистості має принципове навантаження в плані побудови моделі світу. Серед пізнавальних процесів виділяють відчуття і сприймання, пам'ять, мислення і уяву, увагу. Науково-психологічний підхід вимагає аналітичного розгляду процесів пізнання, однак у реальному психічному житті всі ці процеси злиті, єдині і залежать від структури і змісту особистості людини, її мотивів, глобальної мети тощо.

Людина здійснює пізнавальну діяльність, бо вона активно ставить перед собою мету, намагається її досягти. Пізнання не є пасивним процесом, воно завжди поєднане з перетворенням пізнаного. В пізнанні розрізняють два

ступені - так званого чуттєвого відображення і відображення абстрактно-теоретичного. До першого ступеня належать відчуття, безпосередньо пов'язані з впливом предметів на органи відчуттів. Фізіологічно ці знання забезпечуються діяльністю першої сигнальної системи.

1. Відчуття, сприймання і уявлення існують як у людини, так і у тварин. Однак ці форми чуттєвого відображення в них не тотожні. Праця і мовлення сформували специфічні людські відчуття і сприймання, що відрізняються змістом, фізіологічними механізмами і місцем у процесі пізнання. У тварин це, як правило, вища форма орієнтування, а в людини - початкова форма пізнання[Основи психології: Підручник / За заг. ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. – К.: Либідь, 2002. – 630 с.].

Другий ступінь пізнання - логічне пізнання - властивий тільки людині. До нього належать мислення та уява. Мислення базується на чуттєвому пізнанні і протікає у формі як образів, так і понять, виділяючи суттєві зв'язки предметів та явищ. Уява полягає у створенні образів таких об'єктів і процесів, яких людина не сприймала, які, можливо, не існують у навколишньому середовищі. Мислення та уява є основою специфічного людського пізнання, перетворювальної функції людського інтелекту, продуктивності і творчої діяльності особистості.

Психічні процеси утворюють структуру інтелекту людини, хоча поняття інтелектуальної сфери особистості значно ширше, ніж когнітивної. Інтелект як розуміння, свідомості, досягнення розумом являє собою систему розумових операцій з образами, символами, знаками, об'єднану певним когнітивним стилем та стратегією розв'язування задач, розумову здатність, здібності, обдарованість. Тому інтелектуальну діяльність пов'язують передусім з відображуваною і регулятивною діяльністю, що полягає у здатності ефективно розв'язувати задачі, навчатися використовувати набутий

досвід для вирішення нових і фоблем, краще пристосовуватися до нової ситуації. Ці здатності значною мірою зумовлені функціями мислення" зокрема логічного, стійкої уваги, оперативної пам'яті, а також сприймання, уяви, інтуїції, пізнання нового й реалізації його результатів.

2. Інтелект як пізнавальна діяльність людини органічно поєднує в собі як уже набутий досвід (знання, розумові навички і вміння), так і здатність подальшого самостійного його набуття і творчого застосування на практиці. Тому обидві ці категорії не можуть розглядатися без урахування здібностей і певної обдарованості людини, її розумової працездатності, уміння творчо розв'язувати нові задачі, проникливості, кмітливості, допитливості, мовної досконалості[Основи психології: Підручник / За заг. ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. – К.: Либідь, 2002. – 630 с.].

3. Велике значення в інтелектуальних здібностях має співвідношення теоретичного і практичного, логічного й образного компонентів. Інтелектуальні операції та досвід здебільшого пов'язані з реальними предметами і діями з ними чи з їхніми символічними означеннями. Інтелектуальна діяльність спирається на роботу лівої (словесно-логічної) півкулі головного мозку або ж правої (образно-конструктивної)" то надає їй індивідуальної специфічності, визначає раціональний імажинітивний чи наочно-дійовий переважний спосіб пізнання, певний когнітивний стиль, а їхня взаємодія забезпечує цілісність відображуваної діяльності, актуалізацію творчого потенціалу особистості[Практикум із загальної психології / За ред. Т. І. Пашукової– К.: Т-во "Знання", КОО, 2000. – 204 с.].

Інтелект -досить складне інтегративне психічне явище, що включає в свою структуру ряд пізнавальних процесів та їхніх результативних елементів. Але він не може бути зведений до одного з них, наприклад, мислення, уяви, пам'яті чи досвіду. Так, мислення тісно пов'язане з

інтелектом, проте інтелект і мислення не тотожні. Часто можна помітити знижені пізнавальні можливості при збереженні свідомої діяльності (аналізу, синтезу, суджень) і мисленнєвого процесу як такого. Великий запас знань (ерудиція) - важлива властивість інтелекту.

Отже, інтелектуально-творча, когнітивна сфера особистості забезпечує динамічне відображення дійсності та її перетворення, формування досвіду, побудову моделі світу, регуляцію діяльності. У цій сфері специфічно взаємодіють психічні процеси, забезпечуючи єдиний потік цілісної свідомої відображуваної та перетворювальної продуктивної діяльності.

Розділ II. Емпіричне дослідження рівня тривожності осіб юнацького віку, що навчаються в медичному університеті

Шкала тривожності Спілбергера-Ханінга. Опитувальник СХ призначений для оцінки реактивної та особистісної тривожності. Особистісна тривожність розглядається авторами як відносно стійка індивідуальна якість особистості, яка характеризує ступінь її занепокоєння, турботи, емоційної напруги внаслідок дії стресових факторів.

Реактивна тривожність - це стан спеціаліста, який характеризує ступінь його занепокоєння, турботи, емоційної напруги та розвивається за конкретною стресовою ситуацією. Якщо особистісна тривожність є стійкою індивідуальною характеристикою, то стан реактивної тривожності може бути достатньо динамічним і за часом, і за ступенем вираженості.

Опитувальник Ч. Спілбергера складається з 40 питань-суджень, з котрих 1-20 призначені для оцінки реактивної тривожності (шкала "Як ви себе почуваєте в даний момент?") та 21-40 - для визначення особистісної тривожності (шкала "Як Ви себе почуваєте звичайно?"). На кожне запитання можливі 4 відповіді за ступенем інтенсивності (зовсім ні, мабуть так, вірно, цілком вірно) - для шкали реактивної тривожності, та 4 відповіді за частотою (майже ніколи, іноді, часто, майже завжди) - для шкали особистісної тривожності.

Для дослідження було вибрано 10 осіб юнацького віку (17 – 25 років), що навчаються в медичному університеті.

За даними дослідження та проведення бесіди з учасниками були встановлені такі результати з особистісного рівня тривожності (рис.1):

1. Високий рівень особистісної тривожності відзначено 10 % досліджуваних. Відмічено, що це та персону, у якої високий рівень ситуативної тривожності. У ході бесіди та обговорення особистісних характеристик було виявлено, що навчання в університеті по-впливало на зміну якостей психіки, мабуть, обумовлених неякісним вибором копінг-стратегій. То ж, внаслідок ситуацій, індивід став вразливішим, іпохондричним, невпевненим в собі, очікуючим що-найменшого схвалення від оточуючих, та навпаки боїться отримати негативний коментар, відчуття провини, розчарування батьків, негативне сприйняття себе, часто депресивний настрій, думки про втечу або самогубство. Задля покращення стану досліджуваного було проведено емоційно-позитивна підкріплююча бесіда та надано рекомендації, щодо відвідування психотерапевта.

2. Середній рівень особистісної тривожності був виявлений у 40 % досліджуваних з якими пізніше була проведена бесіда, в ході якої були встановлені наступні характеристики: заклопотаність, залежність від думки та оцінки оточуючого середовища, зрідка незадоволення собою та своїми

вчинками, які внаслідок призводять до переживання провини та сорому. Також, наявність тривоги та страху при важливий та значущих подіях, що проявляються на рівні психосоматики (біль у серці, головний біль, нудота, тремор) і одна людина відмітила можливість зомління при сильному хвилюванні.

3. Низький рівень особистісної тривожності відзначено у 50 % досліджуваних, обумовлених легкістю сприйняття життя та життєвих ситуацій. Так, тривога часом наявна, але ніяк не впливає на їх емоційну, когнітивну та фізичну сферу.



Рис.1 Особистісний рівень тривожності студентів медичного університету юнацького віку.

За даними дослідження та проведення бесіди з учасниками були встановленні такі результати з ситуативного рівня тривожності (рис.2):

1. Високий рівень ситуативної тривожності відзначено в 10 % досліджуваних, що обумовлений важкістю у навчанні, засвоєнні масивної інформації, що в свою чергу призводить до зниження якості навчання, критичного зменшення часу на відпочинок та розваги, поруч з батьківською критикою. Через дану життєву ситуацію йде порушення в особистісній, когнітивній та емоційній сфері індивіда. Як внаслідок, підвищення рівня

тривожності впливає на зниження настрою, незадоволенням життям в університеті та відсутністю затишку та комфорту в умовах дому.

2. Середній рівень ситуативної тривожності відмічено 70 % досліджуваних, що обумовлено складністю у навчанні, важкістю засвоєння великої кількості інформації та острахами перед іспитами і сесією. Але це не проявляється на особистісних характеристиках індивіда в житті за межами університету. Вони навчилися розподіляти навчання та вільний час, шляхом виконання домашніх завдань на лекціях, при поїзді в метро та пару годин після університету, надалі, весь інший час приділяється відпочинку та зустрічам з друзями.

3. Низький рівень ситуативної тривожності виявлено 20 % досліджуваних, наразі обумовлений легкістю засвоєння інформації, та вмілому розподілі вільного часу. Попри це, тривогу вони відчують виключно на іспитах, так як в цей момент починають сумніватись в своїх знаннях.



Рис.2 Ситуативний рівень тривожності студентів медичного університету юнацького віку.

Висновки

1. В ході дослідження було встановлено та проаналізовано, що тривожність — індивідуальна властивість особи, риса характеру, що проявляється схильністю до надмірного хвилювання, стану тривоги в ситуаціях, які загрожують, на думку цієї особи, неприємностями,

невдачами, фрустрацією. Важливо, що мова йде про психологічну загрозу, тобто таку, що має суб'єктивний характер і не проявляється як фізична небезпека. Такими ситуаціями можуть бути: деякі конфлікти, порівняння людиною себе з тими, хто має певну перевагу, змагання з такими людьми.

В наслідок підвищеного рівня тривожності відбувається порушення механізмів адаптації у соціумі, як наслідок комбінованих проблем, що виникають на фоні когнітивно-поведінкових та емоційно-вольових відхилень.

2. В ході дослідження було виявлено, що рівень тривожності у осіб юнацького віку, що навчаються в медичному університеті має данні показники (рис.1, рис.2), що свідчить про нестійкість сформованості особистості та її механізмів адаптації. Досліджуючи ситуативний рівень тривожності, можемо відзначити, що переважна більшість відносяться до середнього рівня (70%), що є доволі високим, але не критичним показником.

При аналізі особистісної тривожності можемо відзначити критично високий показник у 10% досліджуваних, що свідчить про великий рівень внутрішньої тривожності, нестійкості емоційно-вольової та когнітивно-поведінкових сфер, що є наслідком порушення механізмів адаптації, надмірної вразливості та відсутності моделей захисту.

Дані показники обумовлені типом внутрішнього емоційного стану, що формується та перебуває у несприйнятливих(стресових) ситуаціях та оточенні. Постійна навчальна діяльність, без можливості реалізації особистого життя, власних захоплень та моделей життя відобразилась і на сфері загального та самосприйняття. Реакції та моделі поведінки стають більш нестійкими, напруженими або ж набувають песимізму.

3. Для подолання тривожності можна використати наступні методи та вправи:

1) використання елементів арт-терапії у вигляді будь-яких вільних замальовок, письмових записів, без урахування якості малюнків або

орфографії. Ця вправа дає вихіднашим переживанням і сумнівам і дозволяє поглянути на них з іншого боку;

2) вербалізацію пережитої тривожності у вигляді довірчого вільного спілкування або багаторазового проговорювання всього того, що по-справжньому хвилює і тривожить людину;

3) використання креато-терапії - спосіб подолання тривожності засобами творчості;

4) заняття спортом або ручною працею;

5) дихальні вправи, що допомагають відволіктися, переключитися, зняти м'язову напругу і занепокоєння в думках;

6) уточнення реальності у вигляді чотирьох питань "Чи правда це?", "Чи можу я бути абсолютно впевненим, що це правда?", "Яку реакцію викликають у мені ці думки?", "Ким би я був без цих думок?" Цей прийом сприяє зниженню тривожності у випадках, коли людина не знає, як вчинити через те, що хтось буде сердитися. Відповіді на ці запитання дозволяють усвідомити відносність наявних переконань і побачити зовсім інші рішення проблеми.

7) метод ароматичної релаксації та музикотерапії, що здатні згармонізувати емоційний стан.

Список використаної літератури

1. Власова О.І. Педагогічна психологія.: Навчальний посібник. - К.: Либідь, 2005. - 400с.
2. Изард К. Психология эмоций. - СПб.: Питер, 2006. - 464 с.
3. Ковалев А.Г. Воспитание чувств. - М.: Педагогика, 1971. - 94 с.
4. Мэй Р. Проблема тревоги / Пер. с англ. А. Г. Гладкова. - М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2004. - 389 с.
5. Немчин Т.А. Стану нервово-психічної напруги. - Л, 1988.
6. Левітів Д. Психічний стан занепокоєння, тривоги / / Питання психології. - 1996. - № 1.
7. Кудрявцева Н. Тривога як соціальна хвороба / / Хімія і життя. - 2004. - № 11. - С. 10-14.
8. Прихожан А.М. «Причини, профілактика і подолання тривожності». Ж.П. «Психологічна наука і освіта» 1998 р.
9. Астапов В.М. Функціональний підхід до вивчення стану тривоги// Психологічний журнал. - 1992.
10. Основи практичної психології: Підручник / За заг. ред. В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелєва та ін. – К.: Либідь, 2003. – 536 с.
11. Основи психології: Підручник / За заг. ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. – К.: Либідь, 2002. – 630 с.
12. Практикум із загальної психології / За ред. Т. І. Пашукової– К.: Т-во “Знання”, КОО, 2000. – 204 с.
13. Психологія: Підручник / За ред. Ю. Л. Трофімова. – К.: Либідь, 2001. – 390 с.