

Rezhim dostupu: zakon.rada.gov.ua/go/2984-14.

6. Slovník pedagogických terminů [Elektronický zdroj]. – Rezhim dostupu: http://pidruchniki.com.ua/pedagogika/slovník_pedagogických_terminů.
7. Semenova L. Realizácia idejí politechnizmu jak strategických naprjam modernizácii nacional'noji sistemi osviti / L. Semenova // Naukovi zapiski TNPU im. V. Gnatjuka. Ser. Pedagogika / redkol. : M. Vashulenko, A. Vihrushh, L. Voznjuk ta in. – Ternopil', 2009. – № 3 : Specvipusk. – P. 6-14.
8. Prohorovich V. Francuz'ki vikladachi-doslidniki – vihidci z Pariz'koyi Politehničnoji shkoli / Vasil' Prohorovich, Viktor Gerasimchuk // Tehnologična osvita: dosvid, perspektivi, problemi. – 2009. – № 3-4. – P. 202 – 210.
9. Terent'eva N.O. Rozvitok politehničnoji osviti u višhhih pedagogičnih navchal'nih zakladah Ukrayini (HH stolittja) : dis... kand. ped.nauk: 13.00.01 / Terent'eva Natalija Oleksandrivna. – K., 2007. – 205 p.
10. Fjodorov M.P. Osobnosti politehničnoji modeli vysshego obrazovanija [Elektronický zdroj] / M.P. Fjodorov // Mir izmerenij. – 01.03.2009. – Rezhim dostupu do zhurn.: ria-stk.ru/mi/adetail.php?ID=19371.
11. Hovrich S.M. Problemi formuvannja sistemi z pidgotovki inženerno-tehničnih kadriv Naddniprožans'koyi Ukrayini: dorevoljucijnij period / S.M. Hovrich // Visnik Kijivs'kogo slavističnogo universitetu /Redkol.: Ju.M. Alekseev (golov. red.) t.in. – K.: KSU. – 2003. – № 15. – P. 173-182.

УДК 373.5.015.3:159.942.5

ПРОЯВИ ТРИВОЖНОСТІ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Ясточкіна І.А., викладач

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, вул. Пирогова, 9, м. Київ, Україна

iya79@rambler.ru

Зміст статті полягає в комплексному аналізі причин та проявів тривожності. Тривожність розглядається як складне, багатокомпонентне утворення в структурі психіки, що досить часто свідчить про дисгармонійне функціонування людини, виступає чинником особистісної дезадаптації. Розглянуто вітчизняні дослідження психологічних особливостей тривожності, а також її проявів, проведені на студентах. Представлено узагальнені результати авторського опитування щодо особливостей усвідомлення студентами проявів власної тривожності. Простежено прояви тривожних станів серед студентської молоді на психологічному та психофізіологічному рівнях. Психологічний рівень охоплює емоційну, поведінкову, когнітивну сфери особистості. На психофізіологічному рівні тривожність проявляється у психофізичних станах, психосоматичних порушеннях. Прояви власної тривожності усвідомлюються студентами по-різному, залежно як від рівня її сформованості, так і особливостей самоусвідомлення та самоаналізу. На психологічному рівні тривожність відчувається молоддю як напруга, хвилювання, стурбованість, неспокій, переживання у вигляді відчуттів занепокоєння, невпевненості, злості, роздратування, стурбованості, напруження, дискомфорту, неможливості прийняти рішення тощо. Студенти усвідомлюють, що їх поведінка характеризується підвищеною активністю, або, навпаки, пригніченістю, а також психофізіологічними та психосоматичними порушеннями, що є певною мірою об'єктивним показником високого рівня тривожності. Деякі з отриманих відповідей свідчать про такі форми прихованої тривожності, як агресивність, залежність, апатія, надмірна мрійливість. Значна кількість опитаних студентів не володіє ефективними способами протидії тривожності, дозволяючи їй керувати своїм внутрішнім та зовнішнім станом. Окреслено шляхи зниження та можливості корекції високого рівня тривожності у студентської молоді.

Ключові слова: тривога, тривожні стани, тривожність, студентська молодь.

ПРОЯВЛЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

*Национальный педагогический университет имени М.П. Драгоманова, ул Пирогова, 9,
г. Киев, Украина*

iya79@rambler.ru

Содержание статьи заключается в комплексном анализе причин и проявлений тревожности. Тревожность рассматривается как сложное, многокомпонентное образование в структуре психики, которое достаточно часто свидетельствует о дисгармоничном функционировании человека, выступает в качестве фактора личностной дезадаптации. Рассмотрены отечественные исследования психологических особенностей тревожности, а также ее проявлений, проведенные на студентах. Представлены обобщенные результаты авторского опроса относительно особенностей осознания студентами проявлений собственной тревожности. Прослежены проявления тревожных состояний среди студенческой молодежи на психологическом и психофизиологическом уровнях. Психологический уровень охватывает эмоциональную, поведенческую, когнитивную сферы личности. На психофизиологическом уровне тревожность проявляется в психофизических состояниях, психосоматических нарушениях. Проявления собственной тревожности осознаются студентами по-разному, зависимо как от уровня ее сформированности, так и особенностей самоосознания и самоанализа. На психологическом уровне тревожность ощущается молодежью как напряжение, волнение, беспокойство, переживание в виде обеспокоенности, неуверенности, злости, раздражения, напряжения, дискомфорта, невозможности принять решение и тому подобное. Студенты осознают, что их поведение характеризуется повышенной активностью, или, наоборот, подавленностью, а также психофизиологическими и психосоматическими нарушениями, которые являются в определенной степени объективным показателем высокого уровня тревожности. Некоторые из полученных ответов свидетельствуют о таких формах скрытой тревожности, как агрессивность, зависимость, апатия, чрезмерная мечтательность. Значительное количество опрошенных студентов не владеет эффективными способами противодействия тревожности, позволяя ей руководить своим внутренним и внешним состоянием. Очерчены пути снижения и возможности коррекции высокого уровня тревожности у студенческой молодежи.

Ключевые слова: тревога, тревожные состояния, тревожность, студенческая молодежь.

DISPLAYS OF ANXIETY AMONG STUDENT YOUNG PEOPLE

Yastochkina I.

National Pedagogical University named after M. P. Drahomanova, Pirogova str., 9, Kyiv, Ukraine

iya79@rambler.ru

The table of contents of the article consists in the complex analysis of reasons and displays of anxiety. An anxiety is examined as difficult, multicomponent education in the structure of psyche, that often enough testifies to the disharmonious functioning of human, comes forward as a factor of personality dysadaptation. Home researches of psychological features of anxiety are considered, and also her displays, conducted on students. The generalized results of the authorial questioning are presented in relation to the features of realization by the students of displays of own anxiety. The displays of the anxious states are traced among student young people on psychological and somatic levels. A psychological level embraces emotional, behavior, mental spheres of personality. At somatic level an anxiety shows up in the somatic states, psychosomatic violations. The displays of own anxiety are realized by students differently, dependency both upon the level of her formed and features of consciousness and self-examination. At psychological level an anxiety is felt by young people as tension, agitation, anxiety, experiencing as a disturbance, uncertainty, malice, irritation, tension, discomfort, impossibility to make decision and others like that. Students realize that their behavior is characterized by an overactivity, or, vice versa, depression, and also somatic and psychosomatic violations that are up to a point the objective index of high level of anxiety. Some of the got answers testify to such forms to the hidden anxiety as an aggressiveness, dependence, apathy, excessive reverie. The far of the polled students does not own the effective methods of counteraction of anxiety, allowing to manage the internal and external state her. The ways of decline and possibility of correction of high level of anxiety are outlined for student young people.

Key words: alarm, anxious states, anxiety, student young people.

Сучасне суспільство характеризується такими кризовими явищами, як екзистенційний вакуум, поширення зневіри, нехтування принципами гуманності, зниження рівня духовності, нівелювання родинних традицій. Суспільні дезорієнтири посилюють тривожні настрої населення. Серед менш захищених верств у цій ситуації залишаються діти, молодь.

Етап професійного становлення молодої людини – відповідальний і складний період, впродовж якого вона повинна отримати фахові знання, навчитися самостійно працювати над

собою, набути спеціальних навичок. У процесі професійного становлення відбувається розвиток особистості, освоєння професійно орієнтованих видів діяльності, засвоєння нової соціальної ролі, набуття професійного досвіду. Проте, з іншого боку, період ранньої дорослості характеризується низкою подій, які супроводжуються тривожними настроями, бентежать молодих людей. Це – хвилювання за рідних і близьких людей, кризові події власного життя, ситуації, пов'язані із навчальними та професійними труднощами, соціально-економічна нестабільність у країні тощо.

Загалом проблема тривоги та тривожності вже не одне століття лишається актуальною для психологічної науки. Її дослідженням займалися В.М. Астапов, Г.Д. Габдрєєва, Ю.М. Забродін, О.І. Захаров, Н.В. Імедадзе, Л.М. Костіна, Н.Д. Левітов, Г.М. Прихожан, Ю.Л. Ханін, К.Е. Ізард, Р. Мей, І. Рантбут, Ч.Д. Спілбергер, З. Фрейд, Е. Фром, К. Хорні та ін.

Соціально-психологічним чинникам виникнення, психологічним проявам, а також можливостям корекції тривожності у студентській молоді присвячено дослідження науковців О.П. Гредюшко, В.М. Крайнюк, О.Г. Мілашиної, М.В. Скворцової, О.О. Федякіна, О.О. Халік, Я.Ю. Цекової.

Дослідники сходяться на думці про те, що тривога є безоб'єктним переживанням (комплексним чи монолітним), тобто вважається переживанням невизначеної, дифузної, несвідомої загрози, що не має чітко усвідомлюваного об'єкта й дуже часто є уявною. Розрізняється нормальна та патологічна (невротична) тривога [9].

Стимули тривоги мають більш загальний, невизначений і абстрактний характер. Тривога – соціально обумовлена форма психічного реагування на загрозу [1].

Ю.Л. Ханін зазначає, що тривога як емоційний стан – це реакція на різні (частіше за все соціально-психологічні) стресори, яка характеризується:

- різною інтенсивністю (величина ситуативної тривожності може коливатися залежно від багатьох факторів);
- мінливістю у часі (емоційний дискомфорт пов'язаний з конкретною ситуацією);
- наявністю неприємних переживань напруженості, заклопотаності, занепокоєння, побоювання;
- вираженою активацією вегетативної нервової системи (прискорене серцебиття, підвищене потовиділення, розширення зіниць, поява сухості у роті, почастішання сечовипускання, почервоніння шкіри й тощо) [1], [11].

З одного боку, тривога, тривожні стани – невід'ємна складова існування людини. Більшість людей відчувають тривогу, коли стикаються з небезпекою або якоюсь незнайомою ситуацією. Испит, співбесіда, ситуація змагання або важлива зустріч у нормі викликає почуття занепокоєння і тривоги, а отже, певний рівень тривожності – природний і обов'язковий особистісний компонент. У кожної людини існує свій оптимальний або бажаний рівень тривожності – це так звана корисна (адаптивна) тривожність. З іншого боку, неадекватні прояви тривожності призводять до особистісних дисгармоній, внутрішніх протиріч в образі «Я», супроводжуються емоційним дискомфортом, передчуттям небезпеки. Крім того, тривожність – досить суб'єктивний феномен, який має індивідуально значущі, інтроспективні, поведінкові та фізіологічні прояви.

Серед окремих вітчизняних досліджень проявів тривожності у молоді, проведених на студентах, варто зазначити роботи О.О. Халік, Я.Ю. Цекової [10], [12]. Так, прояви високого рівня особистісної тривожності у студентів-соціальних працівників описані Я.Ю. Цековою. Серед них:

- неусвідомлене (часто) сприйняття інших людей як надзвичайно критично настроєних, не дуже привітних;
- постійна орієнтація у поведінці на думку інших;

- відсутність або небажання мати власні критерії для оцінювання своєї поведінки;
- страх перед критикою та негативною оцінкою зовні [12].

Я.Ю. Цекова наголошує на тому, що студенти з високою особистісною тривожністю потребують цілеспрямованої психологічної корекції.

Вивченню психологічних особливостей тривожності практичних психологів-початківців у період ранньої та середньої дорослості присвячено дослідження О.О. Халік [10]. Тривожність розглядається автором як чинник дезадаптації практичних психологів-початківців у період навчання у вищому навчальному закладі та під час адаптації до професії. Доведено, що особистісна тривожність має статистично значущі кореляційні зв'язки з проявами таких підструктур дезадаптації: психосоматична, мотиваційна, емоційно-вольова, когнітивна, характерологічна, поведінкова. Тривожність виступає чинником дезадаптованості та дезадаптації у вирішенні професійно-психологічних завдань, що проявляється в зниженні мотивації до професійної діяльності, погіршенні самопочуття, підвищенні показників емоційного дискомфорту, неприйняття себе, аутоагресії, підозрілості, конфліктності, консерватизму, зниженні загальної активності, погіршенні соціальної взаємодії тощо.

О.О. Халік наголошує на тому, що деструктивна тривожність може бути перетворена в конструктивну за умов запровадження системи психологічного супроводу, що сприятиме розвитку вмінь регуляції та трансформації деструктивних впливів тривожності в психологів-початківців [10].

Причини особистісної тривожності знаходяться на соціальному, психологічному та психофізіологічному рівнях [4]. Перший – соціальні проблеми особистості, пов'язані з порушеннями у спілкуванні. На психологічному рівні особистісна тривожність пов'язана з неадекватним сприйняттям суб'єктом самого себе. Тривожність зумовлена конфліктною самооцінкою, коли одночасно актуалізуються дві протилежні тенденції – потреба високо себе оцінити та почуття невпевненості. Психічно тривожність може відчуватися як: напруга, заклопотаність, нервозність, почуття невизначеності, відчуття небезпеки, невдачі, неможливість прийняти рішення та ін. Тривожність проявляється у: безпорадності, невпевненості в собі, перебільшенні значущості ситуацій і суб'єктивного відчуття безсилля перед ними [8], [11].

Психофізіологічний рівень особистісної тривожності зумовлюється чинниками, що пов'язані з особливостями функціонування центральної нервової системи.

З метою виявлення особливостей усвідомлення студентською молоддю проявів власної тривожності, а також визначення шляхів її зниження, нами було розроблено анкету, яка складається з семи незакінчених речень, а також проведено опитування серед студентів Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова спеціальності «Соціальна педагогіка» (охоплено 60 респондентів).

Запропонованими для відповідей питаннями були:

- «Я боюсь (Найбільше тривожусь, коли...)»;
- «Події життя, які викликають тривогу»;
- «Мене непокоїть у стосунках з іншими»;
- «У випадку хвилювання: поведжусь... відчуваю...думаю...»
- «Області прояву тривоги у тілі»
- «Коли дуже хвилююся, вагаюся, то можу звернутись за порадою, допомогою до...»
- «Мої власні рецепти боротьби з тривоگو, надмірним хвилюванням...»

Нижче наводяться узагальнені результати опитування студентів стосовно останніх чотирьох позицій анкети.

Тривожність є досить складним утворенням. На психологічному рівні вона різноманітно відображається в поведінковій, емоційній та когнітивній сферах особистості.

Поведінковий рівень характеризується великою різноманітністю проявів тривоги. Психологічні прояви тривожності на цьому рівні, як правило, пов'язані з двома типами реакцій: пасивними та активними.

Так, поводяться «зовні спокійно», «розсудливо» 20% опитаних (12 ос.), «стримано» – 18% (11 ос.), «знервовано» – 18% (11 ос.), «невпевнено» – 8% (5 ос.), «агресивно» – майже 7% (4 ос.). Серед інших типів поведінки, зазначених студентами під час опитування: «підвищується моторика», «розгублено», «метушливо», «адекватно», «збентежено», «амбівалентно», «замкнено», «активно», «пасивно», «як дитина», «неуважно», «впевнено», «розсіяно» тощо (менш, ніж 5% відповідей).

На когнітивному рівні 18 осіб (30%) обмірковують шляхи вирішення проблемної ситуації. У 10 осіб (17%) переважають думки позитивної спрямованості («все буде добре», «все з часом мине», «обійдеться»). Студенти сподіваються, що негативного впливу хвилюючої події вдасться якимось чином уникнути. Ми розглядаємо цей факт як пасивний прояв самопідтримки, самопідбадьорювання, під час якого спрацьовують захисні механізми психіки. 8 опитаних (13%) – бентежить «джерело хвилювання»; 6 осіб (10%) думають, «коли все закінчиться». Серед інших відповідей одиничного характеру: «думки про погане», «про все», «шукаю підтримку», «думки губляться», «переключаю думки», «що буде далі», «що, як увірветься терпець...», «хочу забути».

Думки про наслідки того, що може статися, прогнозні оцінки впливу тривожності на психіку турбують лише трьох осіб, тобто 5% опитаних.

Емоційний компонент тривожності проявляється у вигляді складної комбінації переживань людини. Так, засновник теорії диференціальних емоцій К. Ізард розглядає тривогу як більш складне емоційне утворення, що формується на основі страху, часто в комбінації з іншими базовими емоціями. На його думку, тривога – це комбінація декількох незалежних емоцій, серед яких страх є домінуючою. На думку К. Ізарда, тривога є комплексним емоційним переживанням, а не окремим монолітним феноменом. Страх може варіювати у своїй інтенсивності, відповідно й у тривозі він може бути виражений слабо, помірковано або сильно, впливаючи таким чином на соціальні взаємини, сприйняття, думки й поведінку [2].

За даними нашого опитування, на емоційному рівні хвилююча подія відчувається як така, що містить тривогу – 28% (17 ос.), страх – майже 17% (10 ос.), хвилювання – 10% (6 ос.). Серед інших емоційних проявів: «неспокій», «занепокоєння», «невпевненість», «злість», «роздратування», «стурбованість», «напруження», «збудження», «відчуття дискомфорту» «сором'язливість» (близько 5% опитаних).

Деякі з отриманих відповідей перегукуються з такими формами прихованої тривожності, як «відхід від ситуації» і «замаскована тривожність». «Маски» тривожності – це такі форми поведінки, які набувають вигляду яскраво виражених проявів особистісних рис, що породжуються тривожністю. Це дозволяє людині переживати тривогу в пом'якшеному вигляді і не проявляти її зовні. «Масками тривоги» найчастіше виступають агресивність, залежність, апатія, надмірна мрійливість тощо [3].

Більшість відповідей, на нашу думку, свідчать про те, що студенти прагнуть усвідомити та певним чином класифікувати свої тривожні переживання та думки за допомогою саморефлексії, самоаналізу.

Оскільки стан тривоги – це психофізіологічний стан, то в процедуру його виміру входять не лише суб'єктивно-оцінювані, а й фізіологічні індикатори. З фізіологічної точки зору тривожність є реактивним станом. Вона викликає фізіологічні зміни, що готують організм до боротьби – відступу або опору. При тривожності збуджується серцево-судинна система (частішає ритм серця, підвищується кров'яний тиск, змінюється частота серцевих скорочень, збільшується хвилиний об'єм циркуляції крові), а діяльність травного тракту пригнічується (зменшується активність секреції й перистальтика, придушується діяльність слинних залоз і тощо). Кров із шлункового тракту «пересилається» у м'язову систему, тобто організм готується до активної діяльності. На соматичному рівні організм також може реагувати на

тривожні ситуації у вигляді подразнень шкіри, почервоніння, надмірного потовиділення, пришвидшеного дихання, гіпервентиляції легень, генітально-уринальними порушеннями [4], [5].

Для 20% опитаних студентів (12 ос.) характерними є соматичні реакції скелетно-м'язової системи (головні болі, біль у потилиці, «мурашки по тілу»). Психофізіологічні зміни в організмі, які хвилюють студентську молодь, це – «тремтіння» та «стукіт серця» – 8% (по 5 ос.), «приплив енергії», «безсоння», «запаморочення», «виснаженість», «тремтіння рук», «блідість», «спазми у тілі», «спітнілість» тощо.

Описуючи прояви тривоги на рівні тіла, більше половини опитаних (57% або 34 ос.) зазначили, що відчувають цей стан в області серця, грудної порожнини («колотиться», «б'ється», «колить», «вистрибує з грудей», «болить душа», «частішає дихання»). Область голови та скроні виокремлено у 43% відповідей (26 ос.). У 32% опитаних (19 ос.) тривожність відчувається у верхніх кінцівках («тремтять», «трусяться», «пітніють» або, навпаки «холодні»). Майже 17% (10 ос.) наголосили на тому, що стан надмірного хвилювання простежується на рівні живота. Шия турбує – 15% (9 ос.) опитаної молоді. У 8% опитаних (5 ос.) тривожність проявляється на рівні колін. Отримані дані наведено у таблиці 1.

Таблиця 1 - Прояви тривожності на рівні тіла

№ п/п	Область прояву	Кількість опитаних	%
1	Серце	34	57
2	Голова, скроні	26	43
3	Верхні кінцівки	19	32
4	Живіт	10	17
5	Шия	9	15

У менш, ніж 5% відповідей окреслено такі ділянки тіла: рот, плечі, верхня частина тулуба, пахви, пах, ноги, ступні.

У випадку хвилювання, виникнення сумнівів, перелік людей, до яких молода людина може звернутись за допомогою чи порадою, розподілився таким чином (таблиця 2).

Таблиця 2 - Значущі особи в ситуаціях тривожності

№ п/п	Значущі особи	Кількість опитаних	%
1	Друзі	22	36,7
2	Батьки	17	28
3	Рідні	17	28
4	Кохана людина	14	23
5	Близькі	7	11,7
6	Авторитетна людина	6	10
7	Я сам	6	10
8	Людина, якій довіряю	4	6,7

До кола значущих (референтних) осіб входять друзі, батьки, рідні (здебільшого брат чи сестра), а також кохані люди.

«Помічниками» студента у тривожній ситуації виступають також: «інтернет», «спеціалісти», «власна логіка», «минулий досвід», «інтуїція», «підручники» (менше 3% відповідей).

Останнім із запропонованих для відповідей питань стало: «Мої власні рецепти боротьби з тривогою, надмірним хвилюванням...». Серед способів подолання тривоги 20% (по 12 ос.) зазначили самозаспокоєння та відволікання на інші справи, переключення уваги. 18,33% (11 ос.) у тривожній ситуації обмірковують її переваги та недоліки, вважають за краще добре подумати. 16,67% (10 ос.) нормалізують дихання. На спілкування з «приємними людьми», підтримку рідних і друзів розраховують 15% (9 ос.). Стільки ж студентів намагаються з'ясувати, знайти раціональне пояснення тривожним станам. Вирішенням проблеми,

виробленням плану дій займається 11,67% опитаних (7 ос.). Творчі справи (музика, вірші, малюнки) та позитивні думки рятують від надмірного хвилювання також по 7 осіб. Смачною їжею (особливо солодким) знижують емоційну напругу 10% опитаних (6 ос.). Чай чи кава після надмірного занепокоєння допомагає 6,67% студентів (4 ос.). Такі ж самі показники зайняли вислови: «робота над собою» та «не думати про погане, віра у краще» (по 6,67%). По 5% (3 ос.) молоді наголосили на заняттях з користю для себе; «зробити собі щось приємне»; «прогулятися»; «поспати»; «зайнятися фізичними вправами чи спортом»; або «зосередитись на тривожній ситуації», «максимально сконцентруватись». Так само 5% опитаних схильні вдаватися до заспокійливих лікарських засобів. Серед інших способів зменшення тривожності: посмішка; молитва; рахунок («до 10», «до 100»); читання – по 3,33% студентів (по 2 ос.) Незначний відсоток осіб рятуються від надмірного хвилювання за допомогою: активних дій (роблять щось позитивне), мрій, віри у себе, «заплющених очей», холодної води, спокою, «завантаженості справами», шопінгу, перегляду фільмів жахів, аутотренінгу, йоги, медитації (по 1,67%).

Більшість опитаних студентів усвідомлюють необхідність протидії тривожним настроям. За результатами опитування, переважають способи саморегуляції тривожних станів здебільшого пасивного характеру. На жаль, незначний відсоток студентів знижують емоційну напругу за допомогою таких спеціальних методів саморегуляції, як дихальні вправи, аутотренінг, медитація, візуалізація.

І хоча з віком збільшується кількість способів регуляції дезадаптивних тривожних станів, інформація щодо конструктивного самовідновлення, оптимізації свого стану завдяки самостійному використанню прийомів формування позитивних психоемоційних станів відсутня у більшості із опитаних студентів. Переважають так звані «природні способи регуляції», відомі багатьом та прості у використанні.

Надмірна тривожність не лише заважає продуктивній навчальній діяльності студента, повноцінному спілкуванню, але й робить молоду людину більш схильною до стресу. Тривожність – складне, багатокомпонентне утворення у структурі психіки, що досить часто свідчить про дисгармонійне функціонування людини. У зв'язку з цим, постає нагальна необхідність своєчасного проведення психодіагностичної та корекційної роботи щодо зниження її високого рівня у студенській молоді, а також з метою забезпечення повноцінного особистісного розвитку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Захаров А.И. Неврозы у детей и подростков: Анализ, этиология и патогенез / А.И. Захаров. – Л. : Медицина, 1988. – 248 с.
2. Изард К.Э. Психология эмоций / К.Э. Изард. – СПб. : Питер, 2006. – 464 с.
3. Кочубей Б. Лики и маски тревоги / Б. Кочубей, Е. Новикова // Воспитание школьников. – 1990. – № 6. – С. 34-41.
4. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования / Р. Кочюнас ; [пер. с лит.]. – М. : „Академический проект”, 1999 – 240 с.
5. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития / Г. Крайг, Д. Бокум. – [9-е изд.]. – СПб. : Питер, 2005. – 940 с.
6. Крайнюк В.М. Психологічні особливості проявів тривожності і агресивності у юнаків призовного віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01. / В.М. Крайнюк. – К., 1999. – 18 с.
7. Поливанова К.Н. Психологический анализ кризисов возрастного развития / К.Н. Поливанова // Вопросы психологии. – 1994. – № 1. – С. 61-69.
8. Словарь практического психолога / [сост. С.Ю. Головин]. – Минск : Харвест, 1998. – 800 с.
9. Тревога и неврозы / Под ред. В.М. Астапова ; [пер. с англ. В.М. Астапов, Ю.М. Кузнецова]. – М. : ПЭРСЭ, 2008. – 142 с.

10. Халік О.О. Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів-початківців : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 / О.О. Халік. – К., 2010. – 20 с.
11. Ханін Ю.Л. Межличностная и внутригрупповая тревога в условиях значимой совместной деятельности / Ю.Л. Ханін // Вопросы психологии. – 1991. – № 5. – С. 56-64.
12. Цекова Я.Ю. Психологічна корекція високої особистісної тривожності у студентів-соціальних працівників / Я.Ю. Цекова // Практична психологія та соціальна робота. – 2005. – № 12. – С. 66-72.
13. Черепанова Е.М. Саморегуляция и самопомощь при работе в экстремальных условиях / Е.М. Черепанова. – М., 1995. – 248 с.
14. Чорний С.В. Нейро - та психофізіологічний аналіз стану тривожності у людини : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. біолог. наук : спец. 03.00.13 / С.В. Чорний. – Сімферополь, 2007. – 21с.

REFERENCES

1. Zaharov A.I. Nevrozy u detej i podrostkov: Analiz, jetiologija i patogenez / A.I. Zaharov. – L. : Medicina, 1988. – 248 p.
2. Izard K.Je. Psihologija jemocij / K.Je. Izard. – SPb. : Piter, 2006. – 464 p.
3. Kochubej B. Liki i maski trevogi / B. Kochubej, E. Novikova // Vospitanie shkol'nikov. – 1990. – № 6. – P. 34-41.
4. Kochjunas R. Osnovy psihologicheskogo konsul'tirovanija / R. Kochjunas ; [per. s lit.]. – M. : „Akademicheskij proekt”, 1999 – 240 p.
5. Krajg G., Bokum D. Psihologija razvitija / G. Krajg, D. Bokum. – [9-e izd.]. – SPb. : Piter, 2005. – 940 p.
6. Krajnjuk V.M. Psihologichni osoblivosti projaviv trivozhnosti i agresivnosti u junakiv prizovnogo viku : avtoref. dis. na zdobuttja nauk. stupenja kand. psihol. nauk : spec. 19.00.01. / V.M. Krajnjuk. – K., 1999. – 18 p.
7. Polivanova K.N. Psihologicheskij analiz krizisov vozrastnogo razvitija / K.N. Polivanova // Voprosy psihologii. – 1994. – № 1. – P. 61-69.
8. Slovar' prakticheskogo psihologa / [sost. S.Ju. Golovin]. – Minsk : Harvest, 1998. – 800 p.
9. Trevoga i nevrozy / Pod red. V.M. Astapova ; [per. s angl. V.M. Astapov, Ju.M. Kuznecova]. – M. : PJeRSJe, 2008. – 142 p.
10. Halik O.O. Trivozhnist' jak chinnik dezadaptaciyi praktichnih psihologiv-pochatkivciv : avtoref. dis. na zdobuttja nauk. stupenja kand. psihol. nauk : spec. 19.00.07 / O.O. Halik. – Kyiv, 2010. – 20 p.
11. Hanin Ju.L. Mezhlichnostnaja i vnutrigruppovaja trevoga v uslovijah znachimoj sovmestnoj dejatel'nosti / Ju.L. Hanin // Voprosy psihologii. – 1991. – № 5. – P. 56-64.
12. Cekova Ja.Ju. Psihologichna korekcija visokoyi osobistisnoyi trivozhnosti u studentiv-social'nih pracivnikiv / Ja.Ju. Cekova // Praktichna psihologija ta social'na robota. – 2005. – № 12. – P. 66-72.
13. Cherepanova E.M. Samoreguljacija i samopomoshh' pri rabote v jekstremal'nyh uslovijah / E.M. Cherepanova. – M., 1995. – 248 p.
14. Chornij S.V. Nejro - ta psihofiziologichnij analiz stanu trivozhnosti u ljudini : avtoref. dis. na zdobuttja nauk. stupenja kand. biolog. nauk : spec. 03.00.13 / S.V. Chornij. – Simferopol', 2007. – 21 p.