

ристики особистості. Формою потенціалу виступають мета, прагнення, ідеали особистості, і навіть об'єктивні перспективи та можливості професійного зростання.

Отже, системотворчий зміст образу професійного "Я" полягає у професійному інтересі до інноваційного педагогічного досвіду, когнітивній ініціативі, комунікативній активності і самопрезентації професійних досягнень. Його значущість як психологічної основи фахового зростання педагогічних працівників ПНЗ безперечна.

До напрямів подальших наукових досліджень ми відносимо дослідження психологічних умов фахового зростання педагогічних працівників ПНЗ як системи.

Перелік посилань

1. Бернс Р. Развитие «Я-концепции» и воспитание. / Р. Бернс – М. : 1986. – 416 с, пер. с англ.
2. Кон И.С. В поисках себя: личность и ее самосознание. / И.С. Кон – М. : Политиздат, 1984. – 335 с.
3. Педагогічна майстерність : підручник / І.А. Зязюн, Л.В. Крамущенко, І.Ф. Кривоніс та ін. / за ред. І.А. Зязюна. – 2-ге вид., допов. і переробл. – К. : Вища шк., 2004. – 422с.
4. Полозенко О.В. Критеріальний підхід до діагностики професійно-педагогічної активності

викладача вищого аграрного закладу освіти / О.В. Полозенко // Теоретичні питання культури, освіти та виховання. – 2002. – Вип. 22. – С. 90–93.

5. Психология человека от рождения до смерти. Психологический атлас человека / Под ред. А.А. Реана. – СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. – 651 с.: ил.

Preferecns

1. Burns, R. B. *Self-Concept Development and Education*. / R. B. Burns, - M. 1986.-416 p, truded. with an eng
2. Kon I.S. In search of itself: personality and herconsciousness. / I.S. Kon. M: Politizdat, 1984. – 335 p.
3. Pedagogical skills: a textbook / I.A. Ziazyun, L.V. Kramuschenko, I.F. Krivonis and others. / ed. I.A. Ziazyuna. -2 Nd ed. - K.: .. Higher School, 2004. – 422p.
4. Polozenko O.V. The criterion going is near diagnostics of professionally-pedagogical activity at a higher agricultural educational institution / O.V. Polozenko //the Theoretical questions of culture, education and education. - 2002. - Producing 22– P 90-93.
5. Psychology of man from birth to death. Psychological atlas of man / ed. A.A. Rean - St. Petersburg, 2007. – 651p

ВПЛИВ ТЕМПЕРАМЕНТА СТУДЕНТА НА ЙОГО ТРИВОЖНІСТЬ

Неведомська Є. О.¹, Михайловська Т. О.²,

¹кандидат педагогічних наук, доцент

Інститут людини Київського університету імені Бориса Грінченка, м. Київ

²студентка ПСб-1-14-4.0д

Інститут людини Київського університету імені Бориса Грінченка, м. Київ

INFLUENCE OF STUDENT'S TEMPERAMENT ON HIS ANXIETY

Nevedomsjka Je. O.¹, Mykhajlovsjka T. O.²

¹PhD in pedagogics, Assistant Professor

Institute of human Borys Grinchenko Kyiv University, Kyiv

²student of PSB-1-14-4.0d Institute of human Borys Grinchenko Kyiv University, Kyiv

Анотація

У статті розкрито поняття «тривожність», зроблено порівняльний аналіз понять «тривожність», «тривога», «страх», проаналізовано наукову літературу з проблеми тривожності.

Об'єкт дослідження – тривожність студента.

Мета – виявлення залежності рівнів тривожності студентів від їхнього темпераменту.

Методи дослідження – аналіз наукової літератури з проблеми дослідження, анкетування студентів, психологічні методи дослідження, математична обробка результатів.

Методики дослідження для встановлення рівнів реактивної та особистісної тривожності студентів за Ч. Д. Спілбергером і визначення їхнього типу темпераменту за Г. Айзенком.

Дослідженням доведено, що рівень тривожності студента залежить від його типу темпераменту. Такі дані стануть у нагоді педагогам під час навчально-виховного процесу.

Розроблено рекомендації педагогам вищих навчальних закладів щодо оптимізації рівня тривожності студентів.

Ключові слова: темперамент; тривожність; рівні тривожності; тривога; страх; ситуативна тривожність; особистісна тривожність.

ABSTRACT

The article deals with the concept of "anxiety", a comparative analysis of the concepts of "anxiety," "anxiety," "fear," analyzed the scientific literature on the problem of anxiety.

Object of study – student's anxiety.

The goal – to identify anxiety levels of students depending on their temperament.

Methods of research – analysis of scientific literature on the study, a survey of students, psychological research methods, mathematical processing of results.

Methods of study to establish the levels of reactive and personal anxiety students at Ch. D. Spielberger and determine their type of temperament at H. Eysenck.

The study proved that the level of anxiety of the student depends on the type of temperament. Such data will be useful to teachers in the educational process.

Recommendations teachers of higher educational institutions to optimize the level of anxiety of students.

Keywords: temperament; anxiety; level of anxiety; uneasiness; fear; situational anxiety; personal anxiety.

Найпоширенішою формою прояву підвищеного емоційного стану є тривожність. Відчуття тривоги, виражене в показниках рівня тривожності, неминуче супроводжує всі види діяльності людини, у тому числі й навчально-пізнавальну діяльність. Стан тривожності залежно від показника рівня може справляти як позитивний, так і негативний вплив на діяльність та успішність студентів [3]. Високий рівень тривожності ускладнює пізнавальну діяльність студентів, звужуючи зону уваги та гнучкість стратегій дій, знижує інтелектуальну працездатність, дезорганізує діяльність включно до відмови від неї, викликає надмірну емоційну напругу, а в довгостроковій перспективі – сприяє формуванню в студентів низької самооцінки.

З огляду на те, що зараз все більше уваги приділяється особистісному підходу до студента з метою якомога повнішої реалізації потенціалу

кожного, особливо актуальним постає завдання врахувати у навчально-виховній роботі вплив рівнів тривожності на пізнавальну діяльність студентів [3]. Це є доволі важливим не лише для наукового дослідження, для педагогів, але й для кожної окремої особистості. Адже розуміння негативного впливу тривожності під час пізнавальної діяльності, вміння корекції тривожності, її подолання важливо при підготовці студентів до екзаменів, олімпіад, конкурсів, змагань тощо є надзвичайно актуальним. Тому таким важливим для педагога є розуміння поняття тривожності, від чого вона залежить і як її оптимізувати задля успішності кожного студента.

Український словник-довідник з психологічної термінології пропонує таке означення поняття «тривожність» – це індивідуальна властивість особи, риса характеру, що проявляється схильністю до надмірного хвилювання, стану тривоги у ситуаціях, які загрожують, на думку цієї особи, неприємностями, невдачами тощо [9]. Тобто тривожність є адекватною реакцією людини на небезпеку. Проте, як зазначають психологи, під час небезпеки в людини може виникати і інший стан – страх. Це такий внутрішній стан, що обумовлений загрозою реального або передбачуваного лиха [12]. З огляду на зазначене, тривожність і страх є адекватними реакціями людини на небезпеку, але в разі страху небезпека очевидна, об'єктивна, а в разі тривоги вона прихована і суб'єктивна.

У психологічній літературі розрізняють тривожність як емоційний стан і як стійку властивість. Цю відмінність зафіксовано відповідно в поняттях «тривога» і «тривожність». Психологи радять педагогам відрізнити тривогу від тривожності [5]. Якщо тривога – це епізодичні прояви неспокою, хвилювання людини, то тривожність є стійким станом.

Зупинимось коротко на історії вивчення поняття тривожності.

Поняття тривожності зустрічається ще у сиву давнину, зокрема в трактаті «Тускуланські бесіди» давньоримського філософа Марка Тулія Цицерона (106 - 43 рр. до н. е.), який зазначав, що тривожність як риса характеру відрізняється від стану тривоги у тому сенсі, що той, хто іноді відчуває страх, необов'язково завжди стривожений, а той, хто тривожний, необов'язково у всіх випадках відчуває страх [8]. Піддав аналізу це судження німецько-британський вчений-психолог Ганс Айзенк і зазначив, що під тривожністю як рисою характеру Цицерон розуміє відносно постійний стан сильного збудження симпатичної нервової системи, страху і підвищеної емоційності, в той час як стан тривожності являє собою стан

людини в конкретний момент, незалежний від рівня емоційності, звичайного для даної людини [8].

Аналіз питання тривожності в науковій літературі виявив, що це поняття тривалий період не розроблялося і з'явилося лише у XIX столітті в працях видатного австрійського психолога і невролога Зигмунда Фрейда, зокрема: "Нав'язливості і фобії" (1895 р.), "Вивчення істерії" (1895 р.). Класичною роботою Фрейда з проблеми тривожності є його книга «Гальмування. Симптом. Тривожність» (1926). Фрейд визначав тривожність як неприємне емоційне переживання, що є сигналом небезпеки. Зміст тривожності – відчуття невизначеності, невпевненості та безпорадності. Фрейд визнавав необхідність розмежування страху і тривожності, вважаючи, що страх – це реакція на конкретну небезпеку, тоді як тривожність – реакція на небезпеку, невідому і невизначену.

Фрейд схарактеризував тривожність трьома основними ознаками, зокрема: специфічним відчуттям неприємного; відповідними соматичними реакціями (насамперед посиленням серцебиття); усвідомленням цього переживання. Спочатку Фрейд допускав також існування несвідомої тривожності, проте потім дійшов до висновку, що цей стан переживається свідомо і супроводжується зростанням вміння справлятися з небезпекою (за допомогою боротьби або втечі).

Фрейд виділив три різновиди тривожності: 1) об'єктивну – на небезпеку в зовнішньому світі; 2) невротичну – на небезпеку не обумовлену і не відому; 3) моральну – тривожність сумління.

Основною причиною появи тривожності З. Фрейд вважав зіткнення біологічних інстинктів із соціальними заборонами, внаслідок чого людина змушена маскувати і придушувати свої фізіологічні потяги. Драма життя, за Фрейдом, починається з народження і триває все життя. Природний вихід із цього Фрейд бачив у сублімуванні «лібідіозної енергії», тобто в напрямку енергії на інші життєві цілі: виробничі й творчі. Вдала сублімація звільнить людину від тривожності.

Проблема тривожності стала предметом дослідження яскравої представниці неофрейдизму американського психоаналітика Карен Хорні, яка з дитинства відчувала себе позбавленою батьківської любові. Її шлюб з Оскаром Хорні підтвердив теорію Фрейда: Оскар був таким же авторитарним і суворим із своїми дітьми, як батько Хорні був із нею. Спочатку Хорні сприймала те, що її діти ростуть у подібній атмосфері, як звичайну річ, але пізніше, у 1920-х рр., коли вона працювала в Інституті психоаналізу в Берліні, а після еміграції до Сполучених Штатів у Чиказькому інституті психоаналізу, її відношення

до виховання дітей змінилося. У книзі «Невротична особистість нашого часу» (1937 р.) Хорні виявляє 11 невротичних потреб і вважає, що за допомогою задоволення цих потреб людина прагне позбутися від тривоги. Проте, невротичні потреби ненаситні, задовольнити їх не можна, а, отже, від тривоги немає шляхів рятування. Хорні переносить акцент із тоді анатомо-фізіологічної інтерпретації неврозів, що домінувала, на соціальну, а вирішальним фактором їхнього виникнення бачить порушення в людських взаєминах. Одже, у розробленій Карен Хорні психоаналітичній теорії невротичних конфліктів головні джерела тривоги й занепокоєння особистості кореняться не в конфлікті між біологічними потягами й соціальними заборонами, а є результатом неправильних людських відносин [11]. Це в корені змінило мету роботи з невротичною людиною: навчити її існувати без «невротичних схильностей», знайти в самому собі точку опори.

Близьким за поглядами до Карен Хорні був видатний американський психіатр Гаррі Стек Салліван - творець теорії міжособистісних відносин. Особистість, за Салліваном, не може бути ізольована від інших людей, міжособистісних ситуацій [7]. Дитина з першого дня народження вступає у взаємини з людьми й у першу чергу з матір'ю. Весь подальший розвиток і поведження індивіда обумовлене міжособистісними відносинами. Салліван вважає, що в людини є вихідне занепокоєння, тривога, що є продуктом міжособистісних (інтерперсональних) відносин. Салліван розглядає організм як енергетичну систему напруг, що може коливатися між певними межами - станом спокою, розслабленості (ейфорія) і найвищим ступенем напруги. Джерелами напруги є потреби організму й тривога. Тривога викликається дійсними або уявними погрозами безпеки людини.

Салліван так само, як і Хорні, розглядає тривожність не тільки як одну з основних властивостей особистості, але і як фактор, що визначає її розвиток. Виникнувши в ранньому віці, у результаті зіткнення з несприятливим соціальним середовищем, тривога постійно й незмінно є присутнім протягом всього життя людини. Рятування від почуття занепокоєння для індивіда стає «центральною потребою» і визначальною силою його поведження. Людина виробляє різні «динамізми», які є способом рятування від страху й тривоги.

Інакше підходить до розуміння тривожності один із засновників неофрейдизму німецький психоаналітик Еріх Фромм (1900 - 1980). На відміну від Хорні й Саллівана, Фромм підходить до проблеми психічного дискомфорту з позиції

історичного розвитку суспільства [10]. Він уважає, що в епоху середньовічного суспільства з його способом виробництва й класовою структурою людина не була вільна, але вона не була ізольованою і самотньою, не почувала себе в такій небезпеці й не випробовувала таких тривог, як при капіталізмі, тому що вона не була «відчужена» від речей, від природи, від людей. Людина була з'єднана зі світом первинними узами, які Фромм називає «природними соціальними зв'язками», що існують у первісному суспільстві. З ростом капіталізму розриваються первинні узи, з'являється вільний індивід, відірваний від природи, від людей, у результаті чого він випробовує глибоке почуття непевності, безсилля, сумніву, самотності й тривоги. Щоб позбутися від тривоги, породженою «негативною волею», людина прагне позбутися від самої цієї волі. Єдиний вихід вона бачить у втечі від самої себе, у прагненні забути й цим придушити в собі стан тривоги [10]. Фромм вважає, що такий механізм лише прикриває почуття тривоги, але повністю не рятує індивіда від неї. Навпаки, почуття ізольованості підсилюється, тому що втрата свого «Я» становить самий хворобливий стан. Психічні механізми втечі від волі є ірраціональними, на думку Фромма, вони не є реакцією на навколишні умови, тому не в змозі усунути причини страждання й тривоги. Таким чином, можна зробити висновок про те, що тривожність заснована на реакції страху, а страх є вродженою реакцією на певні ситуації, пов'язані зі збереженням цілісності організму.

У роботах американського психолога Карла Роджерса (1902 – 1987) тривожність розглядається як певна емоційна реакція на внутрішньо особистісні протиріччя, як пережитий людиною стан скутості, напруженості, причину якого він усвідомити не може. Це поданий у свідомості «... певний знак, символ загрози, яка створюється внаслідок неконгруентності «Я-концепції» індивіда і актуального досвіду» [6].

Ч. Д. Спілбергер розрізняє тривогу як стан (ситуативна тривожність) і тривожність як властивість особистості. Концепція Ч. Д. Спілбергера перебуває під впливом психоаналізу, тому в ній переоцінюється вплив батьків у дитинстві на виникнення тривожності і недооцінюється роль соціального фактору. Відмінності в оцінці рівних практичних ситуацій у людей з різною тривожністю приписують, насамперед, впливу досвіду і дитинства та ставленням батьків до дитини [5]. За Ч. Спілбергером ситуативна тривожність виникає, коли індивід сприймає певний подразник або ситуацію як таку, що несе в собі актуальні або потенційні елементи небезпеки, загрози або шкоди.

Особистісна тривожність не проявляється безпосередньо в поведінці, але її рівень можна визначити, виходячи з того, як часто та інтенсивно виникає стан тривоги. Індивідуальні відмінності в проявах тривожності дозволили виділити критерії, на основі яких Ч. Спілбергер розробив шкалу вимірювання тривожності. Виділяючи тривожність як стан і тривожність як властивість особистості, 1970 року Ч. Спілбергер з колегами опублікував опитувальник, який може бути використаний для емпіричного дослідження відмінності між тривожністю як рисою характеру і тривожністю як станом, тобто особистісною та ситуативною тривожністю відповідно.

Посилаючись на експериментальні дослідження і прикладний досвід діагностики тривожних станів, Ю. Ханін у 1991 р. вводить дві нові категорії ситуативної тривоги: міжособистісну ситуативну тривогу (СТм.) і внутрішньогрупову ситуативну тривогу (СТгр) [5]. Обидві категорії, на думку автора, стосуються «емоційних переживань людини в конкретний проміжок часу і дозволяють зафіксувати інтенсивність вираженості ситуативної тривоги, яка виникає в процесі реальних, минулих і очікуваних контактів із конкретними партнерами і групою людей».

Імедадзе І.В. виділяє два рівні тривожності: низький і високий [1]. Низький необхідний для нормального пристосування до середовища, а високий викликає дискомфорт людини в навколишньому його соціумі. Українські вчені Б.І. Кочубей та Є.В. Новікова виділяють три рівні тривоги, пов'язаної з діяльністю: деструктивний, недостатній і конструктивний [2]. Їхні дослідження дозволяють зробити висновок, що діти з підвищеною тривожністю відносяться до груп ризику по неврозам, адитивній поведінці, емоційним порушенням особистості.

Підводячи підсумок здійсненого нами аналізу результатів дослідження поняття тривожності, можна констатувати, що у вітчизняній психології дослідження з даної проблеми досить рідкі і носять розрізнений і фрагментарний характер. Аналіз основних робіт закордонних авторів показав, що в розумінні природи тривожності простежуються два підходи – розуміння тривожності як даної людської властивості від природи і як реакцію на небезпечний зовнішній світ. Тривожність, з одного боку, сприяє успішності діяльності у простих для індивіда ситуаціях, а з іншого перешкоджає та навіть призводить до повної дезорганізації діяльності в складних ситуаціях. Тобто тривожність як особистісна риса надає неоднозначний вплив на ефективність пізнавальної діяльності, що визначається ступенем відповідності рівня тривоги оптимального для конкретної людини станом. У цілому, ефект може бути мобілізуючий,

так і дезорганізуючий, причому чим інтенсивніший стан тривоги, тим більш ймовірний дезорганізуючий ефект.

З огляду на зазначене, **мета** експериментального дослідження полягала у виявленні залежності рівнів тривожності студентів різного віку від їхнього темпераменту.

Завдання дослідження: 1) ознайомитися за літературними джерелами з поняттям «тривожність», історією вивчення цього поняття, а також методиками його дослідження; 2) за спеціальними методиками визначити рівні тривожності та індивідуальний темперамент студентів різного віку; 3) на основі експериментального дослідження встановити, чи існує залежність рівнів тривожності студентів від їхнього темпераменту; 4) зробити висновки на основі одержаних результатів; 5) розробити рекомендації педагогам вищих навчальних закладів щодо оптимізації рівня тривожності студентів.

Методи дослідження: аналіз наукової літератури з проблеми дослідження, анкетування студентів, психологічні методи дослідження, математична обробка результатів.

Методики дослідження для встановлення рівнів реактивної та особистісної тривожності студентів за Ч. Д. Спілбергером [3] і визначення їхнього типу темпераменту за Г. Айзенком [4].

Здійснене нами дослідження проводилось в Інституті людини Київського університету імені Бориса Грінченка.

Експериментальним дослідженням було охоплено 93 студенти, з них 51 студент 1-го курсу, 33 студенти 2-го курсу та 8 студентів 5-го курсу. Серед студентів, що брали участь в дослідженні: 86 осіб жіночої статі (93%) і 6 (7%) – чоловічої. Серед охоплених дослідженням студентів, 40 мають 17 років (44%), 35 – 18 років (38%), 4 – 19 років (4%), 4 – 20 років (4%), а 9 – старші 20 років (10%). Більшість охоплених студентів 17 та 18-річні (82%).

Застосовані нам методики дали змогу визначити приналежність кожного досліджуваного до певної групи (за типом темпераменту), а також визначити рівні реактивної та особистісної тривожності кожного студента. Рівень реактивної тривожності для більшості досліджуваних було визначено як низький – 63 студента (69% від вибірки), для інших: 26 студентів (28%) – помірний рівень, 3 студенти (3%) – високий рівень реактивної тривожності. Враховуючи ці дані, а також те, що рівень реактивної тривожності мало впливає на формування особистості та рівень її адаптивності, надалі в аналізі будуть використовуватися лише дані особистісної тривожності (ОТ).

Аналіз одержаних даних виявив, що:

1. Серед досліджуваних 21 студент (23%) є сангвініком, 18 студентів (20%) – флегматики, 26 студентів (28%) – холерики і 27 студентів (29%) – меланхоліки.

2. Близько половини досліджуваних, а саме 45 студентів (49%), мають високий рівень ОТ, 42 студенти (46%) – помірний рівень ОТ, і лише 5 студентів (5%) – низький рівень ОТ.

3. Серед студентів з високим рівнем ОТ більшість – 26 (58%) є меланхоліками, 16 (36%) – холериками, 2 (4%) – флегматиками і 1 (2%) – сангвінік.

Більшість студентів з помірною ОТ, а саме 19 студентів (45%) є сангвініками, інші 12 студентів (29%) – флегматики, 10 студентів (24%) – холерики і 1 студент (2%) – меланхолік.

Студенти з низькою ОТ лише сангвініки та флегматики, відповідно 1 (20%) та 4 (80%).

4. Серед представників чоловічої статі в даній вибірці 3 студенти є сангвініками, 2 студенти флегматики і 1 холерик. Всі хлопці з помірним та низьким рівнем ОТ. У даній вибірці лише дівчата мають високий рівень ОТ.

5. Досліджувані сімнадцяти та вісімнадцяти років – 75 студентів (82%) – у своїй більшості мають високий рівень тривожності – 39 студентів (52%). Серед них найбільше меланхоліків – 22 (56%) та холериків – 15 (38%), сангвініків та флегматиків по одному (3%). Помірний рівень тривожності у 32 студентів (43%), серед яких 16 сангвініків (50%), 11 флегматиків (34%), 4 холерика (13%) та 1 меланхолік (3%). 4 студенти, що складає 4%, є флегматиками з низьким рівнем ОТ.

6. Більшість досліджуваних віком понад вісімнадцяти років мають помірний рівень ОТ – 10 студентів (59%) і серед них 6 холериків (60%), 3 сангвініки (30%) і 1 флегматик (10%). Високий рівень ОТ мають 6 студентів (35%), які в основному є меланхоліками – 4 студенти (66%), по одному холерику та флегматику (17%). Один студент сангвінік з низьким рівнем ОТ.

Проведений експеримент дав змогу встановити такі **висновки:**

1. Респонденти з домінуючим типом темпераменту меланхоліка показали високий рівень особистісної тривожності, і становлять 58% від усіх досліджуваних з високим рівнем такої.

2. Холерики також продемонстрували високий рівень особистісної тривожності і становлять 36% від усіх респондентів з високою особистісною тривожністю, але також було виявлено 24% холериків серед студентів з помірною особистісною тривожністю.

3. Досліджувані з сангвінічним та флегматичним типами темпераменту показали помірний та низький рівні особистісної тривожності.

4. Також було проведено аналіз для встановлення вікових особливостей прояву особистісної тривожності, який показав, що серед досліджуваних сімнадцяти та вісімнадцяти років з високою особистісною тривожністю 56% є меланхоліками і 38% є холериками, а серед респондентів старших за 18 років 66% – меланхоліки і лише 17% – холерики. Більшість холериків, старших за 18 років мають помірний рівень особистісної тривожності.

Таким чином, у результаті експериментального дослідження виявлено прямо пропорційну взаємозалежність рівня особистісної тривожності від типу темпераменту. Меланхолійний тип темпераменту обумовлений слабкою нервовою системою і характеризується емоційною нестійкістю (нейротичністю), що й зумовлює високий рівень особистісної тривожності у меланхоліків. Крім того, слабкість нервової системи зменшує можливість для саморегуляції проявів високої особистісної тривожності у меланхоліків. Для більшості холериків також характерна висока особистісна тривожність у зв'язку з невідношеністю їх нервових процесів, а відтак, і емоційною нестійкістю. Але враховуючи, що холерики мають сильну нервову систему, можна стверджувати, що з віком збільшується можливість саморегуляції і зменшення рівня особистісної тривожності. Флегматики та сангвініки мають сильну нервову систему, вони є емоційно стійкими типами, для яких характерна стійкість по відношенню до зовнішніх подразників. Тому в них переважає низький та помірний рівні особистісної тривожності.

Таким чином, дані, отримані в результаті дослідження та аналізу його результатів, підтверджують, що рівень тривожності обумовлений певним типом темпераменту. Встановлення взаємозв'язку між цими двома категоріями дасть змогу побачити можливості зменшення рівня тривожності за допомогою саморегуляції у відповідності з індивідуальними особливостями нервової системи кожного студента.

Крім того, пропонуємо рекомендації педагогам вищих навчальних закладів щодо оптимізації рівня тривожності студентів:

1. Враховуючи тип темпераменту кожного студента, передбачити його ймовірний рівень особистісної тривожності.

2. Істотно знизити тривожність студента, забезпечивши реальний успіх у будь-якій його діяльності. Для цього менше критикувати і більше підбадьорювати, причому не порівнювати з іншими, а тільки із самим собою, оцінюючи поліпшення результатів.

3. Не фіксувати увагу на невдачах студента, які можуть супроводжувати його навчально-пізнавальну діяльність, а відзначати найменший успіх.

4. Створити довірчий контакт і теплі емоційні стосунки з кожним студентом.

5. Необхідно вивчати систему особистих відносин студента в групі, для того щоб цілеспрямовано формувати ці відносини, для створення сприятливого емоційного клімату в колективі.

6. Не залишати без уваги жодного студента. Слід виявити і розвинути в кожному з них позитивні якості, підняти занижену самооцінку, рівень домагань, щоб поліпшити їхнє положення в системі міжособистісних взаємин. Мотивувати таких студентів на успіх, включаючи у суспільне життя.

Проте, педагогу слід розуміти, що процес навчання та розвиток особистості студента найкращим чином впливає на формування майбутнього фахівця, не тоді, коли рівень тривоги низький, а коли він – оптимальний (середній), і тоді студент має можливість адекватним способом долати тривожність і тривогу.

Перспективи дослідження. Проведене експериментальне дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми. Перспективою наукових досліджень є виявлення системних взаємозв'язків між тривожністю і самооцінкою особистості. Потреба в цих знаннях виражається не тільки в науковому, але і практичному інтересі, оскільки вони відкривають можливості цілісного розуміння особистості.

Перелік посилань

1. Імедадзе Н.В. Тривожність як чинник навчання в дошкільному віці. // Психологічні дослідження / Ред. А.С. Прангшвілі. – Тб., 1996. – С. 49-58.

2. Кочубей Б. І. Емоційна стійкість школяра / Б. І. Кочубей, Є. В. Новікова. – К.: Освіта, 1998. – 237 с.

3. Паламарчук М.Є., Сердюк Л.С., Маруненко І.М., Неведомська Є.О. Вплив рівнів тривожності на пізнавальну діяльність студентів / Михайло Євгенійович Паламарчук, Людмила Сергіївна Сердюк, Ірина Михайлівна Маруненко, Євгенія Олексіївна Неведомська // Наукові здобутки студентів Інституту людини. - К.: Інститут людини Київського ун-ту ім. Б. Грінченка, 2015. - випуск 2(4). – 0,54 д.а. - Режим доступу до статті: <http://studscientist.kubg.edu.ua/index.php/journal/article/view/47/49>

4. Маруненко І. М. Психофізіологія: навч.-метод. посіб. з питань проведення практичних робіт для студ. небіол. спец. вищ. навч. закл. / І.М. Маруненко, Є.О. Неведомська, Г.І. Волковська. –

К. : Київський ун-т імені Бориса Грінченка, 2015. – 52 с.

5. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. - Воронеж: НПО «МОДЭК», 2000. - 304с.

6. Роджерс К. Взгляд на психотерапию: Становление человека. - М.: Прогресс-Универс, 1994. - 401 с.

7. Салливан Г. С. Концепция современной психиатрии (пер. с английского). - М.-СПб: Ювента. 1999. – 246 с.

8. Степанов С.С. Популярная психологическая энциклопедия. — М.: Эксмо, 2005. - 672 с.

9. Українська психологічна термінологія: словник-довідник. За ред. М.-Л. А. Чепи. — К.: ДП "Інформаційно-аналітичне агенство", 2010. – 302 с.

10.Фромм Э. Бегство от свободы (пер. с английского). - М.: Эскмо, 1999. – 175 с.

11.Хорни К. Собрание сочинений: В 3т. - М.: Смысл, 1997.

12.Щербатых Ю. В. Психология страха: популярная энциклопедия. – М.: Эскмо, 2005. – 512 с.

References

1. Imedadze N.V. Anxiety as a factor in early childhood education. // *Psykhologhichni doslidzhennja* / Red. A.S. Pranghishvili. – Tb., 1996. – P. 49-58. (Ukr)

2. Kochubej B. I. Emotional stability of student / B. I. Kochubej, Je. V. Novikova. – K.: Osvita, 1998. – 237 p. (Ukr)

3. Palamarchuk M.Je., Serdjuk L.S., Marunenko I.M., Nevedomsjka Je.O. Influence of anxiety on the cognitive activity of students / Mykhajlo Jevghenijovych Palamarchuk, Ljudmyla

Serghijivna Serdjuk, Iryna Mykhajlivna Marunenko, Jevghenija Oleksijivna Nevedomsjka // *Naukovi zdotuky studentiv Instytutu ljudyny*. - K.: Instytut ljudyny Kyjivsjkogho un-tu im. B. Ghrinchenka, 2015. – vypusk 2(4). – 0,54 d.a. - Rezhym dostupu do statti:<http://studscientist.kubg.edu.ua/index.php/journal/article/view/47/49> (Ukr)

4. Marunenko I. M. Psychophysiology: Teach method. guidances. on practical work for students. nebiol. spec. HI. teach. bookmark. / I.M. Marunenko, Je.O. Nevedomsjka, Gh.I. Volkovsjka. – K.: Kyjivsjkyj un-t imeni Borysa Ghrinchenka, 2015. – 52 p. (Ukr)

5. Prihozhan A.M. Прихожан А.М. Anxiety in children and adolescents: psychological nature and age dynamics. – Voronezh: NPO «MODJEK», 2000. – 304 p. (Rus)

6. Rodzhers K. A look at psychotherapy: Human Formation. – М.: Progress-Univers, 1994. – 401 p. (Rus)

7. Sallivan G. S. Concept modern psihiatrii (trans. from English). – М. – SPb: Juventa. 1999. – 246 p. (Rus)

8. Stepanov S.S. Popular psychological encyclopedia. – М.: Jeksmo, 2005. – 672 p. (Rus)

9. Ukrainian psychological terminology, dictionary-directory. Za red. M.-L. A. Chepy. – K.: DP "Informacijno-analitchne aghenstvo", 2010. – 302 p. (Ukr)

10.Fromm Je. Escape from Freedom (trans. from English). – М.: Jeskmo, 1999. – 175 p. (Rus)

11.Horni K. Collected works: V 3 t. – М.: Smysl, 1997. (Rus)

12.Sherbatyh Ju. V. The psychology of fear: the popular encyclopedia: популярная энциклопедия. – М.: Jeskmo, 2005. – 512 p. (Rus)