

ОСОБЛИВОСТІ СПІВВІДНОШЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ
ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З РІЗНИМИ ТИПАМИ
ТРИВОЖНОСТІ

*С. В. Кузьміна, ст. викл. каф. 704
Національний аерокосмічний університет
ім. М. С. Жуковського «ХАІ»*

Тривога - емоційний стан гострого болісного безмістовного занепокоєння, пов'язаного у свідомості індивіда з прогнозуванням невдачі, небезпеки або ж очікування чогонебудь важливого, значного для людини в умовах невизначеності, інакше, тривога - це розподіл усіх переживання невдачі .

Тривожність є досить складним утворенням. На психологічному рівні вона різноманітно відображається в поведінковій, емоційній та когнітивній сферах особистості. Тому 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, багатокomпонентне утворення у структурі психіки, що досить часто свідчить про дисгармонійне функціонування людини.

В зв'язку з цим, постає нагальна необхідність своєчасного проведення психодіагностичної та корекційної роботи щодо зниження її високого рівня у студенської молоді, а також з метою забезпечення повноцінного особистісного розвитку.