

4. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Э.Эриксон. – М.: “Прогресс”, 1996. – С. 131

5. Сирота Н.Я. Копинг- поведение и психопрофилактика психосоциальных расстройств у подростков / Н.Я.Сирота, В.М.Ялтонский // Обозреватель психиатрии и медицинской психологии, 1994. – №1. – С. 63 – 74

УДК. 159.922.8

Філоненко Ю.

Психологічні особливості тривожності в юнацькому віці

Анотація. Стаття присвячена проблемі тривожності в юнацькому віці. Визначено та проаналізовано деякі психологічні детермінанти тривожності юнаків. Представлено результати діагностичного експерименту по виявленню рівня реактивної та особистісної тривожності юнаків.

Ключові слова: тривожність, спілкування, дезадаптація, фрустрація, емоційна нестійкість.

Аннотация. Статья посвящается проблеме тревожности в юношеском возрасте. Определены и проанализированы некоторые психологические детерминанты тревожности. Представлены результаты диагностического эксперимента, которые выявляют уровень переживания реактивной и личностной тревожности в юношеском возрасте.

Ключевые слова: тревожность, общение, дезадаптация, фрустрация, эмоциональная неустойчивость.

Annotation. The article is devoted to the problem of anxiety in adolescence. Some psychological determinants of anxiety of young men and women are identified and analyzed. The results of the diagnostic experiment on revealing the level of reactive and personality anxiety of young people are presented.

Key words: anxiety, communication, disadaptation, frustration, emotional instability.

Постановка проблеми. В епоху складних політичних та соціально-економічних перетворень, що відбуваються в наш час, в суспільстві поширюються різноманітні кризові процеси. Це напряду призводить до серйозних труднощів спілкування, появи депресій, фрустрацій, погіршення психологічного самопочуття населення. Особливо вразливими до таких радикальних змін, що викликають відчуття занепокоєності та тривоги, є юнаки.

Юнацький вік – це період надій та сподівань, коли перед молодою людиною стоїть задача подальшого життєвого самовизначення та фундаменталізація соціальних ролей. Стабільна соціально-економічна ситуація, сприятливі умови розвитку оптимізують процес дорослішання, роблять його безконфліктним та продуктивним. Натомість, реформи, кризи, революції тощо, призводять до соціальної нестабільності, появи у юнаків відчуття невизначеності перед майбутнім. Виникають депресії, тривоги, які з стану реактивності легко можуть

перейти в хронічний стан та набути статус особистісної якості. Ось чому, проблема тривожності, особливо в юнацькому віці, не втрачає своєї актуальності, а психологічна наука постійно працює в плані більш глибокого її дослідження.

Аналіз досліджень. Проблема тривожності особистості завжди посідала важливе місце у психології й на сьогодні є достатньо розробленою. Вивченням феномену тривожності займалися багато відомих вітчизняних та зарубіжних психологів, зокрема З. Фрейд, К. Хорні, Г. Фрейд, Дж. Тейлор, А. Прихожан, Р. Мей, Ю. Ханін, Г. Айзенк, Ч. Спілбергер, та інші. Чинники виникнення тривожності як стійкої риси особистості досліджували Ю. Александровський, В. Астапов, Є. Єрмолаєва, Я. Омельченко, С. Ставицька, В. Бакєєв, С. Гроф, Ю. Зайцев, Ю. Клепач, Д. МакКлеланд, О. Ранк, К. Роджерс, Г. Салліван, К. Сидоров, Б. Філліпс, К. Хорні, І. Ясточкіна та інші.

Питання вікової динаміки тривожності в онтогенезі висвітлюється в роботах І. Дубровіної, Є. Данилової, О. Захарова, Є. Калюжної, В. Кисловської, Б. Кочубея, О. Малкової, О. Новікової, Т. Ольховецької, Н. Пасинкової та ін.

Особливості тривожності в юнацькому віці розглядали Р. Бернс, Л. Костіна, А. Прихожан, А. Мікляєва, П. Румянцева, Л. Божович, Б. Волков, В. Гарбузов, І. Дубровіна, Е. Еріксон, І. Єфімова, І. Кон, Ю. Лановенко, Т. Лук'яненко, А. Мудрик, В. Мухіна, Л. Обухова, Р. Попелюшко, В. Райх, К. Роджерс, Х. Ремшмідт, Д. Фельдштейн та інші. Існують також авторські психокорекційні розробки щодо зниження високого рівня тривожності у юнаків (І. Вачков, М. Одінцева, А. Прихожан, Ю. Саєнко, І. Стишенок, К. Фопель, Н. Шевченко та ін).

Мета статті: розглянути психологічну модель тривожності, визначити деякі детермінанти феномену відповідно до проблем віку. На емпіричному рівні визначити рівень представленості ситуативної та особистісної тривожності серед юнаків.

Виклад основного матеріалу. В сучасній психологічній науці тривожність вивчається як багатоаспектний феномен. Зокрема, розрізняють терміни «тривога» (як психічний стан) та «тривожність» (як властивість особистості). Поняття «тривога», здебільшого, розглядається як емоційний стан, що виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки та проявляється в очікуванні несприятливого розвитку подій (ситуативна тривожність) [21]. На думку Ю. Ханіна (1991), ситуативна тривога виявляється як «емоційні переживання людини в конкретний проміжок часу і дозволяють зафіксувати інтенсивність вираженості ситуативної тривоги, як реакції на події або обставини життя» [21, с.58].

Тривожність, як особистісна риса – це індивідуальна властивість, що проявляється схильністю до надмірного хвилювання, стану тривоги в ситуаціях, які загрожують, на думку цієї особи, неприємностями, невдачами, розчаруванням [18]. Мова йдеться не про об'єктивну тривогу, а саме про суб'єктивну, тобто таку, яка виникає без реальних підстав. Ч. Спілбергер зазначає, що особистісна тривожність - це стійка індивідуальна характеристика, яка відображає схильність людини до тривоги і передбачає наявність у неї тенденції сприймати достатньо широке «коло» ситуацій як загрозливих [18, с.34]. Стійка спрямованість

особистості на сприймання загрозливих ситуацій, трансформує тривожність у диспозиційне утворення, тобто таке, яке формує стабільне відношення до оточуючої дійсності. Дуже висока особистісна тривожність прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і нервовими зривами та психосоматичними захворюваннями. На думку Л.А.Лепіхової, виникнення особистісної тривожності - результат недостатньої адаптивності психофізіологічних механізмів, що проявляється в посиленні рівня активації нервової системи і, як наслідок, неадекватних поведінкових реакціях [8].

Питання про співвідношення реактивної (ситуативної) і особистісної (диспозиційної) тривожності й донині є дискусійним. Його вирішення знаходиться в площині аналізу наступних постулатів: 1) тривожність, яка діагностується і за симптоматичними, і за ситуаційними показниками, є, здебільшого, формою особистісної тривожності; 2) тривожність, яка проявляється тільки за ситуаційними показниками, може бути формою як реактивної, так і особистісної тривожності.

В структурі особистості тривожність виявляється в зміні рівня домагань особистості, зниженні самооцінки, рішучості, впевненості в собі тощо. Так, в дослідженні Л.В. Бороздіної [4] зазначається, що низька самооцінка і низький рівень домагань виступають психологічними детермінантами високої особистісної тривожності. Крім того, диспозиційна тривожність впливає на мотивацію, роблячи людину соціально пасивною та нецілеспрямованою. Така людина, зазвичай, не прагне лідерства, має низьку працездатність та стресостійкість, вирізняється високою емоційною лабільністю та нейротизмом. На думку, М.Аргайла тривожна людина рідко коли відчуває себе щасливою, характеризується недостатнім життєтворчим потенціалом. [2; 5].

Досліджуючи феноменологічну природу тривожності науковці наголошують на різних рівнях її прояву. Так наприклад, А. М. Прихожан [16] визначає тривожність як стійке особистісне утворення, що функціонує на двох рівнях:

1) психологічний рівень – тривожність відчувається як напруга, заклопотаність, занепокоєння, нервозність і переживається у вигляді почуттів невизначеності, безпорадності, безсилля, незахищеності, самотності тощо. Психологічний рівень тривожності, на думку Ф.Березіна [1] розкривається як динаміка афективної феноменології, що функціонує в полі предмету індивідуальної свідомості особистості. До основних афективних реакцій тривожності автор відносить:

1. відчуття внутрішньої напруженості (є сигналом наближення тривожних явищ, має адаптивне значення); 2. гіперстенічні реакції (інтенсивне емоційне забарвлення, відчуття роздратування, слабка диференціація символів на загрозливих та незагрозливих); 3. власне тривога (домінуюча емоція, неможливість визначити характер загрози і передбачити час її появи); 4. страх (зв'язок тривоги з ситуацією); 5. відчуття незворотності катастрофи (розуміння неможливості уникнення загрози); 6. панічні атаки (дезорганізація поведінки досягає максимуму, і можливість цілеспрямованої діяльності зникає).

2) фізіологічний рівень – реакції тривожності проявляються на органічному рівні: в посиленні серцебиття, почастішанні дихання, збільшенні хвилинного обсягу

циркуляції крові, підвищенні артеріального тиску, у зростанні загальної збудливості, зниженні порогів чутливості тощо.

Дослідження тривожності на фізіологічному рівні спостерігається в працях В. Райха, який розумів тривожність, як стійкий паттерн невротичних реакцій, що виникають внаслідок дії стресогену. У зв'язку з цим, В. Райх розглядав тривожність як психосоматичний феномен, виділяючи в ньому симптоми м'язової ригідності та «блокади тілесних органів» [11]. В цілому у суб'єкта, що відчуває тривожність, відмічаються неприємні відчуття, певний дискомфорт у тілі. Загалом, як зазначає автор, тривожність, як і будь-яка інша емоція функціонує на трьох рівнях: нейроендокринному, рухово-вісцеральному та психологічному.

Досліджуючи питання ієрархічної організації тривожності І.В. Імедадзе зазначає про два рівня існування даного феномену: низький і високий. Низький рівень тривожності необхідний для нормального пристосування до середовища, натомість високий, як раз цьому пристосуванню і заважає [2].

Феномен тривожності вирізняється полімодальною природою і різноваріативним характером. У зв'язку з цим науковці пропонують різні класифікації і форми прояву зазначеного феномену. Так наприклад, Л.І. Божович зазначає про адекватну і неадекватну тривожність [24]. Р. Мей виділяє мобілізуючу та демобілізуючу тривожність [11]. Мобілізуюча тривожність виявляється як стимуляція активності, стенічні реакції, загальне збудження. Натомість демобілізуюча тривожність - астения, ступор, втрата інтересу, апатія тощо. Особливо яскраво зазначені види проявляється при наявності стійкої тривожності [5]. В роботах Б.І. Кочубей, Є.В. Новікової зазначається про деструктивну тривожність (негативні емоції, дезорієнтація поведінки), проміжну (неоднозначний, амбівалентний вплив тривоги на поведінку) і конструктивну, коли тривожність оптимізує адаптацію або стимулює продуктивну самореалізацію [8].

На думку А.М. Прихожан, під формою тривожності розуміється особливе поєднання характеру переживання, усвідомлення вербального і невербального вираження в характеристиках поведінки, спілкування та діяльності [16, с.12]. Дослідниця виділяє відкриті та закриті форми тривожності. До відкритих відносить: гостру, нерегульовану тривожність; регульовану і компенсовану тривожність; культивовану тривожність. До закритих (замаскованих) відносить: агресивність, надмірна залежність, апатія, брехливість, лінь, надмірна мрійливість тощо. По відношенню до навчальної діяльності авторка виділяє: навчальну тривожність; самооціночну (оцінка себе як суб'єкта учіння та спілкування) та міжособистісну [16, с.13].

В роботі Ч. Рікрофта «Тривога і нейротизм» виділяються наступні форми тривожності [19]:

- 1) тривожність – хвилювання; фрустрація, невизначеність при оцінці важливості реальних подій;
- 2) тривожність - передчуття.; домінування ірраціональних факторів, висока навіюваність;
- 3) тривожність – настороженість; пильність та передбачливість;
- 4) тривожність - відокремлення; соціальна ізоляція, нерозвинута

соціальна комунікація; 5) інтернальна тривожність; зв'язок тривожності із низькою самооцінкою.

Окремим різновидом тривожності виступає базальна тривожність, яку К. Хорні визначає як глибоке почуття тривоги, безпомічності, яке може виникнути у дитини в наслідок проблемних стосунків з батьками. З'явившись на ранніх етапах онтогенезу, базальна тривожність може стати визначальною властивістю поведінки людини, впливати на формування валентності домінуючих емоцій навіть більше, ніж природжені інстинкти. Під впливом базальної тривожності людина зазвичай переживає негативні емоції, прагне позбутися страху та почуватися в безпеці [22, с.176].

Юність – це важливий етап онтогенезу, період прийняття відповідальних рішень, що визначають усе подальше життя людини. В цей час юнак визначається з вибором професії й свого місця в системі соціальних стосунків; шукає сенс життя, остаточно ґрунтує світогляд і життєву позицію. Головним завданням юнацтва є становлення самосвідомості і стійкого образу «Я», усвідомлення власної індивідуальності та неповторності життя. У вигляді головних новоутворень цього віку І. С. Кон виділяє: саморефлексію, усвідомлення власної індивідуальності, появу життєвих планів, готовність до самовизначення, установку на свідому побудову власного життя тощо [7, с.86]. Вирішення цих персонілогічних питань нерідко супроводжується внутрішньою напруженістю, протиріччями та тривогою. Стан фрустрованості, який виникає під впливом зазначених екзистенційних проблем розповсюджується на різні рівні та сфери існування юнака і може призвести до різних форм девіантної поведінки, погіршення психологічного самопочуття.

На думку Б.Г.Ананьєва, юнацький вік є сенситивним періодом для розвитку основних соціогенних потенцій людини: відбувається формування соціальної зрілості особистості, усвідомлюється залученість до суспільних відносин, відбувається напружений процес самовизначення, тривають пошуки можливостей соціального самоствердження [2, с.152]. Перетворення, що відбуваються в контексті соціальної ситуації розвитку сприяють тому, що юнаки визначаються з громадянською позицією «Я і суспільство», а процеси самосвідомості співвідносяться із соціальною реальністю і відповідальністю. Починається реалізація планів та активізація процесів самоствердження. Продуктивна життєтворчість сприяє появі відчуття задоволення якістю життя, підвищенню самооцінки. Натомість життєвий неуспіх породжує розчарування, розгубленість, тривожність тощо (Н. Є. Бондар, І.В. Тисячник).

Як зазначає І.С. Кон, нова життєва ситуація, включення в нові види діяльності, активне спілкування з новими людьми, викликають значне напруження і тривогу, вимагають включення до якоїсь соціальної групи [7, с. 204]. Такими групами, зазвичай виступають референтні або студентські групи. Крім того, автор додає зміна звичного способу життя, поява нової провідної діяльності пов'язана з новим способом існування – студентським життям [7, с. 96].

Молода людина, що починає студентське життя, випробовує одночасно вплив декількох стресових чинників: зміна референтного та мікросоціального

середовища в закладі освіти, нерідко зміна житлових умов, зміна звичного способу життя, у тому числі порядку навчальних занять в порівнянні зі шкільним навчанням тощо [23, с.63]. Швидка і успішна адаптація до нових умов життя свідчить про сформованість внутрішньої позиції «Я-студент», продуктивність учбово-професійної діяльності і гармонійність перебування в студентському середовищі. Натомість, труднощі, будь якого аспекту студентства, навпаки знижують адаптацію, призводять до виникнення внутрішньої кризи, що супроводжується почуттями розгубленості та тривожності. Це підтверджується дослідженнями О. Є. Федорової, в яких було встановлено, що студенти першокурсники, які характеризуються низьким рівнем адаптованості у 72% випадків мають високу особистісну тривожність [20, с.45]. До схожих висновків прийшла і А. Ф. Федоренко у роботі «Прояви і основні тенденції адаптації/деадаптації у студентів» [20, с.46], зазначила, що низька адаптація студентів корелює із занепокоєнням, тривогою, почуттям внутрішньої напруженості (60,8%).

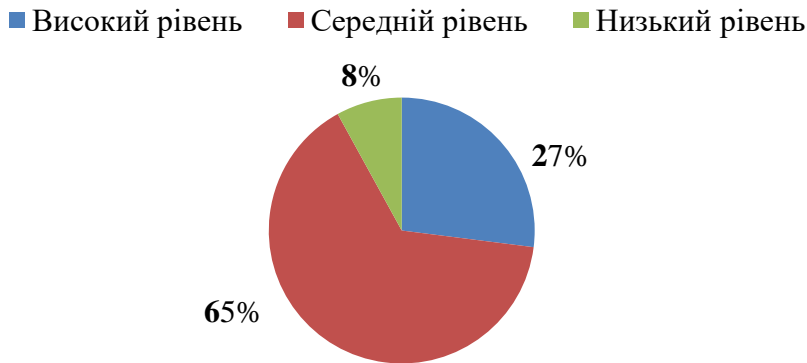
Вивчаючи детермінанти тривожності у відповідності до нової соціальної ситуації розвитку та провідної діяльності С.Серазон серед таких виділяє: велике навчальне навантаження; надмірна кількість інформації, ненормований навчальний день; емоційні перенапруження та нервові виснаження, особливо в період сесії; велика кількість матеріалу, який треба вивчити; дефіцит часу; дефіцит спілкування з друзями; зміни розпорядку дня; багато самотійної роботи; непристосованість організму до великих психічних навантажень; незбалансоване поєднання навчання і відпочинку; слабкість організму до навколишніх впливів тощо. Особливим видом тривожності в студентський період, на думку автора, є екзаменаційна тривожність. За Ю.В. Щербатих екзаменаційна тривожність на психологічному рівні відчувається як напруга, заклопотаність, занепокоєння, що виникають внаслідок екзаменаційного стресу. Це система афективних та поведінкових реакцій, які охоплюють передекзменаційний екзаменаційний та постекзменаційний період, і які відображають переважно стурбоване ставлення до подій даного періоду [23, с. 62].

Дослідження особливостей прояву тривожності проводилось на базі Криворізького державного педагогічного університету серед студентів факультету іноземних мов. Загальна кількість респондентів склала 47 осіб віком 19-20 років. В якості психодіагностичного інструментарію виступили тести: «Самооцінка ситуативної та особистісної тривожності» (Ч.Д. Спілбергер-Ю.Л. Ханін) і «Шкала тривожності» Дж. Тейлора (модифікація В.Г. Норакидзе).

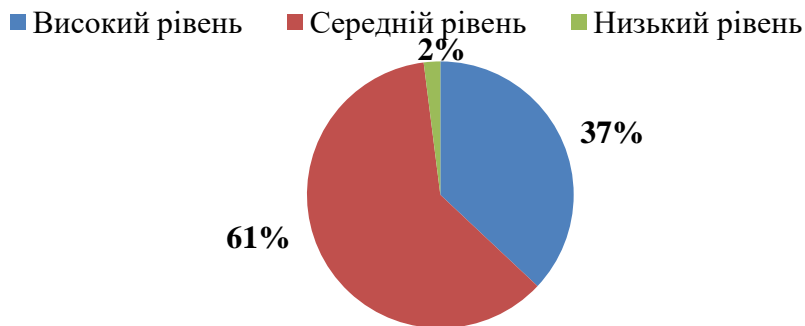
За методикою Ч. Спілбергера - Ю.Ханіна були отримані наступні результати: реактивна тривожність: низький рівень тривожності мають 4 студента – 8%, показники середнього рівень тривожності виявлено у 30 студентів (65%). Високий рівень тривожності спостерігався у 13 студентів (27%). Особистісна тривожність: низький рівень особистісної тривожності має 1 студент (2 %), середній рівень тривожності отримали 29 студентів (61 %), високий рівень тривожності спостерігався у 18 студентів (37 %).

Зазначені показники рівнів тривожності представимо у вигляді діаграми.

Реактивна тривожність



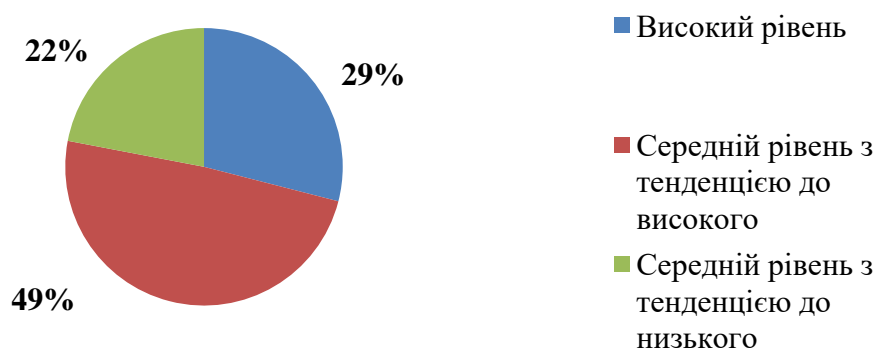
Особистісна тривожність



Схожі показники тривожності були отримані за методикою Дж.Тейлора (модифікація В.Г. Норахідзе). Результати опитування засвідчують, що високий рівень тривожності спостерігався в 13 студентів (29%). Середній рівень тривожності з тенденцією до високого отримали 22 студента (49%). Показники середнього рівня тривожності з тенденцією до низького виявлено у 12 студентів (22 %).

Виявлені емпіричні дані представимо у вигляді діаграми 2.3

Відсотковий розподіл рівня тривожності студентів



Як засвідчують емпіричні дані, практично третина студентів, що приймали участь у нашому дослідженні (27% і 37%), мають високий рівень, як ситуативної так і особистісної тривожності. Студенти з високим рівнем реактивної тривожності, як правило, гостро реагують на екстремальні подразники, виявляють велике хвилювання, особливо в неочікуваних ситуаціях. Реактивна тривожність студентів може підвищуватися в напружених ситуаціях таких як іспити,

семінарські заняття, під час виконання контрольних робіт, або коли потрібно виступати публічно. Ситуації студентського життя є для високо тривожних досліджуваних суттєвим чинником розвитку тривожності як особистісної якості.

Високий рівень особистісної тривожності є стійкою індивідуальною характеристикою студента, передбачає наявність у нього тенденції сприймати достатньо широкий спектр ситуацій як небезпечних, навіть якщо вони такими об'єктивно не являються. У таких студентів спостерігається висока фрустрованість щодо майбутніх подій, постійна знервованість, невпевненість у власних можливостях, постійне очікування неприємностей навіть у ситуаціях «буденності життя». Особистісна тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, які розцінюється студентом як загроза власному престижу, самооцінці та самоповазі.

Високий рівень тривожності (як реактивної так і особистісної) може відображати неблагополуччя студента, проблеми його особистісного розвитку, негативно впливати на його успішність у навчальній діяльності. Так в процесі навчання студенти з високим рівнем тривожності можуть постійно стикатися з різними труднощами та відчують інтелектуальні, емоційні та інформаційні перевантаження. Висока тривожність може негативно впливати на оволодіння професійними вміннями та навичками, перешкоджати формуванню позитивної установки на майбутню діяльність, знижувати життєтворчу активність.

Висновки. Феномен тривожності має складну психологічну природу, полімодальність проявів і різний психологічний статус, тобто розглядатися як ситуативна реакція або стійка психологічна властивість. Його опосередкування відбувається завдяки різним особистісним структурам і особливостям, віковим в тому числі. Проведене дослідження виявило тенденцію до зростання тривожності у юнаків. У зв'язку з цим, актуальним постає питання розробки відповідних профілактичних та корекційних програм, спрямованих на зниження тривожності у студентів і підвищення рівня адаптованості до навчання у ВНЗ.

Список використаної літератури

1. Артюхова Т. Ю. Психологические механизмы коррекции состояния тревожности личности: дис. канд. психол. наук: 19.00.01/ Т.Ю.Артюхова. – Новосибирск, 2000. – 197 с.

2. Астапов В. М. Функциональный подход к изучению состояния тревоги / Тревога и тревожность. Хрестоматия /Сост. и общая редакция В.М. Астапова. – М.: ПЕР СЭ, 2008.– С. 151–160.

3. Березин, Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф. Б. Березин. – Л., 1988.- с.13-21.

4. Бороздина Л.В., Залучёнова Е.А. Увеличение индекса тревожности при расхождении уровней самооценки и притязаний // Вопросы психологии. – 1993. – №1. – С. 104 – 114.

5. Изард К. Страх и виды тревожности /Тревога и тревожность. Хрестоматия /Сост. и общая редакция В.М. Астапова. – М.: ПЕР СЭ, 2008. – С. 104 – 117.

6. Калягин В.А. Тревога и адаптация. / В.А. Калягин. – СПб: Речь.- 2002. – 345с.
7. Кон И.С. Психология ранней юности /Игорь Семенович Кон.-М.: Просвещение, 1989.-255с.
8. Кочубей Б.И. Эмоциональная устойчивость школьника /Б.И. Кочубей, Е.В. Новикова. – М.: Знание, 1988. – 80 с.
9. Костина Л.М. Методы диагностики тревожности /Л.М. Костина. – СПб: Речь, 2002.-198с.
10. Ласая Е.П. Тревога в пространстве отношений / Е.П. Ласая//Журнал практического психолога .-2008.-№3. – с.95-100.
11. Мей Р. Краткое изложение и синтез теорий тревожности / Тревога и тревожность. Хрестоматия / Сост. и общая редакция В.М. Астапова. – М.: ПЕР СЭ, 2008. – С. 208 – 216.
12. Мэй Р. Смысл тревоги / Перевод с английского М.И. Завалова, А.И. Сибуриной. – Москва: Независимая фирма «Класс», 2001. – 384 с.
13. Мей Р.Смысл тревоги. / Р.Мей – М.: Независимая фирма «Класс», 2001.-
14. Мей Р. Проблема тревоги / Пер. с англ. А.Г. Гладкова. - М.: Изд-во ЕКСМО-Прес, 2001. - 432 с.
15. Олифирович Н.И., Зинкевич-Куземкина Т.А., Велента Т.Ф. Психология семейных кризисов / Н.И. Олифирович, Т.А. Зинкевич-Куземкина, Т.Ф. Велента. -. СПб., 2006. С.281-283.
16. Прихожан, А. М. Причины, профилактика и преодоление тревожности / А. М. Прихожан// Психологическая наука и образование.-1998.- № 2.-с.11-17.
17. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А. М. Прихожан.— Воронеж: НПО «МОДЭК», 2000. — 304 с.
18. Спилбергер Ч. Концептуальные и методологические проблемы тревоги/Ч. Спилбергер. – М. Знание., 1983. – 221с
19. Страх тривоги: специфіка психологічної допомоги /Осадько О.Ю. //Психолог.- 2004.№17.- с.9-12.
20. Фёдорова Е. Е. Адаптация студентов ВУЗов к учебно-профессиональной деятельности. – Магнитогорск, 2007 – 198с
21. Ханин Ю.Л. Межличностная и внутригрупповая тревога в условиях значимой межличностной деятельности // Вопросы психологии. – 1993. – №5. – С. 56 – 64.
22. Хорни К. Тревожность / Собрание сочинений в 3 томах. – М.: Смысл, 1997. – Т.2. – С. 174 – 180.
23. Циганчук Т.В.Динаміка переживання стресу студентами 1-4 курсів ВНЗ / Т.В.Циганчук // Збірник наукових праць інституту психології ім.Г.С.Костюка НАПНУ. –К. : Книга, 2010. –360 с.
24. Шевченко Н.Ф. Гіперфункція тривожності у підлітків : превентивна стратегія //Практична психологія та соціальна робота. - 2007. - № 7. - С.17-22.