

Ідеалу майбутнього чоловіка школярів-старшокласників, за даними анкетування, притаманні: серед фізичних якостей – атлетичність, високий зріст, праме волосся, смуглявий колір шкіри; психологічних – акуратність, високаність, життєрадісність, відповідальність, тверда воля, сміливість, вміння визнавати свої помилки, турботливість, терпимість до поглядів інших, мужність; серед соціально-психологічних – любов до дітей та тварин, широке коло друзів.

*Список використаних джерел*

1. Андреева Т. В. Семейная психология / Андреева Т. В. - Учеб. пособие. — СПб.: Речь, 2004. — 244 с.
2. Бери Меган Шон. Гендерная психология. / Бери Меган Шон. - М.: Олма-пресс-знание, 2004. - 320 с.
3. Максименко С. Д. Загальна психологія / Максименко С. Д. - К.: Центр української літератури, 2010 - 272 с.

## ДО ПРОБЛЕМИ СУТІ ТРИВОЖНОСТІ ТА МОЖЛИВОСТЕЙ ЇЇ ЗНИЖЕННЯ У ЛЮДИНИ

Гордієнко Катерина Олександрівна, студент навчально-наукового інституту права та психології Національної академії внутрішніх справ  
*Науковий керівник:* доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології та педагогіки навчально-наукового інституту права та психології Національної академії внутрішніх справ *Хохліна О.П.*

В умовах сучасних соціально-економічних змін посилюється увага до проведення в Україні правових реформ, які свідчать про піклування про громадян, про їх задовільні умови життєдіяльності. Однак, вирішення проблем людини в правовому аспекті потребує розв'язання й проблем суто психологічних. Однією з таких є проблема зниження тривожності особи. Наше дослідження присвячене теоретико-емпіричному вивченню тривожності студентської молоді у зв'язку з її само актуалізацією, яка розглядається як можливий чинник зниження досліджуваного показника дезадаптованості особистості. Проведення такого дослідження потребує понайперше з'ясування теоретичних засад дослідження - визначення сутності тривожності, її видів, психологічних причин тривожності та способів їх подолання, а також самоактуалізації особистості.

Вивчення праць А. Маслоу, К. Роджерса, А.М.Прихожан, С. К'еркегора, Г.С.Саллівана, К. Хорні та ін. показало, що тривожність є одним з найсуттєвіших показників дезадаптованості особи. Вона розуміється як готовність або схильність до переживання страху, що проявляється у стані дощільного підвищення сенсорної уваги і напруження в ситуації можливої небезпеки; суб'єктивний прояв неблагополуччя особистості, пов'язаний з очікуванням невдач [5].

Виділяється тривожність особистісна та реактивна. Ситуативна або реактивна тривожність – це емоційна реакція на стресову ситуацію, стан переживання напрути, занепокоєння, заклопотаності та ін.; особистісна тривожність - стійка індивідуальна характеристика, яка відображає схильність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широке коло ситуацій як загрозливі, відповідаючи на кожну з них певною реакцією [2].

Виділяються два основних джерела стійкої тривожності: довготривала зовнішня стресова ситуація, яка виникла в результаті частого переживання стану тривоги, та внутрішня – психологічна і/або психофізіологічна [1]. Регуляція тривожності здійснюється в результаті зовнішніх коригуючих впливів та особистісних проявів, таких як саморегуляція, самовіддача, самовираження, самоствердження, саморозкриття у різних сферах життєдіяльності, що ототожнюється з самоактуалізацією [4]. Тобто, тривожність можна розглядати як властивість, що є протилежною самоактуалізаційній тенденції: успішність адаптації особи пов'язана з особистісним зростанням, її самоактуалізацією [3]. Тому ми припустили, що зниження рівня тривожності і відновлення адаптаційних ресурсів людини можливе завдяки самоактуалізаційним процесам особистості. На доведення такого припущення й спрямовувалось наше пілотажне емпіричне

дослідження, що показало наявність виразного позитивного зв'язку між досліджуваними змінними. Водночас досліджувана проблема у зазначеному напрямі потребує подальшого поглибленого вивчення. Зокрема, предметом нашого дослідження на наступному етапі є вивчення тривожності особи у зв'язку саме с професійною само актуалізацією студентської молоді в умовах вищого навчального закладу. Отримані дані дозволять визначити конкретні шляхи та рекомендації щодо підвищення рівня адаптації молодих фахівців до ефективної життєдіяльності та покращення їх самопочуття.

*Список використаних джерел*

1. Май Р. Смысл тревоги / Рольо Май ; [пер. с англ. М.И. Завасова, А.Н. Сибуровой]. - М.: Независимая фирма «Класс», 2001. - 240 с.
2. Прихожий А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / Анна Михайловна Прихожая. - М.: Моск. психолого-социальный институт, Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. — 304 с.
3. Психология личности: Словник-довідник / [За редакцією П.П. Горностая, Т.М. Титаренко]. - Київ: Рута, 2001. - 320 с.
4. Халик О.Ю. Особливості переживання тривожності у практичних психологів-початківців / Олена Олександрівна Халик // Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія №12. Психологічні науки: 36. Науковий праць. - К.: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2008. - №36 (50). - С. 380-386.
5. Шапар В.Б. Сучасний науковий психологічний словник. - Харків: Прапор, 2003. -640 с.