

Ідеалу майбутнього чоловіка школярів-старшокласників, за даними анкетування, притаманні: серед фізичних якостей - атлетичність, високий зріст, пряме волосся, смуглявий колір шкіри; психологічних - акуратність, вихованість, 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. Берн Меган Шон. Гендерная психология. / Берн Меган Шон. - М.: Олма-пресс-инвест, 2004. - 320 с.
3. Максименко С. Д. Загальна психологія / Максименко С. Д. - К.: Центр учбової літератури, 2010 - 272 с.

ДО ПРОБЛЕМИ СУТІ ТРИВОЖНОСТІ ТА МОЖЛИВОСТЕЙ ЇЇ ЗНИЖЕННЯ У ЛЮДИНИ

Г ордєнко Катерина Олександрівна, студент навчально-наукового інституту

Жава та психології Національної академії внутрішніх справ
Жуковий керієнці: 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 шонайперше 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'єркегора, Г.С.Салліван, 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 доцільного 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 напруги, 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 кожную 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 явищами. 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. Мэй Р. Смысл тревоги / Ролло Мэй ; [пер. с англ. МИ. Заваслова , А.И. Сибуриной]. - М.: Независимая фирма «Класс», 2001. - 240 с.
2. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / Анна Михайловна Прихожан. - М.: Моск. психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. — 304 с.
3. Психологія особистості: Словник-довідник / [За редакцією П.П. Горностая, Г.М. Титаренко]. - Київ: Рута, 2001. - 320 с.
4. Халік О.О. Особливості переживання тривожності у практичних психологів-початківців / Олена Олександрівна Халік // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія №12. Психологічні науки: Зб. наукових праць. - К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2008. - №26 (50). - С. 380-386.
5. Діпаєр В.В. Сучасний глумачний психологічний словник. - Харків: