

9. Кузнецов О. А., Хромов Л. Н. Техника быстрого чтения. – М.: Книга, 1977. – С. 43.

10. Ясинська С.Г. Виды и приемы чтения. Навчання прийомам ознайомлювального читання / С.Г. Ясинська – М., 2007. – № 2. – с. 39

Галієва О.М.

аспірант,

Класичний приватний університет

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗІОЛОГІЧНОГО ПРОЯВУ СИТУАТИВНОЇ ТРИВОЖНОСТІ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ

Ситуативна тривожність включає в себе як фізіологічні, так і поведінкові прояви. Розглянемо детально особливості фізіологічного прояву ситуативної тривожності.

Фізіологічні аспекти прояву ситуативної тривожності висвітлені у роботах низки науковців: Артюхової Т. Ю. [1], Астапова В. М. [2], Вилюнас В. К. [3], Галяміної А. Г. [4], Зайцева Ю. А. [5], Залевського Г. В. [11], Ігумнової О. Б. [8], Ізарда К. Е. [6], Ільїна Є. П. [7] Левицької Т.Є. [11], Малолеткової А. В. [9], Прихожан А. М. [10], Рогачової Т. В. [11] та ін.

Поведінкові ознаки ситуативної тривожності різноманітні.

Артюхова Т. Ю. виокремлює дві групи ознак тривожності, одну із яких складають внутрішні соматичні прояви. Вони проявляються через посилення серцебиття, сухість у роті, відчуття «кому в горлі», важкості та болі в голові, слабкості у ногах, треморі рук тощо [1].

Галяміна А. Г. підтримує думку Прихожан А. М. про те, що фізіологічні симптоми включають в себе посилення серцебиття, пришвидшення дихання, збільшення обсягу циркуляції крові, підвищення артеріального тиску, зростання загальної збудженості, зниження порогів чутливості [4; 10].

Стан тривоги може проявлятися, як зазначає Зайцев Ю. А., фізіологічно – відчуттям порожнечі в надчеревній ділянці, почуттям «кому» у грудях, серцебиттям, пітливістю, тремтінням. Поведінкові прояви можуть бути як у вигляді збудження з хаотичною діяльністю, так і у вигляді апатії з відмовою від будь-якої діяльності [5].

Ігумнова О. Б. у праці «Генеза негативних психічних станів студентів та їх психокорекція», аналізуючи результати досліджень Астапова В. М., Вилюнас В. К., Ізарда К. Е., Ільїна Є. П. робить висновок, що стан тривоги супроводжується психомоторними порушеннями, фізіологічними змінами у дихальній, серцево-судинній, нервовій системах, змінами у перебігу психічних процесів та проявляється у міміці, рухах, відтінках інтонації тощо. Формами прояву тривожності у студентів можуть бути невпевненість у собі, недовірливість, занепокоєння щодо можливих неприємностей, ускладнення прийняття остаточного рішення, схильність до межових станів та ін. [8; 2; 3; 6; 7].

За даними Ільїна Є. П., тривога проявляється як тяжке невизначене відчуття «занепокоєння», «тремтіння», «кипіння», «бурління» в різних частинах тіла, частіше в грудях, і нерідко супроводжується різними соматовегетативними розладами (тахікардією, пітливістю, почастишенням сечовипускання, зудом тощо) [7].

Малолеткова А. В., вивчаючи проблему ситуативної тривожності, вказує на те, що даний стан може виникати у будь-якої людини напередодні можливих неприємностей і життєвих ускладнень. При підвищеній тривожності переважають такі симптоми емоційного порушення, як дратівливість, сльозливість, почуття постійної напруги, емоційна лабільність; крім цього, має місце астенична та вегетативна симптоматика, що може проявитися в головному болю, підвищеній стомлюваності, астенії, неприємних відчуття в області серця, порушеннях сну, легких почервоніннях. Іноді напруга тривожного очікування така велика, що людина мимоволі може сама заподіяти собі біль [9].

Основними соматичними симптомами тривоги, як зазначають Рогачова Т. В., Залевський Г. В., Левицька Т. Є., можуть бачи прискорене серцебиття, припливи жару або холоду, пітливість, холодні і вологі долоні, відчуття «кому» в горлі, відчуття нестачі повітря, болі в грудях, нудота, болі в животі, сухість у роті, запаморочення і переднепритомний стан, тремор, м'язові посмикування, напруга і болі в м'язах, прискорене сечовипускання, зниження лібідо [11].

Таким чином, серед фізіологічних проявів ситуативної тривожності більшість вчених виокремлюють: прискорене серцебиття (Артюхова Т. Ю. [1], Галяміна А. Г. [4], Прихожан А. М. [10], Зайцев Ю. А. [5], Ільїн Є. П. [7], Малолеткова А. В. [9], Рогачова Т. В. [11], Залевський Г. В. [11], Левицька Т. Є. [11]), тремтіння, тремор (Артюхова Т. Ю. [1], Зайцев Ю. А. [5], Ільїн Є. П. [7], Рогачова Т. В. [11], Залевський Г. В. [11], Левицька Т. Є. [11]), пітливість (Зайцев Ю. А. [5], Ільїна Є. П. [7], Рогачова Т. В. [11], Залевський Г. В. [11], Левицька Т. Є. [11]) тощо. Загалом фізіологічні прояви ситуативної тривожності можна об'єднати у дві групи: зовнішні – почастишення дихання, зростання загальної збудженості, пітливість, тремтіння, тремор, зуд, сльозливість, легкі почервоніння; внутрішні – прискорене серцебиття, сухість у роті, важкість та біль в голові, слабкість у ногах, болі в грудях, почастишення сечовипускання, підвищена стомлюваність, біль у животі, запаморочення і переднепритомний стан, м'язові посмикування, напруга і біль у м'язах, порушення сну, збільшення обсягу циркуляції крові, підвищення артеріального тиску тощо.

Список використаних джерел:

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 состояний тревоги / В. М. Астапов // Психологический журнал. – 1992. – Т. 13. – № 5. – С. 111-117.
3. Вилюнас В. К. Психология эмоций / Вилюнас В. К., Гиппенрейтер Ю. Б. – М. : Изд-во Моск. Ун-та, 1984. – 288 с.
4. Галямина А. Г. Исследование взаимосвязи тревожности и депрессии в развитии смешанного тревожно-депрессивного расстройства : фармакологический подход :

диссертация ... кандидата биологических наук : 03.03.01 / Галямина Анна Георгиевна; [Место защиты : Науч.-исслед. ин-т физиологии СО РАМН]. – Новосибирск, 2015. – 120 с.

5. Зайцев Ю. А. Тревожность в подростковом и раннем юношеском возрастах (диагностика, профилактика, коррекция) / Ю. А. Зайцев. – Кемерово : КРИПКиПРО, 2006. – 112 с.

6. Изард К. Э. Психология эмоций / К. Э. Изард. – СПб. : Питер, 2002. – 464 с.

7. Ильин Е. П. Психопсихология состояний человека / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2005. – 412 с.

8. Ігумнова О. Б. Генеза негативних психічних станів студентів та їх психокорекція [Текст] : дис ... канд. психол. наук, спец.: 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія / Ігумнова О. Б. – Острог : Нац. ун-т «Острозька академія», 2014. – 275 с.

9. Малолеткова А. В. Снижение ситуативной тревожности как показатель эффективности психологической подготовки студентов педагогического вуза : дисс. канд. псих. наук : 19.00.07 / А. В. Малолеткова. – Казань, 2003. – 196 с.

10. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – М. : Московский психолого-социальный институт; Воронеж : Издательство НПО «МОДЭК», 2000. – 304 с.

11. Рогачева Т. В., Залевский Г. В., Левицкая Т. Е. Психология экстремальных ситуаций и состояний : учеб. пособие. – Томск : Издательский Дом ТГУ, 2015. – 276 с.

Косікова Є.С.

студент,

Науковий керівник: Ткаченко Н.В.

кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри,

Дніпровський національний університет

імені Олеся Гончара

ОСОБИСТІСНІ ЧИННИКИ АКАДЕМІЧНОЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ СТУДЕНТІВ МОЛОДШИХ КУРСІВ НАВЧАННЯ

Студентський вік є одним із найважливіших періодів у житті людини, впродовж якого вона визначається зі своїм професійним вибором, набуває почуття дорослості та ідентичності, планує своє майбутнє. Значущими в цей час є навчальні та професійні досягнення, які зміцнюють віру в себе і свою здатність до продуктивної діяльності, і одночасно закладають підґрунття для успішної самореалізації в майбутньому. Однак перешкодою для таких досягнень може стати прокрастинація, що передбачає відкладання найважливіших та нагальних справ на потім.

Як відомо, студентство – це специфічна соціальна група, яка об'єднана інститутом вищої освіти та загальним видом діяльності (навчальна), але її статус є не досить тривалим у часі (6 років), а склад щорічно оновлюється. Студентство охоплює вікові рамки 17-22 років.

Однак, однією з найбільших проблем студентства є академічна прокрастинація, яка передбачає відстрочку виконання навчальних завдань будь-якого типу (підготовка до занять; контрольна, курсова, дипломна роботи) і,