



УДК 159.942

## ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРОЯВУ СИТУАТИВНОЇ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТІВ

Галієва О.М., аспірант  
кафедри практичної психології  
Класичний приватний університет

У статті здійснено теоретичний аналіз психологічної літератури з проблеми прояву ситуативної тривожності студентів. Розкрито особливості студентського віку, серед них акцентовано увагу на емоційних проявах, до яких автор статті відносить ситуативну тривожність. Обґрунтовано тезу про те, що прояв ситуативної тривожності негативно впливає на навчальну діяльність студентів.

**Ключові слова:** студентський вік, юнацький вік, пізня юність, емоційні особливості, тривожність, ситуативна тривожність.

В статье осуществлен теоретический анализ психологической литературы относительно проблемы проявления ситуативной тревожности студентов. Раскрыты особенности студенческого возраста, среди которых особое внимание уделяется эмоциональным характеристикам. К одной из важнейших характеристик эмоциональности автор статьи относит ситуативную тревожность. Обоснован тезис о том, что проявление ситуативной тревожности негативно влияет на учебную деятельность студентов.

**Ключевые слова:** студенческий возраст, юношеский возраст, поздняя юность, эмоциональные особенности, тревожность, ситуативная тревожность.

Galieva O.M. PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF STUDENTS' SITUATIONAL ANXIETY

The article presents the results of theoretical analysis of psychological literature on the problem of situational anxiety of the students. The article describes the peculiarities of the age of a student. Attention is focused on the emotional special aspects, one of the most important qualities of a person, according to the author. The thesis about negative influence of situational anxiety at learning activity of the students is proposed.

**Key words:** age of a student, adolescence, late adolescence, emotional peculiarities, anxiety, situational anxiety.

**Постановка проблеми.** Нині проблема особливостей прояву ситуативної тривожності є однією з найактуальніших і розроблених тем сучасної психології. Це пов'язано з інтенсивними змінами, які відбуваються в житті суспільства, що породжує невизначеність і непередбачуваність майбутнього життя та призводить до збільшення вимог, які пред'являються сучасній людині. Підвищений рівень тривожності особливо характерний у період, коли людина опановує нові види діяльності (навчання у вищому навчальному закладі, оволодіння новими спеціальностями тощо), під час підготовки до складних завдань (іспити, змагання та ін.), тобто залежить від певної ситуації. Стан тривожності є першою ситуативною емоційною реакцією у відповідь на різноманітні стреси й тому стає невід'ємною частиною емоційних переживань учасників будь-якої значущої діяльності. Детальне вивчення особливостей прояву ситуативної тривожності саме в студентському віці є підґрунтям для вирішення проблеми зниження ситуативної тривожності в цей період.

Проблема зниження рівня ситуативної тривожності є міждисциплінарною та знаходиться на межі таких предметних галу-

зей, як практична, медична, дитяча, педагогічна, соціальна психологія, психіатрія, фізіологія та філософія. При цьому залишаються недостатньо вивченими особливості прояву ситуативної тривожності в процесі професійної підготовки студентів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Акумуляовані в психологічній науці відомості дозволяють розглядати розвиток емоційної сфери в контексті процесу формування особистості. Як зазначає В. Колесніков, у працях Л. Божович, Л. Виготського, О. Запорожця, І. Кона, Г. Бреслава, В. Зарицької та ін. прослідковуються глибокі взаємозв'язки між проявом особистісних новоутворень і особливостями емоційної сфери [11].

Проблемі тривожності як психічного стану, що виникає в результаті впливу ситуативних факторів (як зазначає Д. Капітанець), присвячені дослідження як вітчизняних, так і зарубіжних учених (М. Амінов, Г. Габдеева, М. Левітов, Т. Нежнова, А. Прихожан, О. Філіпова, Ю. Ханін, І. Пацявичус, Ч. Спілбергер, К. Ізард, Р. Лазарус та ін.) [10].

За даними А. Зобкова, у дослідженнях Б. Ананьева, Ю. Кулюткіна, А. Реана, Є. Степанової, П. Просецького, Є. Нікіре-

єва, В. Сластьоніна, В. Якуніна та ін. накопичений великий емпіричний матеріал, наводяться результати експериментів і робляться теоретичні узагальнення щодо дослідження особливостей студентського віку [8].

Особливостям функціонування та розвитку студентських груп присвячені роботи В. Бочелюка [2], Є. Головахи [3], В. Секун [21] та ін.

Дослідники відзначають, що в студентів вищих навчальних закладів спостерігається найбільша кількість стресових подій порівняно з будь-якими іншими періодами життя. Причому це стосується не тільки глобальних життєвих змін (вступ у шлюб, народження дитини, влаштування на роботу), а й повсякденних стресів (конфлікти, брак часу). На думку О. Ілюхіна, значним джерелом тривожності є навчальна діяльність студентів [9].

**Постановка завдання.** Метою статті є здійснення теоретичного аналізу психологічних аспектів проблеми прояву ситуативної тривожності в процесі професійної підготовки студентів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Студентський вік (18–25 років) є складним періодом у житті людини, тому що це скоріше первинна ланка в ланцюзі зрілого віку, ніж заключна в ланцюзі періодизації дитячого розвитку [23]. Відповідно до цієї тези студентський вік є досить широким діапазоном, який у різних класифікаціях належить до вікового періоду пізньої юності або ранньої дорослості. Частково це є виправданим, оскільки відповідно до певних класифікацій початок навчання у вищому навчальному закладі припадає саме на цей період.

У деяких класифікаціях студентський вік розглядається як особлива онтогенетична стадія. Як зазначає Л. Улановська, в якості окремої вікової та соціально-психологічної категорії студентство виокремлене в науці відносно нещодавно (у 1960-х рр.) психологічною школою під керівництвом Б. Ананьєва [24]. Заслугою психологічної школи Б. Ананьєва є те, що студентство розглядається як особлива вікова й соціально-психологічна категорія з погляду сприятливого періоду для розвитку особистості людини.

Вітчизняні вчені В. Бочелюк [2], Є. Головаха [3], В. Секун [21] розглядають студентську групу як соціально-психологічну систему, що має специфічні особливості, які детерміновані віковими та соціальними факторами й підкреслюють значення створення комфортного середовища для оптимального розвитку особистості майбутньо-

го фахівця, розкриття творчого потенціалу, трансляції й збільшення знань. У визначенні Р. Кричевського й У. Дубовської студентська група – специфічний вид соціальної організації, об'єднання індивідів для спільної кооперованої діяльності [12, с. 21]. Студенти як найбільш активні представники молоді завдяки віковим особливостям повинні мати найбільшу інтенсивність і якість динаміки ціннісних процесів.

Як зазначає В. Колесніков, на думку багатьох авторів, основною діяльністю студентів є пізнавальна або навчальна діяльність, однак, як показують дослідження, на деяких етапах здобуття освіти спілкування може стати переважаючим видом діяльності [11].

Б. Ананьєв зазначає, що вища освіта здатна здійснювати потужний вплив на психіку людини й розвиток її особистості, особливо за наявності сприятливих умов в освітньому процесі [1].

Відповідно до відомостей М. Дзугоевої, під керівництвом В. Лісовського проводилося детальне дослідження студентства як соціальної групи, що виокремлюється серед молоді як її прогресивна частина, що старанно займається навчальною діяльністю [5]. На думку В. Лісовського, студентство як специфічна соціальна група характеризується «особливими умовами життя, праці й побуту, соціальною поведінкою й психологією, системою соціальних цінностей». Основними факторами розвитку особистості студентів є вища освіта, а також професіоналізація особистості [15].

Існують різні підходи до визначення особливостей студентського віку, які прямо стосуються виявлення психологічних аспектів прояву ситуативної тривожності студентів.

Серед особливостей студентського віку В. Колесніков виокремлює високу інтенсивність спілкування, спрямованість до нових ідей, наявність проблеми пошуку сенсу життя, підвищену сприйнятливості і схильність до ризику, вираженість мотивів особистісного зростання й соціального престижу, більш низький рівень розвитку відповідальності, інтенсивності й самостійності порівняно з іншими групами молоді, суперечливість внутрішнього світу, складність знаходження своєї самобутності й формування індивідуальності [11].

Л. Улановська зазначає, що більшість дослідників (Л. Аболін, І. Васильєв, Л. Вінокуров, Г. Габдеева, М. Гаріфулліна, Ю. Десятнікова, Е. Носенко, М. Пейсахов, О. Прохоров, В. Шарай) виокремлює низку основних характеристик студентського віку, до яких належать такі: високий освіт-



ній рівень, висока пізнавальна мотивація, висока соціальна активність, гармонійне поєднання інтелектуальної й соціальної зрілості [24].

І. Зимня виокремлює основні характеристики студентського віку, які відрізняють цей вік від інших груп населення: високий освітній рівень, висока пізнавальна мотивація, найвища соціальна активність і досить гармонійне поєднання інтелектуальної та соціальної зрілості [7].

У статті «Психологічні та психофізичні особливості розвитку в юнацькому (студентському) віці» Т. Малютіна звертає увагу на те, що З. Фрейд, засновник психодинамічного підходу, мав свій погляд на розвиток особистості. З. Фрейд розглядав особистість як організовану систему, що складається з відносно стабільних характеристик, які сучасні психологи називають якостями особистості. З. Фрейд не розробив системної концепції юнацького віку, він висунув важливі положення про природу підліткової та юнацької сексуальності, окреслив особливості розвитку емоційних процесів і формування юнацької особистості [16].

У дослідженнях О. Фальової вказується на те, що О. Дусавицький розглядає студентський вік як завершальний етап формування особистості, її когнітивних, емоційних, мотиваційних, вольових якостей, а також громадської позиції та системи цінностей. Саме в рамках цього віку самосвідомість особистості досягає певної зрілості, ієрархія цінностей стає стійкою, поведінка має не ситуативний (реактивний) характер, а навпаки, проактивний, тобто такий, що спирається на усвідомлену відповідальність [25].

Серед характеристик студентського віку емоційні особливості є однією з найважливіших сторін особистості студентів. Юнацький вік як перехідний період характеризується підвищеною емоційністю й емоційною напруженістю, пов'язаною з наявністю психологічних труднощів дорослішання, суперечливістю рівня домагань і образу «Я» [11].

Із віком відбуваються зміни змісту емоцій, ускладнення об'єктів і розширення їх кола, з'являються нові почуття як стійке емоційне ставлення до певної групи об'єктів, яке виникає в результаті узагальнення емоцій; формується здатність контролювати та регулювати емоції, аналізувати й передбачати емоційні ситуації й уникати їх, підвищується рівень диференційованості та вибірковості емоцій [11, с. 2]. Можливості й уміння їх реалізовувати, уміння усвідомлено ставити цілі й виокремлювати потріб-

ні завдання, прагнучи до їх реалізації, що полягає в доведенні до логічного фіналу, уміння моделювати свою діяльність – усі ці компоненти пов'язані зі здійсненням саморегуляції [23].

Результати досліджень О. Прохорова доводять, що в студентському віці збільшується не тільки кількісний арсенал психорегулюючих засобів, а й змінюється їх якісний склад, пов'язаний зі включенням нових інтелектуальних способів і методів, розумових дій [19, с. 110]. На його думку, отримані емпіричні факти пов'язані з тим, що в основу таких змін покладено більш високий рівень розвитку суб'єкта, а також підвищення складності його діяльності [19].

Як зазначає Л. Дика, емоції, які породжуються діяльністю, не тільки стають її необхідним компонентом, але й починають виконувати функцію її регуляції [6]. Емоції здатні здійснювати як позитивний, так і негативний вплив на діяльність студента.

У деяких дослідженнях показана позитивна роль негативних емоцій в організації діяльності. Так, за даними Ю. Тищенко, Р. Девідсон вважає, що емоції, переважно впливаючи на дії, готують організм до певних адаптаційних реакцій, і в цілому негативні емоції цілком можуть бути підставою для того, щоб особистість залишалася зібраною й працездатною до завершення розпочатої справи, якщо, звичайно, ситуація в цілому знайома й не викликає надмірного занепокоєння [22].

Відзначається також можливий негативний вплив негативних емоцій, які створюють стресові стани, знижують інтелектуальну діяльність і загальну активність. Негативні емоції, які поєднуються з невизначеністю мотивації, знижують успішність навчальної діяльності, впливають на механізми саморегуляції та посилюють дезадаптацію [11, с. 2].

М. Левітов зазначає, що психічні стани (позитивні або негативні) впливають на хід і досягнення результатів діяльності студентів, на їх успішність, якість знань, навичок, умінь, на формування професійно важливих якостей особистості тощо. Максимальна продуктивність розумової діяльності можлива лише за наявності психічного здоров'я, рівноваги та спокою. Значний вплив на психічний стан студентів мають успіхи в навчанні, взаємовідносини з однолітками, соціально-психологічна атмосфера в колективі, такт викладача. Особливість стану залежить насамперед від психічних властивостей особистості, мотивації й типу нервової системи [13].

До найважливіших характеристик негативних емоцій ми відносимо тривожність.

Не можна не погодитися із К. Шафранською, яка зазначає, що структура емоційних переживань студентів надзвичайно складна, оскільки вона динамічна й залежить від зовнішніх чинників, від діяльності людини і її індивідуально-типологічних особливостей [26]. Цієї ж думки, як зазначає Д. Капітанець, дотримуються й інші вчені (М. Амінов, Г. Габдеева, М. Левітов, Т. Нежнова, А. Прихожан, О. Філіпова, Ю. Ханін, І. Пацявичус, Ч. Спілбергер, К. Ізард, Р. Лазарус) [10], які виокремлюють особистісну та ситуативну тривожність. Серед зазначених видів тривожності особливої уваги в нашому дослідженні заслуговує ситуативна тривожність студентів.

Як зазначає О. Радюк, ще в 50-х рр. ХХ століття відомий психолог Р. Кетелл сформулював концепцію, сутність якої полягає у виокремленні двох видів тривожності: тривога як стан і тривожність як особистісна властивість. Ця концепція згодом була доопрацьована й удосконалена Ч. Спілбергером і була покладена в основу розробленого ним тесту для оцінки тривожності [20].

З приводу впливу ситуаційних факторів на емоції О. Леонтєв зазначає, що на відміну від афектів емоції являють собою більш тривалі стани, які час від часу лише слабко проявляються в зовнішній поведінці. Вони мають чітко виражений ситуативний характер, тобто реалізують особистісне оцінювання до можливих ситуацій, до власної діяльності й власних проявів у ній [14].

М. Прадін так описує ситуативну тривожність: «Складність почуттів визначається насамперед тією обставиною, що завдяки сприйняттю елементарні задоволення й страждання набувають віртуального характеру, який не дозволяє більше розглядати їх у якості простих бажань або огиди. Почуття в будь-якому разі утворюють численні різновиди, відтінки яких змінюються залежно від ситуації; їх називають надією, сумнівом, занепокоєнням, побоюванням, тривоогою» [18].

Тривожність як стан включає в себе такі складові частини, як суб'єктивні відчуття напруги, занепокоєння, хвилювання, побоювання, ознаки активації вегетативної нервової системи. Дуже висока реактивна тривожність може викликати порушення уваги [20].

У низці робіт отримані відомості про залежність успішності студентів від тривожності, які вказують на негативний зв'язок між цими аспектами. М. Дворяшиною були отримані різноспрямовані зв'язки між успішністю й тривожністю студентів [4]. За словами В. Колеснікова, учені Р. Кетелл та

І. Шейер підкреслюють, що зв'язок між тривожністю й успішністю складний і визначається мотивацією, складністю матеріалу, віком та іншими факторами. Передбачається, що незначний рівень тривожності може сприяти навчанню за рахунок збільшення кількості самостійної роботи. Указується також на можливість існування зворотного впливу низької успішності на виникнення стану тривожності [11].

Як зазначає О. Петрова, у дослідженнях В. Астапова встановлено, що студенти з високою ситуативною тривожністю характеризуються більш вираженою дезадаптацією, ніж студенти із середнім і низьким рівнем тривожності. Для них характерні неприйняття себе й емоційний дискомфорт, зовнішній контроль і ескапізм (відхід від проблем) [17].

Згідно з відомостями О. Фальової, учені (О. Гройсман, О. Колесова, В. Стоногіна, С. Чопов та ін.) досліджували фізіологічні зміни в організмі студентів. З'ясувалося, що в студентів першого курсу за показниками електроенцефалографічних, роенцефалографічних, електрокардіографічних і біохімічних досліджень відзначається зниження низки функцій. Усе це відбивається на успішності студентів. За матеріалами успішності студентів дослідники зробили висновок про те, що важливими факторами, які впливають на успішність, є адаптація у вищому навчальному закладі, підвищене стомлення, нервова перенапруга. Однією з форм надлишкової нерво-психічної напруги є здача іспитів. У процесі досліджень з'ясовано, що в ситуації іспиту в студентів незмінно присутні елементи стресового характеру (О. Белоусов, Н. Наєнко). Крім сильної інтелектуальної напруги, з іспитами в студентів пов'язана поява низки негативних емоцій: страху, занепокоєння, тривоги, причиною яких є невизначеність результату екзаменаційної ситуації, оцінка її в суб'єктивному, особистому плані як «небезпечної», критичної (О. Варес, С. Тамм). Страх і невпевненість у собі, пов'язуючись із заниженою самооцінкою, призводять до нових афективних переживань. У ситуації іспитів відзначається зниження рівня мислення, уваги, пам'яті й усіх показників шкали самооцінки, самопочуття, настрою, працездатності, нічного сну, апетиту. Змінюються вегетативні показники: відзначається прискорення серцебиття на 10–15 ударів на хвилину, посилення тремору рук, зниження температури пальців. У багатьох дослідженнях підтверджується несприятливий вплив іспитів на серцево-судинну систему студентів (З. Волинський, А. Карякіна). Очевидно, що все це



не тільки впливає на успішність, але може призвести до втрати інтересу до навчання, зниження рівня домагань, зміни самооцінки особистісних якостей, а потім змінити й діяльність, і поведінку, і відносини з викладачами, однокурсниками, друзями, членами родини [25].

Аналізуючи дослідження Г. Лыдкової, Л. Улановська доходять висновку, що з процесом екзаменаційних випробувань у студентів пов'язаний прояв низки негативних емоцій. До них належать страх, неспокій, тривога, причиною яких є невизначеність результату екзаменаційної ситуації (оцінка її в суб'єктивному, особистому плані як «небезпечної», критичної). Прояв цих станів у процесі екзаменаційних випробувань у студентів погіршує пам'ять, уповільнює час реакції, викликає найбільший викид адреналіну [24].

У дослідженнях Л. Шеховцової виявлені розбіжності в емоційних реакціях в екзаменаційний період у студентів із різною успішністю. Визначено, що менш успішні студенти відрізняються більшою емоційною реактивністю до екзамену, що призводить до виснаження енергетичних резервів ще до початку діяльності. Пік емоційної активності в більш успішних студентів припадає на сам екзамен, що визначає більшу продуктивність інтелектуальної діяльності [27].

Тривожність як явище, викликане певною ситуацією, може порушувати сприйняття, призводити до помилок у міркуванні, координації довільної моторики, впливає на розвиток емоцій і на процес професійного становлення. Зростання ситуативної тривожності в студентському віці є стресогенним фактором, може призвести до розвитку емоційного стресу, зниження здатності до адаптації. Тому під час організації навчальної роботи у вищому навчальному закладі необхідні заходи, спрямовані на зміну ставлення студентів до навчального процесу.

#### **Висновки з проведеного дослідження.**

Теоретичний аналіз проблеми прояву ситуативної тривожності в процесі професійної підготовки студентів дозволив зробити такі висновки:

– визначено, що студентський вік становить досить широкий діапазон, який відповідає в різних класифікаціях періодам пізньої юності або ранньої дорослості;

– доведено, що в студентів вищих навчальних закладів спостерігається найбільша кількість стресових подій порівняно з будь-якими іншими періодами життя; зростання ситуативної тривожності в студентському віці є стресогенним фактором, може призвести до розвитку емоційного

стресу, зниження здатності до адаптації; значним самостійним джерелом тривожності є навчальна діяльність;

– підтверджено факт залежності навчальної успішності студентів від тривожності, яка викликана певною ситуацією. Дослідження підтверджують негативний вплив ситуативної тривожності на навчальну успішність студентів.

Теоретичний аналіз особливостей тривожності в студентському віці визначає пріоритети наукового пошуку за такими напрямками: вивчення механізмів саморегуляції ситуативної тривожності в студентському віці; визначення ролі мотивації в процесі саморегуляції ситуативної тривожності студентів.

Відкритим питанням у вивченні тривожності залишається питання саморегуляції ситуативної тривожності саме в студентському віці.

#### **ЛІТЕРАТУРА:**

1. Ананьев Б. Человек как предмет познания / Б. Ананьев. – СПб : Питер, 2001. – 288 с.
2. Бочелюк В. Соціально-психологічні особливості самореалізації особистості у сучасному суспільстві : [монографія] / В. Бочелюк. – Запоріжжя : КПУ, 2009. – 280 с.
3. Головаха Е. Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодежи / Е. Головаха. – К. : Наукова думка, 1988. – 142 с.
4. Дворяшина М. Влияние индивидуально-типологических особенностей, интеллекта и личности студентов на успешность их обучения в университете / М. Дворяшина // Психологические и социально-психологические особенности адаптации студента (материалы симпозиума). – Ереван, 1973. – С. 6–10.
5. Дзугкоева М. Психические новообразования студенческого возраста : диссертация ... кандидата психологических наук : 19.00.07 / М. Дзугкоева. – Москва, 1999. – 157 с.
6. Дикая Л. Проблемы современной психологии труда / Л. Дикая // Психологический журнал. – 1992. – № 3, Т. 13. – С. 24–41.
7. Зимняя И. Педагогическая психология / И. Зимняя. – М. : Логос, 2000. – 382 с.
8. Зобков А. Акмеология саморегуляции учебной деятельности : дис. докт. псих. наук : 19.00.13 / А. Зобков. – Кострома, 2013. – 519 с.
9. Илюхин А. Развитие совладающего поведения в юношеском возрасте : первичный, вторичный академический контроль и копинг-стратегии (на материале экзаменационного стресса) / А. Илюхин // Вестник ТГУ. – 2011. – № 8. – С. 145–152.
10. Капитанец Д. Влияние ситуативной тревожности на успешность учебно-профессиональной деятельности субъектов образовательного процесса / Д. Капитанец // Психология и педагогика : методика и проблемы практического применения. – 2011. – № 18. – С. 91–95.
11. Колесников В. Эмоциональный фактор в структуре личности и учебной деятельности студентов : дис.

канд. псих. наук : 19.00.07 / В. Колесников. – СПб., 1997. – 113 с.

12. Кричевский Р. Психология малой группы / Р. Кричевский, Е. Дубовская. – М. : МГУ. – 207 с.

13. Левитов Н. О психических состояниях человека / Н. Левитов. – М. : Педагогика и психология. 1998. – 380 с.

14. Леонтьев А. Потребности, мотивы и эмоции / А. Леонтьев // Психология эмоций : хрестоматия по психологии – СПб. : Питер, 2007. – С. 257–267.

15. Лисовский В. Личность студента / В. Лисовский, А. Дмитриев. – Л. : Изд-во ЛГУ, 1974. – 184 с.

16. Малютина Т. Психологические и психофизиологические особенности развития в юношеском (студенческом) возрасте / Т. Малютина // Омский научный вестник. Сер. Психология. – 2014. – № 2 (126). – С. 129–132.

17. Петрова Е. Исследование тревожности студентов в условиях экзаменационного стресса / Е. Петрова // Вестник Таганрогского института имени А.П. Чехова. – 2010. – № 2 – С. 152–157.

18. Прадин М. Чувства как регуляторы / М. Прадин, В. Вилюнас // Психология эмоций : [хрестоматия по психологии]. – СПб. : Питер, 2007. – С. 167–175.

19. Прохоров А. Саморегуляция психических состояний : феноменология, механизмы, закономерности / А. Прохоров. – М. : ПЕР СЭ, 2005. – 352 с.

20. Радюк О. Диагностика уровней тревожности в психотерапевтической практике : [учеб.-метод. пособие] / О. Радюк, О. Родцевич ; БелМАПО. Каф. психотерапии и мед. психологии. – Минск, 2003. – 28 с.

21. Секун В. Индивидуально-психологические особенности и взаимоотношения студентов / В. Секун. – Минск : Высшая школа, 1976. – 188 с.

22. Тищенко Ю. Психологические особенности студентов, обучающихся по педагогическим специальностям, с доминированием отрицательных эмоций в экзаменационной ситуации / Ю. Тищенко // Саратовский национальный исследовательский государственный университет им. Н.Г. Чернышевского. – 2010. – № 2 – С. 79–83.

23. Уддин М. Сравнительный анализ личностных и мотивационных особенностей студентов очного и дистанционного обучения (на примере студентов-психологов) : диссертация ... кандидата психологических наук : 19.00.07 / М. Уддин. – Москва, 2014. – 234 с.

24. Улановская Л. Диагностика структуры индивидуального стиля саморегуляции психических состояний студентов : диссертация ... кандидата психологических наук : 19.00.01 / Л. Улановская. – Москва, 2011. – 234 с.

25. Фальова О. Психологічні проблеми та кризи в розвитку особистості студента / О. Фальова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : [наукова монографія]. – Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2008. – № 7. – С. 138–141.

26. Шафранская К. Роль эмоционального фактора в учебном процессе / К. Шафранская // Современные психолого-педагогические проблемы высшей школы. Выпуск 3Л. : Издательство ЛГК, 1976. – С. 40–45.

27. Шеховцова Л. Психофизиологические аспекты профессионального отбора. Часть II / Л. Шеховцова. – Петрозаводск, 1991. – 108 с.