

# ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОБЛЕМ ТРЕВОЖНОСТИ И ФРУСТРАЦИИ В СТУДЕНЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

**Декман Илона Евгеньевна**

кандидат психологических наук,  
доцент кафедры специального и инклюзивного  
образования Ставропольского государственного  
педагогического института  
(филиал в городе Ессентуки), Ессентуки  
ilona.dekman@mail.ru

## PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR PREVENTION OF PROBLEMS OF ANXIETY AND FRUSTRATION IN STUDENT AGE

**I. Dekman**

*Summary:* The subject of the study is a set of psychological and pedagogical conditions for the implementation of preventive work on the problems of anxiety and frustration among first-year students. The purpose of the work: the development of a program of psychological support for students, combining psychodiagnostic, developmental and educational direction. The objectives of the study are aimed at systematizing knowledge about the studied phenomena of "anxiety" and "frustration" in psychological science; determining their role in ensuring the mental balance of the individual; creation of a set of measures for the development of skills of stress-coping behavior and emotional self-regulation within the framework of situationally conditioned anxiety. Research methods: analysis and systematization of scientific publications on the problem, program design. The results of the study are presented with a generalized idea of the essence and functional purpose of anxiety and frustration in ensuring the mental health of a student, as well as the design of a developmental program that includes the implementation of psychodiagnostic, organizational, informational, cognitive and psychoprophylactic conditions for psychocorrective influence. The resulting draft program can be used within the framework of the psychological service of the university as part of a set of adaptation measures.

*Keywords:* anxiety, frustration, mental health, student, prevention program, psycho-correctional influence, stress coping behavior, emotional self-regulation.

*Аннотация:* Предметом исследования является совокупность психолого-педагогических условий реализации профилактической работы по проблемам тревожности и фрустрации у студентов первого курса. Цель работы: разработка программы психологического сопровождения студентов, сочетающей в себе психодиагностическое, развивающее и просветительское направление. Задачи исследования направлены на систематизацию знаний об изучаемых феноменах «тревожности» и «фрустрации» в психологической науке; определение их роли в обеспечении психического равновесия личности; создании комплекса мероприятий для становления навыков стресс-совладающего поведения и эмоциональной саморегуляции в рамках ситуативно обусловленной тревожности. Методы исследования: анализ и систематизация научных публикаций по проблеме, проектирование программы. Результаты исследования представлены обобщенным представлением о сути и функциональном назначении тревожности и фрустрации в обеспечении психического здоровья студента, а также проектированием развивающей программы, включающей в себя реализацию психодиагностических, организационных, информационно-познавательных и психопрофилактических условий психокоррекционного воздействия. Полученный проект программы может использоваться в рамках психологической службы вуза в рамках комплекса мероприятий адаптационного характера.

*Ключевые слова:* тревожность, фрустрация, психическое здоровье, студент, программа профилактики, психокоррекционное воздействие, стресс-совладающее поведение, эмоциональная саморегуляция.

### Введение

**П**роблемы эмоционального неблагополучия, нарушений психического здоровья студентов становятся все более актуальными в психологической службе учреждений высшего профессионального образования. Особую значимость приобретает необходимость комплексного психологического сопровождения обучающихся на 1 курсе, в связи с реально существующими стрессогенными факторами социализации в вузе и в новой среде жизнедеятельности, повышающими уровень тревожности и фрустрированности. К наиболее значимым исследователи относят такие, как: проблемы

адаптации; экзаменационные стрессы; фрустрации в связи с противоречиями между изначально «идеализированным представлением о вузе» [9, с.3] и реальным впечатлением; начало самостоятельной жизни в новом городе и одиночество и т.д.

Нарастание эмоциональной напряженности вследствие стрессов, недостаточной сформированности качеств эмоционального интеллекта, отсутствия опыта эффективных стратегий совладающего поведения, могут привести к апатии, снижению учебной мотивации, депрессивным настроениям студентов [9, с.3].

Доказывая актуальность проблемы исследования, отметим, что в трудах экспертов (Т.Б. Киселева и соавторы) четко обозначена важность изучения динамики показателей психического здоровья студентов, так как в дальнейшем это позволяет выявить «тенденции, лежащие в основе лучшей адаптации к учебному процессу, определить меры профилактики дезадаптации» [19, с.50].

Несмотря на признание значимости проблемы, в настоящее время в рамках психологической службы вузов недостаточно разработана система профилактических мероприятий в виде научно обоснованного комплекса мероприятий диагностического, развивающего и просветительского характера, как для студентов, так и для преподавателей-кураторов. На наш взгляд, фокус внимания необходимо направить на профилактику и психокоррекцию проблем тревожности и фрустрированности студентов-первокурсников.

### Методология исследования

Цель исследования: определить психолого-педагогические условия осуществления эффективной профилактической и психокоррекционной работы со студентами по проблемам тревожности и фрустрации.

Задачи:

- рассмотреть суть психического здоровья личности, критериев его сохранности;
- проанализировать суть изучаемых феноменов (тревожности и фрустрации), раскрыть их роль в обеспечении психического равновесия личности;
- разработать направления профилактической и психокоррекционной программы профилактики проблем тревожности в студенческом возрасте.

Методы исследования: анализ научных публикаций по теме исследования, педагогическое моделирование программы.

### Результаты исследования

Для обеспечения грамотного, научно-обоснованного подхода в работе с проблемами тревожности и фрустрированности, на наш взгляд, необходимо составить представление о существенных характеристиках данных эмоциональных состояний в современных исследованиях.

Во-первых, отметим, что данные конструкты играют важную роль в обеспечении психического равновесия, которое является одним из критериев психического здоровья личности. Поэтому важно рассмотреть существенные характеристики понятия «психическое здоровье», описать те его показатели, которые являются объективными метками его сохранности в студенческом возрасте. (Таблица 1)

Анализ приведенных определений понятия «психи-

ческое здоровье» (ПЗ) показывает, что они содержат не только психологические и медицинские, но и социальные характеристики, отражающие некие общественные нормы, регулирующие моральную сторону поведения человека. Психологи называют несколько критериев психического здоровья, представленных на рисунке 1. Анализ данных схемы показывает, в разных психологических концепциях выделяются определенные закономерности, присущие психически здоровой личности. К ним относятся некие черты поведения и свойства личности, основными из которых являются:

- личностная зрелость;
- психическое равновесие;
- уверенность в себе.
- независимость и ответственность;
- оптимизм и другие.

Одним из главных критериев является личностная зрелость, которая выражается «выражается в дисциплине ума, эмоций и поступков» [12, с.13] и характеризуется развитым самоконтролем и адекватностью психических реакций. Такую личность отличает ответственный подход в сохранении и укреплении здоровья, способность регулировать свои эмоциональные состояния, гармонизировать соотношение эмоций, чувств и действий.

Психическое равновесие служит показателем особенностей функционирования психических процессов (познавательных, эмоциональных и волевых), характеризуя адаптивные возможности психики человека, а также степень ее гармоничности. Важно указать, что психическое здоровье отдельного человека зависит от духовных сил человека, способности сказать жизни «да», основанной на высокой степени доверия себе и миру, а также наличия осознанного желания строить свою жизнь в соответствии с собственными установками и ценностями.

Уровень тревожности является одним из показателей психического здоровья и равновесия личности. Адекватный уровень тревожности играет «важную роль в эмоционально - волевой регуляции и в целом является существенным внутренним фактором, обуславливающим формирование адаптивного ресурса зрелой личности» [4, с. 33].

Изучением проблемы тревожности занимался ряд отечественных и зарубежных ученых: З. Фрейд, К. Хорни, А. Фрейд, Дж. Тейлор, А. Прихожан, Ролло Мэй и другие. По мнению большинства авторов трудности социально-психологической адаптации, адекватного представления о себе и своих личностных качествах (В.М. Астапов, А.И. Захаров, Н.Д. Левитов, А.М. Прихожан и др.) связаны с высоким уровнем тревожности. При этом тревожность может восприниматься не только в негативном, но и позитивном ключе, так как она всегда присутствует при включении человека в новые для него виды деятельно-

Сущностные характеристики психического здоровья личности.

Источник определения, автор	Определение и сущностные характеристики психического здоровья
Определение ВОЗ	Состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой потенциал. Справляться с жизненными стрессами, продуктивно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.
И.Л. Левина	«Максимальная степень проявления индивидуальности личности при адекватном уровне ее адаптации к внешней среде и отсутствии психических расстройств» [5,с.180]
Концепция «позитивного психического здоровья» (психологи- гуманистического направления: А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл).	Здоровое функционирование личности как позитивный процесс, обладающий самостоятельной ценностью и содержательно описываемый через понятия самореализации и самоактуализации, полноценного человеческого функционирования, аутентичности и стремления к смыслу.
Г.С. Никифоров	«Состояние психики индивида, которое характеризуется цельностью и согласованностью всех психических функций организма, обеспечивающих чувство субъективной психической комфортности, способность к целенаправленной осмысленной деятельности» [11,с.32]



Рис. 1. Критерии психического здоровья [5,11,12]

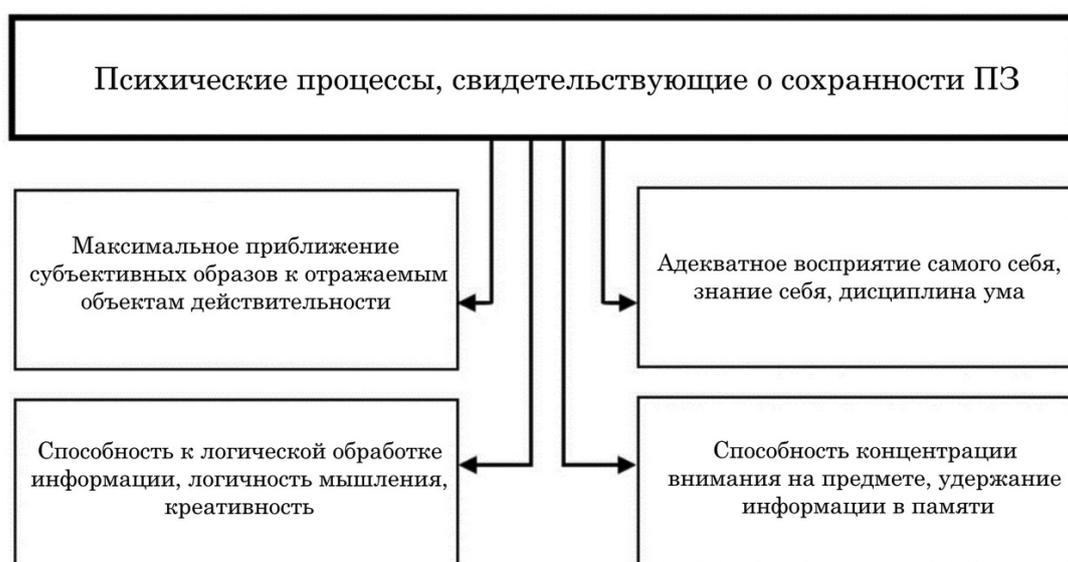


Рис. 2. Психические процессы, свидетельствующие о сохранности психического здоровья

Таблица 2.

## Сущностные характеристики тревожности.

Источник	Сущность тревожности
А. М. Прихожан	«Устойчивое личностное образование, которое характеризуется сложным строением, включающим когнитивный, эмоциональный и операционный аспекты, при доминировании эмоционального» [15,с.9].
К.Р. Сидоров	Тревожность – «относительно устойчивые индивидуальные различия в склонности индивида испытывать состояние тревоги» [17,с.45]
С.Н. Мисунов	Тревожность психический феномен, который рассматривают, как: - «отдельную эмоциональную характеристику индивидуальности; -склонность лица к переживанию волнения; - состояние высокого беспокойства» [8,с.17]
Ч.Д. Спилбергер	Тревога – состояние, а тревожность свойство личности[25]
К. Изард	Тревожность - производное от ряда фундаментальных эмоций состояние[16].

Таблица 3.

## Трактовки понятия «фрустрация»

Автор, источник	Определение фрустрации
Е.А. Савина (курс лекций)	Фрустрация – «психическое состояние, возникающее вследствие реальной или воображаемой помехи, препятствующей достижению цели. Оно проявляется в ощущениях напряжения, тревожности, отчаяния, гнева, агрессивных реакция» [16,с.139].
Н.Д. Левитов	Состояние человека, выражающееся в «характерных особенностях переживаний и поведения и вызываемое объективно непреодолимыми (или субъективно так понимаемыми) трудностями, возникающими на пути к достижению цели» [6, с.3]
С. Розенцвейг	Фрустрация имеет место в тех случаях, когда организм встречает более или менее непреодолимые препятствия или обструкции на пути к удовлетворению какой-либо жизненной потребности

сти, мобилизуя его, активизируя поиск новых способов работы и т.д.

Тревожность может выступать фактором мобилизации внимания, памяти, интеллектуальных способностей. В случае, если уровень тревожности превышает этот оптимальный предел, человека охватывает паника. «Стремясь избежать неуспеха, он устраняется от деятельности, либо ставит все на достижение успеха в конкретной ситуации, и так изматывается, что «проваливается» в других ситуациях» [13,с.5]. Эмоции и чувства представляют собой отражение реальной действительности в форме переживаний. В соответствии с «теорией дифференциации эмоций» К. Изарда, выделяются эмоции фундаментальные и производные. Через интеграцию фундаментальных эмоций «возникает комплексное, эмоциональное состояние - тревожность, которая может сочетать в себе и страх, и гнев, и вину, и интерес – возбуждение» [14,с.5].

Для более полного рассмотрения влияния тревожности на состояние и деятельность человека, рассмотрим ее сущностные характеристики. (Таблица 2).

В целом, тревожность – это субъективное проявление неблагополучия личности, ее дезадаптации. Тревожность как переживание эмоционального дискомфорта, предчувствие грядущей опасности, является выражением

неудовлетворения значимых потребностей человека. Определенный уровень тревожности - естественная и обязательная особенность активной деятельности личности, при этом определяется оптимальный показатель индивидуально. Это компонент полезной тревожности, рассматриваемый как признак равнодушия, ответственности, самоконтроля и самовоспитания. Повышенный уровень тревожности – это объективная метка эмоционального неблагополучия личности.

Личности с высоким уровнем тревожности, в том числе в студенческом возрасте, имеют тенденцию к восприятию жизни как наполненной угрозами в обширном диапазоне событий и ситуаций. Также для них характерно постоянное чувство страха, настороженности, что является препятствием для активной жизненной позиции, проявлению инициативы и субъектности в целом. Повышенный уровень может свидетельствовать о недостаточной эмоциональной приспособленности к тем иным социальным ситуациям.

Проанализируем и состояние фрустрации, так как именно в студенческой среде оно часто проявляется в связи с необходимостью преодолевать препятствия, достигать поставленных целей и т.д.

Фрустрация (от лат. frustratio – обман, тщетное ожидание) – особое «эмоциональное состояние, возникающее,

когда человек, сталкиваясь с какими-либо препятствиями, не может достичь своих целей и удовлетворение какого-либо желания или потребности становится невозможным» [2,с.62]. Фрустрация может возникать, как вследствие столкновения с внешними преградами, так и при внутриличностном конфликте. Сопровождается целым комплексом отрицательных эмоций, таких как раздражение и разочарование, гнев и тревога. Длительное воздействие фрустрации может оказать влияние на характер, в частности стимулировать становление «устойчивого паттерна агрессивного поведения» (по Л. Берковиц) и, в целом, приводить к дезорганизации его деятельности. В соответствии с концепциями ряда зарубежных психологов фрустрация может стать формой неэффективного копинга (Ф. Коэн, Р. Лазарус и т.д.) [23,24].

В таблице 3 представлены основные трактовки понятия «фрустрация».

Одним из самых известных исследователей, изучающих воздействие фрустрирующей ситуации на личность, является С. Розенцвейг, который разработал проективный тест с использованием ситуаций. Для него данное эмоциональное состояние коррелирует с «блокировкой», влиянием на личность фрустрирующих ситуаций: любых вмешательств и ограничений, неожиданно происходящих событий, нарушающих самооощущение и жизнедеятельность человека» [21,с.5].

На рисунке 3 показаны основная суть и характеристики фрустрирующей ситуации.

В соответствии с существующими в психологической науке маркерами сохранности психического здоровья, показателями психического благополучия (в т. ч. наличия адекватного уровня тревожности и способов эмоциональной саморегуляции состояний фрустрации), мы разработали проект профилактико-психокоррекционной программы для студентов 1 курса педагогического института. Программа представляет собой комплекс мероприятий по профилактике возникновения повышенного уровня тревожности и развитию навыков совладающего поведения в ситуациях фрустрации.

Цель программы: проектирование комплекса мероприятий психодиагностического, развивающего и просветительского характера, направленных на профилактику и стабилизацию эмоционального состояния студентов.

Задачи:

- провести диагностику личностных особенностей, уровня тревожности и фрустрационных реакций, дать интерпретацию данных;
- разработать программу профилактики неблагополучных эмоциональных состояний;
- разработать рекомендации по самостоятельной

работе и саморегуляции эмоциональных состояний студентами. В таблице 4 представлено содержание программы.

Групповая работа с подростками нацелена на улучшение межличностных отношений и отработку навыков адекватного реагирования на фрустрирующие ситуации в референтной группе. Групповая работа может сочетаться с индивидуальной и семейной коррекцией, предварительным диагностическим интервью.

Рассмотрим содержание коррекционного этапа более подробно.

В разработанном проекте программы планируется проведение 10 занятий, с периодичностью 1 раз в неделю, в течение 2,5 месяцев.

В структуре каждого занятия предусмотрены:

1. Опрос самочувствия участников, нацеленный на развитие качеств рефлексии эмоционального опыта, лучшего восприятия и понимания чувств других людей, становления навыков межличностного восприятия (идентификации, эмпатии и т.д.).
2. Вводная часть и мини-лекция, ориентирующая в тематическом поле тренингового занятия.
3. Задания на сплочение на сплочение группы, развитие умение способностей интерактивного взаимодействия.

#### Основная часть:

- Упражнения и задания, направленные на повышение фрустрационной толерантности студента.
- Задания по обучению различным способам поведения в одной и той же трудной ситуации при необходимости добиться определенной цели.
- Психогимнастика и телесно-ориентированные практики, нацеленные на развитие качеств саморегуляции эмоций, снятие мышечных зажимов, эмоциональной напряженности и т.д.
- Арт-терапевтические упражнения по отреагированию эмоций, визуализации и трансформации негативных эмоций.

Наиболее востребованными среди телесно-ориентированных упражнений мы считаем такие, как: «Напряжение-расслабление», «Тряпичная кукла и солдат», «Пережатия напряжений», применяемые с целью отработки техники снятия мышечного напряжения, достижения расслабления после эмоционально сложных взаимодействий. Также важны техники работы с дыханием, например, упражнение «Полное дыхание», которое способствует развитию навыков дыхательной техники, в целях балансировки психологически напряженного состояния.

Особый блок занятий представляют арт-терапевтические задания, так как они обладают значи-

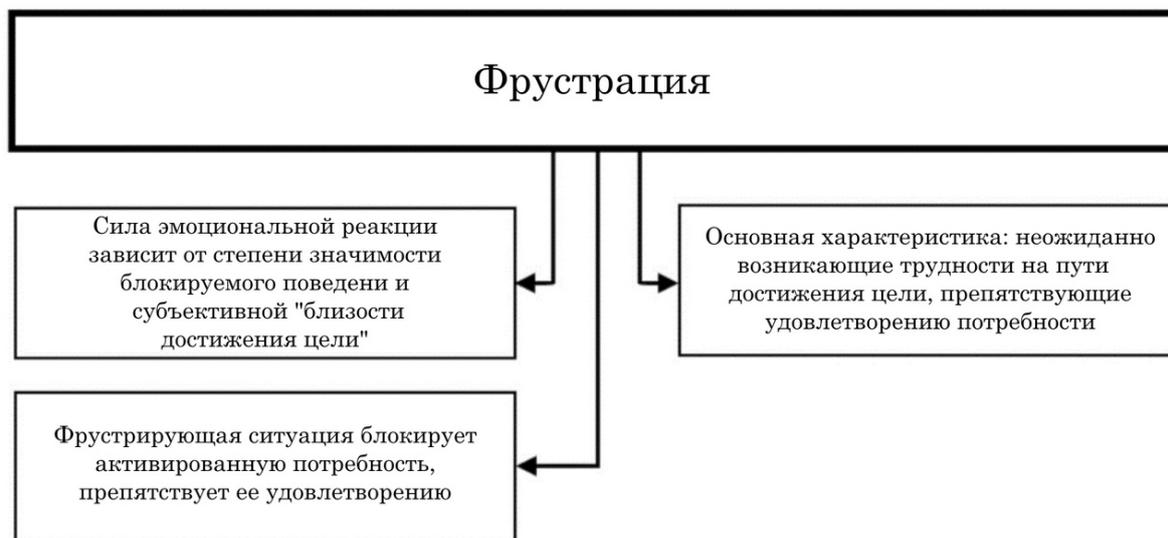


Рис. 3. Суть и характеристики фрустрирующей ситуации

Таблица 4.

Содержание программы по профилактике повышенного уровня тревожности студентов

Название этапа	Задачи этапа	Конкретные мероприятия
Диагностический этап	Выявить запросы и жалобы со стороны взрослых (кураторов, родителей). Провести диагностику психологического состояния студентов: выявить с помощью выбранных методик уровень тревожности, напряженности представление о себе, своих возможностях, проблемах, особенности фрустрационных составляющих, их связи с нарушениями социализации.	Работа со студентами и кураторами: выявление жалоб, эмоциональных проблем, нарушений психического равновесия. Подготовка к диагностике и проведение батареи психологических методик. Варианты используемых методик: - проективный тест фрустрационных реакций (С. Розенцвейга); - метод цветочных выборов Л.Н. Собчик; - 16-факторный личностный опросник Кеттелла; - Шкала самооценки уровня тревожности Ч. Спилбергера, Ю. Ханина.
Коррекционный (развивающий) этап	Проведение психокоррекционных мероприятий в разном формате: совместных с родителями консультаций, индивидуальных встреч и группового консультирования. Просветительская работа. Индивидуальная работа со студентом нацелена на выявление внутренних конфликтов, поддержку и помощь ему в разрешении внутренних противоречий. Психологическая помощь направлена также на работу с педагогами. Она включает лекции, семинары, консультации и совместные педсоветы.	Регулярные встречи-консультации с психологом. Использование системы «домашних заданий», выполняемая самостоятельно студентом, направленная на исследование личностных особенностей эмоционального реагирования, проблем и применение на практике навыков, полученных в работе с психологом. Групповая коррекционная работа с целью улучшения межличностных отношений и отработка навыков адекватного реагирования на фрустрирующие ситуации в референтной группе. (5 раз в месяц) Проведение лекций и семинаров для педагогов: «Влияние фрустраций на успеваемость и мотивацию студента», «Причины формирования делинквентного и аддиктивного поведения», «Возможности педагогов в коррекции психологических проблем студентов».
Этап обратной связи	Поддержка результатов коррекционной программы, психологическое сопровождение студентов.	Отдельные поддерживающие встречи в рамках психологической службы вуза (группы и индивидуально) с целью профилактики и закрепления конструктивных форм совладающего поведения.

тельным терапевтическим потенциалом в работе по развитию качеств эмоционального интеллекта студентов, в том числе навыков контроля собственных эмоциональных состояний и управления ими при взаимодействии с другими людьми.

Тематика заданий данного блока сгруппирована по следующим тематическим разделам:

1. Формы проявления эмоций. Чувства и тело.
2. Эмоциональное отреагирование тревожности.
3. Эмоциональная регуляция: работа со страхами, тревогой, агрессией и т.д. Противоречивые чувства и чувства, которые пугают.
4. Трансформация эмоций. Картины-превращения. МСТ-графика.
5. Я - творец: активный, создающий и креативный.

Среди методик работы используются техники изотерапии: «Рисунок чувств», «Аквапипия», «Картина в рамке», «Картина страха (тревоги) углем и трансформация образа», «От страха и замыкания в себе к ресурсу (МСТ-графика); «Жестовое рисование» с достижением мышечной релаксации, избавлением от мышечных зажимов» и другие. Также считаем важным рекомендовать техники музыкальной терапии и глинотерапии, т.к. они предоставляют возможности для полного эмоционального отреагирования тревожных состояний.

Что касается фрустрационной составляющей, то в данном блоке мы рекомендуем использовать групповое решение кейсов, проведение тренингов в рамках психодрамы, а также фильмотерапию с последующим обсуждением наиболее эффективных копинг-стратегий героев. В рамках работы над кейсами целью является формирование «умений объективной оценки жизненных ситуаций» [22, с.135], развитие навыков решения жизненных проблем (например, планирование поведения в условиях эмоциональной и интеллектуальной нагрузки и т.д.). В результате чего формируется психологическая компетентность посредством ознакомления с совокупностью стрессогенных факторов образовательной среды и других тревожащих условий социализации, событий и т.д.

Задания в блоке повышения фрустрационной толерантности обучающихся фокусируются на таких темах, как:

1. Влияние тревожности на трудовую деятельность и обучение.
2. Саморегуляция как путь сохранения психического здоровья.
3. Совладающее и ассертивное поведение как конструктивные модели.
4. Рациональный анализ эмоций. Тренинг развития рационального мышления (Морозова)
5. Тренинг «Совладающий интеллект» (по методике Н.В. Либиной)

Тренинг «Совладающий интеллект» разработан Н.В. Либиной и предполагает проработку таких проблем, как: снятие симптомов психологического неблагополучия; ознакомление с репертуаром эффективных и неэффективных копинг-стратегий студента; «анализ затруднительных ситуаций- диагностика проблем вместо наклеивания ярлыков» и т.д. [7, с. 219-220].

### Обсуждение и выводы.

Таким образом, на основе анализа сущности и закономерностей проявления эмоциональных состояний тревожности и фрустрации в студенческом возрасте, мы разработали профилактическую и психокоррекционную программу, основными направлениями которой стали: психодиагностическое, развивающее и профессионально-просветительское [3, с. 3].

В качестве методического обеспечения программы мы опирались на теоретические положения и авторские разработки, представленные в трудах Т.Ю. Мысиной [10], А.Б. Кулаковой [3], Н.В. Либиной [7], Т.Б. Киселевой [19], Н.А. Соловьевой [18], Н.Н. Морозовой [20].

Основная мишень психокоррекционного воздействия данной программы – это становление навыков эффективного стресс-совладающего поведения студентов. Программа разрабатывалась на основе наиболее актуальных, научно доказанных, запросов об оказании психологической помощи в студенческой среде, среди которых особое место занимают: «тревожность, связанная с процессом обучения; проблемы неуверенности и фрустрации во взаимодействии со сверстниками и преподавателями; наличие показателей эмоционального выгорания» [19,с.53] и т.д.

Разработанная программа, на наш взгляд обеспечивает необходимые психолого-педагогические условия профилактики проблем тревожности и фрустрации в студенческом возрасте. В частности:

- способствует своевременной диагностике психоэмоциональных состояний студентов, обучающихся на 1 курсе;
- реализует соответствующее научно-методическое обеспечение и «безопасную» развивающую площадку для социального экспериментирования и выработки стресс-совладающего поведения в поддерживающей, психологически устойчивой среде;
- предлагает широкий комплекс информационно-познавательного контента по «современным технологиям регуляции психоэмоциональных состояний» [10,с.269];
- создаются необходимые психопрофилактические условия, связанные с тренинговой деятельностью по активной регуляции эмоциональных состояний, навыками их трансформации и отреагирования

ния, а также предполагается необходимый объем самостоятельной работы студентов.

Таким образом, в рамках разработанной нами программы профилактики проблем тревожности и

фрустрации в студенческой среде реализуются психодиагностические, организационные, информационно-познавательные и психопрофилактические условия, что является основой эффективного психологического сопровождения студентов на этапе адаптации к вузу.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Бадыханова Э.И. Профилактика тревожности студентов-строителей как условие эффективного профессионально-личностного развития / Э.И. Бадыханова, Л.Р. Яруллина // Профессионально-личностное развитие будущих специалистов в среде научно-образовательного кластера: Материалы 14-ой Международной научно-практической конференции, Казань, 28 мая 2020 года. – Казань: Редакционно-издательский центр "Школа", 2020. С. 144-151.
2. Дружилов С.А. Системный подход к изучению психологического феномена профессионализма человека // Вестник Томского гос. педагогич. ун-та. 2005. № 1. С. 62–73.
3. Кулакова А.Б., Королева И.А. Эмоциональное состояние как фактор успешности учебной и профессиональной деятельности обучающихся // Вопросы территориального развития. 2013. Вып. 4 (4). С.3.
4. Куртанидзе О.О., Живаева Ю.В. Особенности проявления тревожности у студентов в предсессионный период // Тенденции развития науки и образования. 2016. №15-1. С. 33-36.
5. Левина И.Л. Психическое здоровье учащихся общеобразовательных учреждений разного вида // Бюллетень ВСНЦ СО РАМН. 2002. Т. 1. № 6. – С. 180–182.
6. Левитов Н.Д. Фрустрация как один из видов психических состояний // Вопросы психологии, 1967. № 6. С.3.
7. Либина, А.В. Психология совладания: учебное пособие для вузов / А. В. Либина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 318 с.
8. Мисунов С.Н. Понятие тревожности // Вестник науки. 2021. №2 (35). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ponyatie-trevozhnosti> (дата обращения: 06.09.2022).
9. Мищенко В.И. Место психологического сопровождения в системе воспитательной работы высшего учебного заведения // Вестник Таганрогского института имени А.П. Чехова. 2015. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/mesto-psiologicheskogo-soprovozhdeniya-v-sisteme-vozpitatelnoy-raboty-vysshego-uchebnogo-zavedeniya> (дата обращения: 05.09.2022).
10. Мысина Т.Ю. Специальная комплексная рекреационно-образовательная программа психотренинга как психолого-педагогическое условие регуляции психоэмоциональных состояний студентов вуза / Т. Ю. Мысина // Сибирский педагогический журнал. – 2010. – № 10. – С. 266-273.
11. Никифоров Г.С. Психология здоровья. Учебное пособие. - СПб.: Речь, 2002. 256 с.
12. Окулич Н.А. Психологическое здоровье: проблема диагностики // Психология и школа. 2005. № 2. С. 13-23.
13. Павловец Г.Г., Чаваев Р.Ш. Показатели школьной тревожности как маркеры психологических проблем учащихся начальной школы // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2014. №5-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pokazateli-shkolnoy-trevozhnosti-kak-markery-psiologicheskikh-problem-uchaschihsya-nachalnoy-shkoly> (дата обращения: 06.09.2022).
14. Пошехонова В.А. Психологические элементы мотивационной сферы // Армия и общество. 2013. №2 (34). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psiologicheskie-elementy-motivatsionnoy-sfery> (дата обращения: 06.09.2022).
15. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.-Воронеж, 2008. 304 с.
16. Савина Е.А. Введение в психологию. Курс лекций / Главный редактор А.П. Олейникова. - М.: «Прометей» МПГУ, 1998. 252 с.
17. Сидоров К.Р. Тревожность как психологический феномен // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». 2013. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/trevozhnost-kak-psiologicheskii-fenomen> (дата обращения: 06.09.2022).
18. Соловьева Н.А. Условия профилактики тревожности студентов в образовательном учреждении / Н.А. Соловьева, Л.А. Косогорова // Вестник образовательного консорциума Среднерусский университет. Серия: Гуманитарные науки. – 2022. – № 21. С. 37-38.
19. Специфика обращения и динамики запроса у клиентов психологической службы педагогического университета/ Киселева Т.Б., Филиппов С.П., Горбенко И.А., Катенко С.В. // Проблемы современного образования. 2021. №5.
20. Техники когнитивной психотерапии как средство преодоления негативных переживаний студентов / Морозова Н.Н., Баляев С.И., Никишов С.Н., Кебрин Б.Ф. // Гуманитарий: актуальные проблемы гуманитарной науки и образования. 2019. Т. 19, № 4. С. 454–463.
21. Фрустрация: Понятие и диагностика: Метод. пособие для студентов специальности 020400 «Психология»/Сост. Л.И. Дементий. – Омск: Изд-во ОмГУ, 2004. 68 с.
22. Шалагинова К.С., Черкасова С.А. Формирование эффективных копинг-стратегий у студентов первокурсников в период сессии как одно из направлений профилактики суицидальных рисков в молодежной среде // МНИЖ. 2017. №5-1 (59).
23. Cohen, F Active coping processes. Coping dispositions, and recovery from surgery / F.Cohen, R.S.Lazarus// Psychosomatik Medizin. 1973. Vol.35. P.375.
24. Coping with stress/ ed.C.R.Snyder // Effective people and processes.2001.P. 318.
25. Spielberger C.D. Anxiety: Current trends in theory and research. N.Y., 1972. Vol. 1. P. 24-55.

© Декман Илона Евгеньевна (ilona.dekman@mail.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»