

УДК 159.922

Мельник Наталія Миколаївна, студентка кафедри загальної психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка

e-mail: meitenita@ukr.net

ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ НА ПІДВИЩЕННЯ УСПІШНОСТІ У НАВЧАННІ ПІДЛІТКІВ

Анотація

У статті проведено теоретичний аналіз проблеми подолання тривожності як одного із шляхів підвищення успішності підлітків. Розкрито зміст поняття тривожності у дослідженнях зарубіжних та вітчизняних вчених. Узагальнивши погляди різних дослідників, доведено, що, з одного боку, тривожність розглядається як суб'єктивне неблагополуччя особистості, яке негативно позначається на її взаємодії з оточуючими і на ставленні до себе; з іншого боку, тривожність має і позитивну функцію, яка пов'язана з мобілізацією людини в певних ситуаціях. Серед видів тривожності, які проявляються найбільше в підлітковому віці, виділено соціальну та шкільну. Соціальна тривожність передбачає страх бути погано оціненим, розкритикованим, постати не в найкращому світлі, важливою є оцінка значущими іншими. Шкільна тривожність пов'язана із навчальними перевантаженнями; нездатністю учня впоратися зі шкільною програмою; неадекватними очікуваннями з боку батьків; несприятливими відносинами з педагогами; оціночно-екзаменаційними ситуаціями, які регулярно повторюються; зміною шкільного колективу або неприйняттям дитячим колективом.

У статті обґрунтовано положення про те, що оптимальний рівень тривожності активізує навчання, робить його більш ефективним та успішним, але коли рівень тривожності перевищує оптимальну межу, йде дезорганізація навчальної діяльності.

Ключові слова: тривожність; шкільна тривожність; причини тривожності; успішність у навчанні.

Мельник Наталия Николаевна, студентка кафедри общей психологии Киевского национального университета имени Тараса Шевченко

ВЛИЯНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ НА ПОВЫШЕНИЕ УСПЕВАЕМОСТИ В ОБУЧЕНИИ ПОДРОСТКОВ

Аннотация

В статье проведён теоретический анализ проблемы преодоления тревожности как одного из путей повышения успешности подростков. Раскрыто содержание понятия тревожности в исследованиях зарубежных и отечественных учёных. Обобщив взгляды различных исследователей, доказано, что, с одной стороны, тревожность рассматривается как субъективное неблагополучие личности, которое негативно сказывается на ее взаимодействии с окружающими и на отношении к себе; с другой стороны, тревожность имеет и положительную функцию, которая связана с мобилизацией человека в определённых ситуациях. Среди видов тревожности, которые проявляются чаще всего в подростковом возрасте, выделено социальную и школьную. Социальная тревожность предполагает страх быть плохо оценённым, раскритикованным, предстать не в лучшем свете, значимой есть оценка другими. Школьная тревожность связана с учебными перегрузками; неспособностью ученика справиться со школьной программой; неадекватными ожиданиями со стороны родителей; неблагоприятными отношениями с педагогами; оценочно-экзаменационными ситуациями, которые регулярно повторяются; изменением школьного коллектива или неприятием детским коллективом.

В статье обосновано положение о том, что оптимальный уровень тревожности активизирует обучение, делает его более эффективным и

успешным, но когда уровень тревожности превышает оптимальную границу, идет дезорганизация учебной деятельности.

***Ключевые слова:** тревожность; школьная тревожность; причины тревожности; успешность в обучении.*

Melnyk N.M., student of department of General Psychology of Taras Shevchenko Kyiv National University

THE EFFECT OF ANXIETY ON LEARNING ACHIEVEMENT IN TEACHING TEENS

Summary

The article gives a theoretical analysis of the problem of overcoming anxiety as a means of increasing the success of adolescents. The content of notion of anxiety in studies of foreign and domestic scientists is reviewed. Author summarizes the views of various researchers, and proves that there is a duality in its understanding. On the one hand, anxiety is considered as a subjective ill-being of the individual that negatively affects his social interaction and self-esteem; on the other hand, anxiety has a positive function mobilizing the person in certain situations. Social and school anxiety is allocated such that occur most often in adolescence among types of anxiety. Social anxiety involves the fear of being badly judged, criticized, did not appear in the best light, the other significant score. School anxiety is associated with educational congestion; the inability of the student to cope with the school program; inappropriate expectations on the part of the parents; adverse relationships with teachers; assessment and exam situations that are repeated regularly; a change in the school community or the rejection of children's groups.

It is proved that the optimal level of anxiety stimulates learning and makes it more effective and successful; but when level of anxiety exceeds the optimal limit, it disrupts educational activities.

Keywords: anxiety; school anxiety; causes of anxiety; achievement in education.

Постановка проблеми і актуальність дослідження. Проблема тривожності є однією з найгостріших проблем сьогодення. Серед негативних переживань людини тривожність займає особливе місце, часто вона приводить до зниження працездатності, продуктивності діяльності, до труднощів в спілкуванні. У підлітковому ж віці питання подолання тривожності постає особливо гостро. Це пов'язано перш за все із тим, що підлітковий вік є кризовим періодом, що ускладнюється нестабільною соціально-економічною ситуацією, невпевненістю у завтрашньому дні, ростом насилля у суспільстві.

Аналіз наукових досліджень. Дослідженням проблеми тривожності у різних аспектах займалися такі вчені, як Є. Ільїн, І. Кон, Л. Лепіхова, А. Прихожан, Ф. Райс, Д. Фельдштейн, В. Шапалов. Існують теоретичні концепції зарубіжних дослідників Ш. Бюллера, Е. Еріксона, Ж. Піаже, С. Холла, Е. Шпрангера, Е. Штерна, положення Г. Айзенка, Е. Ейдемільлера, Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна, К. Хорні, З. Фрейда та вітчизняних Л. Божович, Л. Виготського, Д. Ельконіна, І. Добровіної та ін.

Метою нашого дослідження є теоретичний аналіз проблеми подолання тривожності як одного із шляху підвищення успішності у навчанні підлітків.

Виклад основного матеріалу. Проблема вивчення тривожності, незважаючи на значну кількість досліджень, досі залишається актуальною і важливою. Її аналізом займалися видатні зарубіжні та вітчизняні дослідники різних галузей, зокрема: філософи, психологи, неврологи, психотерапевти, психіатри, педагоги та інші науковці.

Тривожність як психологічний феномен знайшла значне відображення в роботах вітчизняних авторів. Зокрема, А. Прихожан розглядає тривожність

як переживання емоційного дискомфорту, передчуття небезпеки, прояву незадоволення [11].

У своїх працях С. Рубінштейн визначає тривожність як емоційний стан, який виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки і виявляється в очікуванні неконтрольованого розвитку подій [12].

На думку В. Вілюнаса, тривожність є схильністю людини до переживання тривоги, яка характеризується низьким порогом виникнення реакцій гальмування [2].

Зарубіжні дослідники також неодноразово звертали увагу на поняття тривожності. Так, К. Ізард в своїй теорії диференціальних емоцій зазначає, що тривожність складається з домінуючої емоції страху і взаємодії страху з однією або кількома іншими фундаментальними емоціями, особливо з співчуттям, гнівом, провинною, соромом і інтересом [6].

Як одну з центральних проблем сучасної цивілізації тривогу розглядає Р. Мей. Автор визначає тривожність як дифузне занепокоєння і відмічає, що головна відмінність між тривогою і страхом в тому, що страх є реакцією на визначену небезпеку, тоді як тривожність є неспецифічною, розсіяною, безпредметною [9].

Узагальнюючи погляди різних дослідників, можна відмітити дві позиції аналізу поняття тривожності: з одного боку, вона розглядається як суб'єктивне неблагополуччя особистості, яке негативно позначається на її взаємодії з оточуючими і на ставленні до себе; з іншого боку, тривожність має і позитивну функцію, яка пов'язана з мобілізацією людини в певних ситуаціях.

У своїх дослідженнях Ю. Зайцев та А. Хван наголошують на важливості розглядати тривожність у контексті аналізу новоутворень і вікових криз підліткового віку. Для підтвердження цього погляду дослідники наводять спостереження А. Горміна, на думку якого у підлітковому віці для генези емоції тривоги і формування тривожності мають значення не тільки кризи власне підліткового віку, а й особливості вже пережитих криз у ранні

роки. Підлітковий вік загострює й актуалізує негативні наслідки цих криз. Взявши за основу концепцію Е. Еріксона, А. Гормін показав, який вплив здійснюють допідліткові кризи на тривожність у підлітковому віці. Усі чотири кризи створюють у підлітковому віці досить тривожний фон емоційного сприйняття світу. Деякі дослідники, спостерігаючи за поведінкою підлітків, відзначають часті прояви у них тривоги за необхідності відкритого контакту дорослими людьми, або за необхідності прийняття самостійного рішення з важливого для них питання. А. Гормін вважає, що індивід у підлітковому віці має тенденцію часткового повернення у вже пережиту кризу й, у деяких випадках, переживає її знову [5].

На думку А. Микляєвої та П. Румянцевої, причиною виникнення тривожності в підлітковому віці завжди є внутрішній конфлікт, суперечливість прагнень підлітків, коли одне бажання суперечить іншому, одна проблема заважає іншій. Суперечливий внутрішній стан школяра підліткового віку може бути викликаний різними чинниками:

- відсутністю у школяра фізичної безпеки, ворожістю зі сторони дорослих, суперечливими вимогами до підлітка, що виходять із різних джерел;
- неадекватними вимогами батьків, що не відповідають можливостям і прагненням школяра;
- авторитарним стилем спілкування дорослого з дитиною;
- хронічною або епізодичною навчальною неуспішністю;
- зміною системи оцінки та контролю знань;
- значним зростанням навчального навантаження пов'язаного з підготовкою до вступу у вищі навчальні заклади.

Усе це, загалом, і є причинами виникнення тривожності, що зумовлює у підлітка виникнення почуття втрати опори, невпевненості в навколишньому світі, не бажання спілкуватися [8].

Серед видів тривожності, які проявляються найбільше в підлітковому віці, дослідники виділяють соціальну та шкільну.

Посилаючись на Ф. Зімбардо, Є. Долгополова відмічає, що соціальна тривожність пов'язана з більш пізніми етапами розвитку особистості, і передбачає страх бути погано оціненим, розкритикованим, постати не в найкращому світлі, на цьому етапі важлива оцінка значущими іншими. Соціальна тривожність в підлітковому віці значно впливає на формування особистості підлітка, тому що пов'язана з психологічними новоутвореннями і ускладнює міжособистісне спілкування, що є провідним видом діяльності в цей віковий період. Авторка зазначає, що для підліткового віку характерне вираження соціальної тривожності в формі сором'язливості і невпевненості в собі в різних соціальних ситуаціях. Важливо, що формування соціальної тривожності є культурно-обумовленим [4].

Особливе місце займає шкільна тривожність в підлітковому віці. Шкільна тривожність формується ще в молодшому шкільному віці і може супроводжувати школяра протягом усього періоду навчання.

Найбільш типовим, за Б. Кочубеєм та Є. Новіковою [7], є виникнення шкільної тривожності, пов'язаної з соціально-психологічними факторами або фактором освітніх програм. На основі аналізу літератури та досвіду роботи зі шкільною тривожністю автори виділили кілька факторів, вплив яких сприяє її формуванню і закріпленню. До них відносять:

- навчальні перевантаження;
- нездатність учня впоратися зі шкільною програмою;
- неадекватні очікування з боку батьків;
- несприятливі відносини з педагогами;
- оціночно-екзаменаційні ситуації, які регулярно повторюються;
- зміна шкільного колективу або неприйняття дитячим колективом.

Узагальнюючи ці фактори, дослідниці стверджують, що навчальні перевантаження обумовлені різноманітними сторонами сучасної системи організації навчального процесу: по-перше, вони пов'язані зі структурою навчального року (після шести тижнів активних занять у дітей різко знижується рівень працездатності і зростає рівень тривожності); по-друге,

перевантаження можуть викликатися перевантаженістю дитини шкільними справами протягом навчального тижня; по-третє, свій внесок у перевантаження учнів вносить прийнята тривалість уроку. Разом з тим, оціночно-екзаменаційні ситуації, які регулярно повторюються, роблять сильний вплив на емоційний стан школяра, оскільки перевірка інтелекту взагалі належить до найбільш психологічно дискомфортних ситуацій.

Також Б. Кочубей та Є. Новікова наголошують, що зміна шкільного колективу сама по собі є потужним стресогенним фактором, оскільки передбачає необхідність встановлення нових взаємозв'язків з незнайомими однолітками, причому результат суб'єктивних зусиль не визначений, оскільки в основному залежить від інших людей (тих учнів, з яких складається новий клас). Отже, перехід зі школи в школу (рідше з класу в клас) провокує формування тривожності (насамперед міжособистісної) [7].

Серед основних причин формування тривожності, обумовлених впливом шкільного середовища, А. Прихожан виділяє наступні [11]:

- нездатність учня впоратися зі шкільною програмою. Це може бути обумовлено наступними причинами: підвищеним рівнем складності навчальних програм, що не відповідають рівню розвитку дітей; недостатнім рівнем розвитку вищих психічних функцій учнів, педагогічною занедбаністю, недостатньою професійною компетентністю вчителя; психологічним синдромом хронічної неуспішності, основна особливість психологічного профілю такої дитини - висока тривожність, викликана неспівпадінням між очікуваннями дорослих і досягненнями дитини;

- неадекватні очікування з боку батьків, що породжує у дитини внутрішньоособистісний конфлікт, який, у свою чергу, призводить до формування і закріплення тривожності взагалі;

- несприятливі відносини з педагогом: тривожність може породжуватися стилем взаємодії з учнями, якого дотримується вчитель; формуванню

тривожності можуть сприяти завищені вимоги до учнів; тривожність може бути викликана виборковим ставленням педагога до конкретної дитини.

Дослідниця Є. Долгополова зазначає, що в підлітковому віці шкільна тривожність набуває соціальної характеристики, підліток більше боїться бути осміяним, дурним, невдахою перед однокласниками. Читання доповіді, вихід до дошки, відповідь на запитання вчителя стають справжнім випробуванням для соціально-тривожного підлітка. Вважається, що в підлітковому віці саме соціальні страхи лежать в основі шкільної тривожності [4].

На основі досліджень школярів підліткового віку Я. Омельченко та З. Кісарчук зробили порівняльний аналіз змісту тривожних переживань дітей із різною інтенсивністю тривожних станів [10]:

1. Адекватний рівень тривожності. Збереження високих статусних позицій та компетентності в умовах навчальної діяльності. Збереження соціальних стосунків.

2. Підвищений (високий) рівень. Збереження позитивного уявлення про себе у соціальному оточенні, збереження високих статусних позицій та компетентності в умовах навчальної діяльності.

3. Високий рівень. Збереження власного «Я» у соціальному оточенні, збереження позитивного уявлення про себе, високих статусних позицій та компетентності в умовах навчальної діяльності. Збереження соціального оточення, збереження батьківського оточення.

4. Знижений рівень. Збереження позитивного уявлення про себе, збереження власного «Я» у соціальному оточенні.

Аналіз проведених досліджень не дає однозначної відповіді щодо характеру впливу тривожності на успішність навчання підлітків. Перш за все, це пов'язано з механізмом «зачарованого психологічного кола», на який вказує А. Прихожан: тривожність впливає на успішність навчання, але при цьому і зміни в успішності навчання можуть зумовлювати підвищення рівня тривожності [11].

Крім того, є багато додаткових факторів, які обумовлюють взаємовплив зазначених характеристик, зокрема до них можна віднести мотивацію до навчання, самооцінку учнів, стиль поведінки та спілкування вчителя з учнями, соціально-психологічний клімат в класі, особливості стосунків з однокласниками тощо.

Якщо розглядати навчання як вид діяльності, то в цілому за результатами багатьох досліджень тривожність сприяє діяльності в достатньо простих для людини ситуаціях та заважає в складних, крім того суттєвий вплив має вихідний рівень тривожності (Р. Кеттелл, Н. Левітов, Я. Рейковський, К. Спенс, Ч. Спилбергер, Дж. Тейлор, Ю. Ханін, Х. Хекхаузен та інші). При цьому складність ситуації може визначатися як складністю завдання, так і ускладненням умов ситуації.

В дослідженні Cattell, Scheier показано, що зв'язок тривожності з успішністю розумової діяльності залежить від багатьох факторів: мотивації, труднощі матеріалу, віку та інших факторів. В цілому є негативна кореляція між тривожністю та успішністю навчання, однак підкреслюється, що незначний рівень тривожності може сприяти навчанню, збільшуючи тривалість самостійної роботи з навчальним матеріалом.

Н. Курдюкова виявила, що в учнів 10-11-х класів з високою тривожністю успішність гірше, ніж в учнів з низькою тривожністю. У дослідженні Є. Сидорової зазначалося, що чим нижчою була активність школярів на уроках фізкультури, тим частіше зустрічалася висока тривожність.

За поглядом Л. Бурченкової підлітки з високим рівнем тривожності виявляють дратівливість, нетерплячість, прагнення пояснити свій неуспіх зовнішніми причинами (ситуативна атрибуція). На думку автора, це пов'язано з бажанням утвердитися в очах однолітків, довести значущим дорослим свою спроможність і самостійність [1].

Характер впливу тривожності на соціально-перцептивні аспекти взаємин в діаді учень-вчитель розглядала А. Гринечко. На думку авторки,

беззаперечним є факт впливу тривожності на процес формування оцінних соціально-перцептивних ставлень учня до вчителя і навпаки. Спілкування та взаємини з вчителями також мають здатність посилювати або послаблювати рівень тривожності школярів. На основі аналізу літературних джерел дослідниця виділила модель взаємовпливів тривожності на соціальну перцепцію в діаді учень-вчитель. Зазначимо ті моменти, які торкаються успішності у навчанні [3]:

- тривожність є причиною сором'язливості, що негативно впливає на формування взаємних оцінок в процесі спілкування з педагогом;
- тривожність та ригідність учня розглядаються як фактори дефективного спілкування та негативних взаємооцінок;
- негативна оцінка здатна підвищувати рівень тривожності учня, якщо сприйматиметься як прояв негативного оцінного ставлення вчителя.

Дослідження, проведені А. Прихожан, дозволяють виділити бачення проблеми зв'язку тривожності та успішності у навчанні. Далі тезово наведені найбільш цікаві, на нашу думку, результати [11]:

- на успішність контрольних робіт, екзаменів опосередковано впливає поведінка педагога та загальний рівень напруженої або спокійної атмосфери в класі. Сприяють підвищенню тривожності як надмірна стурбованість результатами, так і надмірна суворість, офіційність, підкреслення значущості успішного виконання і т. п.;
- на підвищення тривожності учнів в класі впливає суперечливість поведінки і вимог педагога, його власна емоційна нестабільність;
- підвищення тривожності у молодших підлітків більше обумовлено впливом значущих дорослих, у старших підлітків спостерігається зв'язок з наявністю тривожності як стійкої характеристики;
- тривожні школярі частіше не задоволені своєю успішністю, в той час як емоційно благополучні в основному задоволені;

– для середніх класів не знайшли свого підтвердження наявні дані в літературі щодо уявлення про наявність двох груп тривожних досліджуваних – «відмінників» і «погано успішних». Зв'язок з тривожністю демонструють не стільки об'єктивні характеристики успішності, скільки суб'єктивне сприйняття цієї успішності школярами;

– характеристики успішності пов'язані з тривожністю переважно опосередковано. Як опосередковуючі фактори в підлітковому віці виступають очікувані оцінки та ставлення дорослих. Прямий зв'язок оцінок і тривожності виявляється в досить пізній період – 14-15 років і визначається значенням оцінок для можливості продовжувати освіту. Однак і в цьому випадку він виявляється опосередкованим особливостями самооцінки;

– проблема успішності тісно пов'язана з тим, як складаються відносини школяра з педагогами. Несприятливі відносини, конфлікти, грубість і нетактовну поведінку вихователів, вчителів по відношенню до дітей часто розглядається як одну з основних причин тривожності.

Висновки. Тривожність у підлітковому віці набуває своїх психологічних особливостей у зв'язку з особливостями віку, проявом кризи, емоційної нестабільності. Вона в багатьох випадках зумовлена соціальною ситуацією розвитку та оточенням підлітка. Тривожність починає носити в певній мірі соціально обумовлений характер. При цьому саме в підлітковому віці тривожність закріплюється як стабільна особистісна властивість. Спираючись на зазначене вище, ми можемо припустити, що оптимальний рівень тривожності активізує навчання, робить його більш ефективним та успішним, але коли рівень тривожності перевищує оптимальну межу, йде дезорганізація навчальної діяльності.

Перспективи використання результатів дослідження. Результати теоретичного аналізу впливу тривожності на успішність підлітків у навчанні можуть бути корисними практичним психологом, педагогам, хто працює із підлітками. Це дозволить, з одного боку, об'єктивно оцінити ситуацію

розвитку дитини, а з іншого боку, розробити необхідні корекційні чи профілактичні заняття щодо зниження тривожності підлітків.

Список використаної літератури

1. Бурченкова Л.Ш. Взаимосвязь успешности обучения и переживания ощущения тревожности у подростков / Л.Ш. Бурченкова // Молодой ученый. – 2013. – №12. – С. 802-804.
2. Вилюнас В. Психология эмоций / В. Вилюнас. – СПб.: Питер, 2007. – 496 с.
3. Гринечко А.Я. Характер впливу тривожності на соціально-перцептивні аспекти взаємин в діаді учень–вчитель / А.Я. Гринечко // Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського Національного університету імені Івана Огієнка. – Вип. 10. – Кам'янець Подільський: Аксіома, 2010. – С. 168-178.
4. Долгополова Е.В. Социальная тревожность в подростковом возрасте / Е.В. Долгополова // Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. – Серія: Психологія. – 2011. - №937. – Випуск № 45. – С. 69-72.
5. Зайцев Ю.А. Тревожность в подростковом и раннем юношеском возрастах: диагностика, профилактика, коррекция / Ю.А. Зайцев, А.А. Хван. – М.: КГПА, 2006. – 112 с.
6. Изард К. Психология эмоций / К. Изард. – СПб.: Питер, 2006. – 464 с.
7. Кочубей Б. Ярлыки для тревоги / Б. Кочубей, Е. Новикова // Семья и школа. – 1988. – №8.
8. Микляева А.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция: [Текст] учебное пособие / А.В. Микляева, П.В. Румянцева. – СПб.: Речь, 2004. – 248 с.
9. Мэй Р. Смысл тревоги / Перевод с английского М.И. Завалова и А.И. Сибуриной. – М.: «Класс», 2001. – 384 с.

10. Омельченко Я.М. Психологічна допомога дітям з тривожними станами / Я.М. Омельченко, З.Г. Кісарчук. – К.: Шк.. світ, 2011. – 112с.

11. Прихожан А.М. Тривожність у дітей та підлітків: психологічна природа і вікова динаміка. – М.: «МОДЕК», 2000. – 188 с.

12. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: «Питер», 1999. – 720с.

References transliterated

1. Burchenkova L.Sh. Vzaimosvjaz' uspešnosti obuchenija i perezhivanija oshhushhenija trevožnosti u podrostopkov / L.Sh. Burchenkova // Molodoj učenij. – 2013. – №12. – S. 802-804.

2. Viljunas V. Psihologija jemocij / V. Viljunas. – SPb.: Piter, 2007. – 496 s.

3. Grynechko A.Ja. Harakter vplyvu tryvožnosti na social'no-perceptyvni aspekty vzajemyn v diadi učen'-včytel' / A.Ja. Grynechko // Problemy suchasnoi' psihologii': Zbirnyk naukovyh prac' Kam'janec'-Podil's'kogo Nacional'nogo universytetu imeni Ivana Ogijenka. – Vyp. 10. – Kam'janec' Podil's'kyj: Aksioma, 2010. – S. 168-178.

4. Dolgopolova E.V. Socjal'naja trevožnost' v podrostopkovom vozraste / E.V. Dolgopolova // Visnyk Harkivs'kogo nacional'nogo universytetu imeni V.N. Karazina. – Serija: Psihologija. – 2011. - №937. – Vypusk № 45. – S. 69-72.

5. Zajcev Ju.A. Trevožnost' v podrostopkovom i rannem junosheskom vozrastah: diagnostika, profilaktika, korrekciya / Ju.A. Zajcev, A.A. Hvan. – M.: KGPA, 2006. – 112 s.

6. Izard K. Psihologija jemocij / K. Izard. – SPb.: Piter, 2006. – 464 s.

7. Kochubej B. Jarlyki dlja trivogi / B. Kochubej, E. Novikova // Sem'ja i shkola. – 1988. – №8.

8. Mikljaeva A.V. Shkol'naja trevožnost': diagnostika, profilaktika, korrekciya: [Tekst] uchebnoe posobie / A.V. Mikljaeva, P.V. Rumjanceva. – SPb.: Rech', 2004. – 248 s.

9. Mjej R. Smysl trevogi / Perevod s anglijskogo M.I. Zavalova i A.I. Siburinoj. – M.: «Klass», 2001. – 384 s.

10. Omel'chenko Ja.M. Psychologichna dopomoga ditjam z tryvozhnymy stanamy / Ja.M. Omel'chenko, Z.G. Kisarchuk. – K.: Shk.. svit, 2011. – 112s.
11. Pryhozhan A.M. Tryvozhnist' u ditej ta pidlitkiv: psychologichna pryroda i vikova dynamika. – M.: «MODEK», 2000. – 188 s.
12. Rubinshtejn S.L. Osnovy obshhej psihologii / S.L. Rubinshtejn. – SPb.: «Piter», 1999. – 720 s.