

## ЕФЕКТИВНІСТЬ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОГО ТРЕНІНГУ ЯК ЗАСОБУ ЗНИЖЕННЯ ВЕРБАЛЬНИХ ПРОЯВІВ ТРИВОЖНОСТІ У СИТУАЦІЯХ ЕМОЦІЙНОЇ НАПРУГИ

*Received March, 10, 2015; Revised March, 31, 2015; Accepted April, 11, 2015*

**Анотація.** Мета дослідження – аналіз ефективності когнітивно-поведінкового тренінгу як засобу зниження вербальних проявів тривожності в ситуаціях емоційної напруги. Відповідно до поставленої мети в статті відображено результати апробації когнітивно-поведінкового тренінгу з формування контролю за вербальними проявами тривожності студентів у ситуаціях емоційної напруги. У дослідженні взяли участь 40 осіб, студентів першого курсу природничих спеціальностей. І експериментальна, і контрольна групи склалися із 20 чоловік (10 хлопців і 10 дівчат у кожній). Установлено, що проведення когнітивно-поведінкового тренінгу сприяло зниженню рівня мовленнєвої тривожності ( $t=6,3$ ;  $n=20$ ; при  $p\leq 0,05$ ), ситуативної тривожності ( $t=3,7$ ;  $n=20$ ; при  $p\leq 0,05$ ) й особистісної тривожності ( $t=7,1$ ;  $n=20$ ; при  $p\leq 0,05$ ) студентів експериментальної групи. Крім того, у представників експериментальної групи виявлено значне зниження показників емоційної лабільності ( $t=5$ ;  $n=20$ ; при  $p\leq 0,05$ ), а також збільшення показників інтровертованості ( $t=2,1$ ;  $n=20$ ; при  $p\leq 0,05$ ). Отримані дані свідчать про те, що проведений зі студентами експериментальної групи тренінг сприяє розвитку навичок саморегуляції студентів, розвиває в них стійкість до ситуацій емоційної напруги, а також формує готовність до спілкування з іншими людьми. Це дає змогу стверджувати, що когнітивно-поведінковий тренінг – ефективний засіб зниження вербальних проявів тривожності в ситуаціях емоційної напруги.

**Ключові слова:** когнітивно-поведінковий тренінг, вербальні прояви тривожності, ситуації емоційної напруги, мовленнєва тривожність, ситуативна тривожність, особистісна тривожність, емоційна лабільність, інтровертованість.

### **Turchak, Olesia. Efficiency of Cognitive Behavioral Training as a Means of Reducing Verbal Manifestations of Anxiety Under Emotional Stress**

**Abstract.** As the aim of the research the author defines the analysis of the efficacy of cognitive-behavioral training as a mean of reducing verbal manifestations of anxiety in situations of emotional stress. In accordance with the intended aim, the article presents the results of testing of cognitive-behavioral training for the formation of control over verbal manifestations of students' anxiety in situations of emotional stress. In this study they participated 40 first-year students of natural specialties. Both experimental and control group consisted of 20 people (10 boys and 10 girls in each). As a result, it was found that the cognitive-behavioral training helped to reduce the level of speech anxiety ( $t = 6.3$ ;  $n = 20$ ,  $p\leq 0.05$ ), situational anxiety ( $t = 3.7$ ;  $n = 20$ ,  $p\leq 0.05$ ) and trait anxiety ( $t = 7.1$ ;  $n = 20$ ,  $p\leq 0.05$ ) of students in the experimental group. Furthermore, the students in the experimental group showed significant reduction in emotional lability ( $t = 5$ ,  $n = 20$ ,  $p\leq 0.05$ ), as well as increased introversion ( $t = 2.1$ ;  $n = 20$ ,  $p\leq 0.05$ ). The findings suggest that the training contributes to the development of self-regulation skills of students, who have developed resistance to emotional stress situations, and also forms the willingness to communicate with other people. This suggests that cognitive-behavioral training is an effective means of reducing verbal manifestations of anxiety in situations of emotional stress.

*Keywords: cognitive-behavioral training, verbal manifestations of anxiety, emotional stress situation, speech anxiety, situational anxiety, trait anxiety, emotional lability, introversion.*

**Турчак Олеся. Эффективность когнитивно-поведенческого тренинга как средства снижения вербальных проявлений тревожности в ситуациях эмоционального напряжения**

**Аннотация.** Цель исследования – анализ эффективности когнитивно-поведенческого тренинга как средства снижения вербальных проявлений тревожности в ситуациях эмоционального напряжения. В соответствии с поставленной целью в статье отражены результаты апробации когнитивно-поведенческого тренинга по формированию контроля над вербальными проявлениями тревожности студентов в ситуациях эмоционального напряжения. В исследовании приняли участие 40 человек, студентов первого курса естественных специальностей. И экспериментальная, и контрольная группы состояли из 20 человек (10 юношей и 10 девушек в каждой). Установлено, что проведение когнитивно-поведенческого тренинга способствовало снижению уровня речевой тревожности ( $t = 6,3$ ;  $n = 20$ , при  $p \leq 0,05$ ), ситуативной тревожности ( $t = 3,7$ ;  $n = 20$ , при  $p \leq 0,05$ ) и личностной тревожности ( $t = 7,1$ ;  $n = 20$ , при  $p \leq 0,05$ ) студентов экспериментальной группы. Кроме того, у студентов экспериментальной группы обнаружено значительное снижение показателей эмоциональной лабильности ( $t = 5$ ,  $n = 20$ , при  $p \leq 0,05$ ), а также увеличение показателей интровертированности ( $t = 2,1$ ;  $n = 20$ , при  $p \leq 0,05$ ). Полученные данные свидетельствуют о том, что проведенный со студентами экспериментальной группы тренинг способствует развитию навыков саморегуляции студентов, развивает у них устойчивость к ситуациям эмоционального напряжения, а также формирует готовность к общению с другими людьми. Это позволяет утверждать, что когнитивно-поведенческий тренинг является эффективным средством снижения вербальных проявлений тревожности в ситуациях эмоционального напряжения.

**Ключевые слова:** когнитивно-поведенческий тренинг, вербальные проявления тревожности, ситуации эмоционального напряжения, речевая тревожность, ситуативная тревожность, личностная тревожность, эмоциональная лабильность, интровертированность.

## **Вступ**

У ситуаціях навчальної діяльності, пов'язаних з оцінюванням знань та навичок, у студентів часто виникає стан тривожності, який негативно впливає на мовленнєву діяльність. У контексті оптимізації навчання це обумовлює важливість розробки способів подолання тривожності, зокрема й із метою зменшення її вербальних проявів. За К. Е. Ізардом, існує три способи усунення негативного емоційного стану: 1) за допомогою іншої емоції; 2) за допомогою моторної регуляції; 3) за допомогою когнітивної регуляції (Izard 1999). Перший спосіб регуляції передбачає усвідомлювані зусилля, спрямовані на активацію іншої емоції, протилежної до тієї, яку людина переживає й хоче усунути. Другий спосіб передбачає використання фізичної активності для усунення стану емоційної напруги. Третій спосіб пов'язаний із використанням уваги й мислення для усунення небажаної емоції або встановлення контролю над останньою.

Погоджуючись із думкою О. О. Леонтьєва про те, що стратегія мовленнєвої поведінки залежить від аналізу конкретної ситуації (Leontiev 1997), уважаємо, що в контексті навчальної діяльності студентів найбільш актуальним способом боротьби з мовленнєвою тривожністю є метод

когнітивної регуляції. Когнітивно-поведінкова терапія як самостійний напрям виокремилась із галузі модифікації поведінки й поведінкової терапії (А. Бандура, А. Бек, А. Елліс, Д. Мейхенбаум). Цей підхід призначений для зміни когнітивних образів, думок та патернів мислення для того, щоб допомагати людям у подоланні емоційних та поведінкових проблем. Він ґрунтується на теорії, згідно з якою поведінка й емоції частково обумовлені когніціями та когнітивними процесами, змінювати які можна навчитися. Основа цієї теорії – принцип модифікації поведінки для виявлення наявних когніцій і виокремлення тих із них, які створюють проблеми. Поведінкові техніки використовують для усунення небажаних когніцій, пропонування нових патернів мислення й способів продумування проблем і для підкріплення цих нових когніцій. Ці техніки включають: 1) реєстрацію бажаних і небажаних когніцій та фіксацію умов їх появи; 2) моделювання нових когніцій; 3) використання уяви для візуалізації того, як нові когніції можуть бути співвіднесені з бажаною поведінкою й емоційним благополуччям; 4) використання цих нових когніцій на практиці в реальних ситуаціях, щоб вони стали звичним образом мислення суб'єкта (Korsini 2003).

В одній з наших попередніх робіт вивчалися наявні когнітивно-поведінкові методики, спрямовані на подолання стану емоційної напруги (Kogobko 2010). Проведений аналіз продемонстрував відсутність у сучасній психологічній практиці розробленого тренінгу для зменшення вербальних проявів тривожності. Саме тому розроблено когнітивно-поведінкову тренінгову програму, основна мета якої – зменшення вербальних проявів тривожності, що виникає в студентів у ситуаціях, пов'язаних із навчальною діяльністю (Turchak 2014).

Програму розроблено для студентів перших курсів вищих навчальних закладів. Саме під час навчання на першому курсі в них простежуємо процес активного формування соціальної зрілості, становлення особистісних рис; розвиваються такі особистісні якості, як цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, самостійність, ініціативність й уміння оволодіти собою. Проте фахівці в галузі психології та фізіології наголошують, що здатність індивіда 17–19 років до свідомої регуляції своєї поведінки розвинена не повністю, що демонструє потенційні можливості вдосконалення в першокурсників необхідних навичок саморегуляції (Bohonkova 2005).

Розробляючи тренінгову програму корекції вербальних проявів тривожності, ми ґрунтувалися на точці зору когнітивних терапевтів (А. Елліс, А. Бек, Дж. Бек, Д. Майхенбаум, Т. Дзурілла, М. Голфрід), що кожна ситуація породжує в індивіда автоматичну думку, а остання, зі свого боку, породжує емоцію. Звідси випливає, що розвиток у студентів раціонального мислення сприятиме пригніченню негативних емоцій у навчальній діяльності. Це призведе до зменшення інтенсивності ситуативної тривожності, що, відповідно, сприятиме зменшенню вербальних проявів тривожності в їхньому мовленні. Отже, на нашу думку, ключове в боротьбі з вербальними проявами тривожності навчання студентів раціонального мислення в стресових ситуаціях, пов'язаних із навчальною діяльністю.

Відповідно до мети основними завданнями тренінгу визначено: 1) зниження інтенсивності ситуативної тривожності студентів, що виникає в ситуаціях емоційної напруги, пов'язаних із навчальною діяльністю; 2) зменшення вербальних проявів тривожності студентів; 3) розвиток їхніх комунікативних навичок; 4) розвиток соціальних навичок студентів.

Логіка побудови когнітивного тренінгу зумовила необхідність виокремлення трьох його етапів. Перед початком тренінгу здійснюється спеціальний мотивувальний етап, який проходить у формі бесіди з майбутніми учасниками тренінгової групи. Мета цього етапу – проінформувати студентів щодо цілей тренінгу, сприяти усвідомленню існуючої проблеми, мотивувати бажання студентів стати членами тренінгової групи, установити з ними позитивний емоційний контакт і впевнитися, що вони позитивно налаштовані щодо подальшої роботи. Основний етап тренінгу складається з двох підетапів: 1) інтенсивний (у закритій групі); 2) підтримувальний (у закритій групі). Інтенсивний тренінг проводять двічі на тиждень протягом десяти тижнів. Кожне заняття триває не більше 60 хвилин. Загальна кількість занять на етапі інтенсивного тренінгу – 20. Мета підтримувального етапу – підтримати й закріпити вироблені копінгові навички. Підтримувальний етап проводять в режимі одного разу на тиждень, тривалість кожного заняття – 60–80 хвилин. Загальна тривалість обох етапів – чотири місяці (16 тижнів).

*Мета цієї статті* – проаналізувати ефективність когнітивно-поведінкової тренінгової програми формування контролю за вербальними проявами тривожності студентів у ситуаціях емоційної напруги.

### **Методи та процедура дослідження**

Задля перевірки розробленої тренінгової програми організовано його практичну апробацію. Робочою гіпотезою стало те, що якщо протягом чотирьох місяців за допомогою запропонованих методик розвивати здатність студентів опанувати ситуативну тривожність і конструктивно змінювати автоматичні думки, то це сприятиме зменшенню вербальних проявів тривожності в їхньому мовленні.

Під час апробації тренінгової програми незалежною змінною виступило виконання досліджуваними спеціальних вправ, запропонованих у нашій тренінговій програмі формування контролю за вербальними проявами тривожності студентів у ситуаціях емоційної напруги, а залежною змінною – рівень мовленнєвої тривожності студентів.

В апробації взяли участь 40 осіб, студентів першого курсу природничих спеціальностей. І експериментальна, і контрольна групи склалися із 20 осіб, (10 хлопців і 10 дівчат у кожній).

Урахуванням завдання тренінгової програми, на першому етапі дослідження в обох групах проводили попередню діагностику рівня мовленнєвої тривожності студентів за допомогою «Карті контролю мовлення» (Krylov 2007:188), а також діагностику психологічних характеристик респондентів за допомогою багатофакторного особистісного опитувальника FPI (Krylov 2007:319) й шкали особистісної тривожності

Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна (Krylov 2007:297). Крім того, в обох групах вимірювали рівень ситуативної тривожності в умовах реальної ситуації навчальної діяльності, пов'язаної з оцінюванням знань студентів (залік), за допомогою шкали ситуативної тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна (Krylov 2007:296). На другому етапі протягом чотирьох місяців проводили тренінг із членами експериментальної групи. Зі студентами контрольної групи не було жодних додаткових занять. На третьому етапі за допомогою вищезазначених психодіагностичних методик здійснювали кінцеву діагностику рівнів мовленнєвої та ситуативної тривожності перед заліками, а також особистісних характеристик у досліджуваних обох груп.

### Обговорення результатів

У таблиці 1 наведено показники психічних станів й особистісних характеристик респондентів контрольної та експериментальної груп, отримані до й після тренінгу.

Таблиця 1

#### Показники психічних станів та особистісних характеристик респондентів контрольної й експериментальної груп до та після проведення тренінгу

Показники	Група	Перший етап	Третій етап
Мовленнєва тривожність	К	10,55	10,65
	Е	13,25	7,6
Ситуативна тривожність	К	38,8	39,1
	Е	37,85	30,85
Особистісна тривожність	К	53,15	52,65
	Е	48,65	33,9
Сором'язливість	К	6,8	6,65
	Е	6,4	5,8
Емоційна лабільність	К	7	6
	Е	6,2	4,6
Інтровертованість	К	6,1	6,2
	Е	5,6	6,6
Товариськість	К	7,2	6,65
	Е	5,3	6,4

Під час аналізу рівня мовленнєвої тривожності на першому етапі середній показник контрольної групи дорівнював 10,55. При цьому 70 % студентів мали помірну мовленнєву тривожність, 25 % – підвищену і 5 % – високий рівень мовленнєвої тривожності.

Показник рівня мовленнєвої тривожності експериментальної групи на першому етапі дорівнював 13,25. При цьому 60 % студентів відзначалися помірною мовленнєвою тривожністю, 30 % – підвищеною, 5 % – високим рівнем і 5 % – завищеним рівнем мовленнєвої тривожності.

У табл. 2 відображено результати аналізу порівняння рівня мовленнєвої тривожності студентів обох груп на першому етапі дослідження.

Таблиця 2

**Рівень мовленнєвої тривожності студентів контрольної та експериментальної груп на першому етапі дослідження**

Рівень мовленнєвої тривожності, балів	Контрольна група		Експериментальна група	
	кількість студентів	відсотки, %	кількість студентів	відсотки, %
Низький рівень МТ (0–5 балів)	0	0	0	0
Помірна МТ (6–11 балів)	14	70	12	60
Підвищена МТ (12–16 балів)	5	25	6	30
Високий рівень МТ (17–21 бал)	1	5	1	5
Завищена МТ (22–24 бали)	0	0	1	5

Як видно з таблиці, контрольна та експериментальна вибірки на першому етапі тренінгу характеризуються як однорідні за рівнем розподілу мовленнєвої тривожності.

Упродовж чотирьохмісячного періоду з учасниками експериментальної групи проводили тренінг із формування контролю за вербальними проявами тривожності в ситуаціях емоційної напруги. Після реалізації тренінгової програми ми порівняли показники мовленнєвої тривожності студентів в обох групах (табл. 3).

Таблиця 3

**Рівень мовленнєвої тривожності студентів контрольної та експериментальної груп на третьому етапі**

Рівень МТ, балів	Контрольна група		Експериментальна група	
	кількість студентів	відсотки, %	кількість студентів	відсотки, %
Низький рівень МТ (0–5 балів)	0	0	13	65
Помірна МТ (6–11 балів)	9	45	6	30
Підвищена МТ (12–16 балів)	8	40	1	5
Високий рівень МТ (17–21 бал)	2	10	0	0
Завищена МТ (22–24 бали)	1	5	0	0

Середній показник мовленнєвої тривожності контрольної групи дорівнював 10,65. При цьому 45 % студентів мали помірну мовленнєву тривожність, 40 % – підвищену і 5 % – високий рівень мовленнєвої тривожності. Аналіз результатів контрольної групи засвідчив рівень мовленнєвої тривожності студентів цієї групи збільшився, порівнянно з рівнем мовленнєвої тривожності на першому етапі дослідження. На нашу думку, причиною цього може бути будь-який із факторів, здатних впливати на рівень

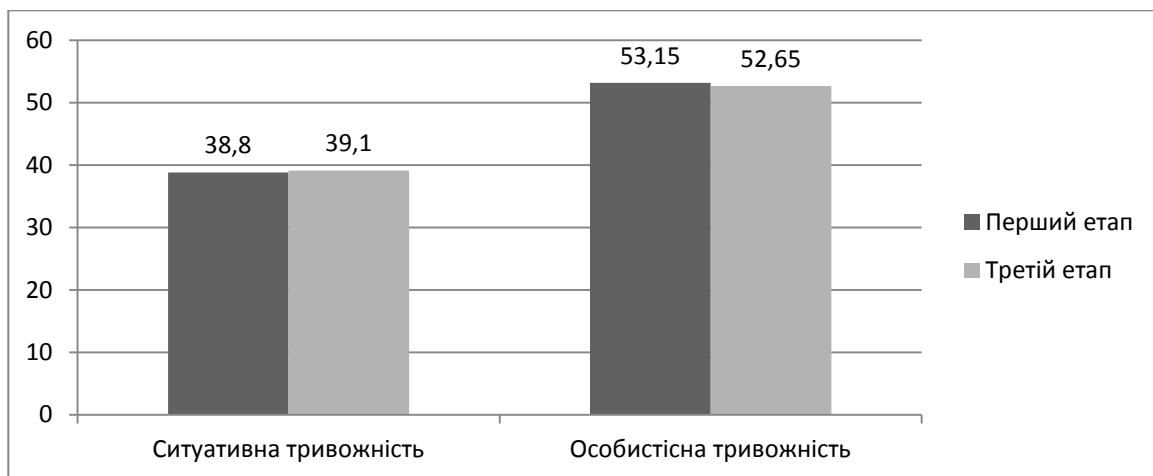
тривожності, а відтак і на її вербальні прояви: негативний досвід, отриманий студентами під час першої сесії; загальна втома; очікування негативних оцінок тощо.

Показник рівня мовленнєвої тривожності експериментальної групи студентів на третьому етапі дорівнював 7,6. При цьому 65 % студентів відзначилися низьким рівнем мовленнєвої тривожності, 30 % – помірним, 5% – підвищеним.

Порівняння отриманих результатів на першому та третьому етапах дослідження засвідчило факт зниження рівня мовленнєвої тривожності в студентів експериментальної групи після проходження тренінгу, що уможливило попередній висновок щодо позитивності впливу тренінгової програми.

Для підтвердження отриманих результатів нами визначено t-критерій Стьюдента у двох залежних вибірках експериментальної групи (показники до й після проведення тренінгу). У результаті підтверджено значне зниження рівня мовленнєвої тривожності ( $t=6.3$ ;  $n=20$ ; при  $p \leq 0.05$ ).

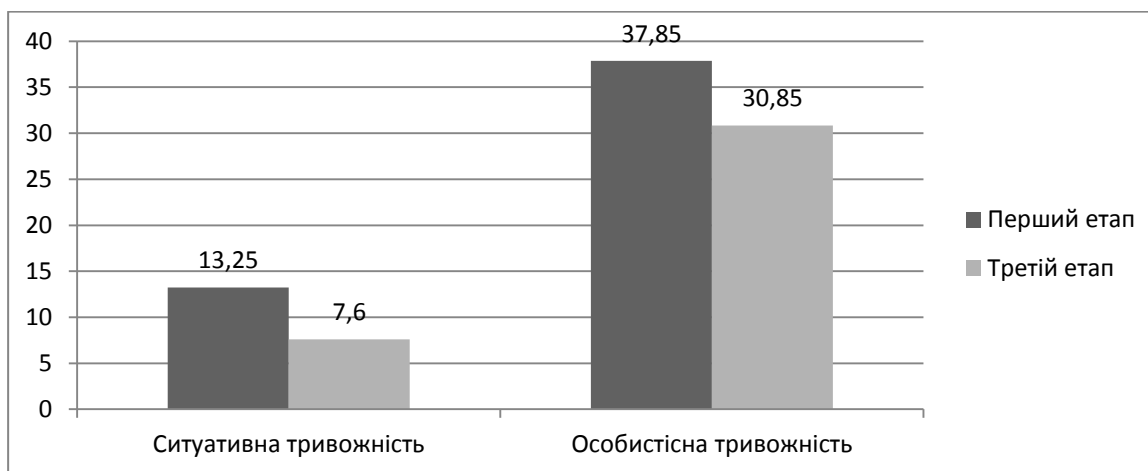
Для того щоб ґрунтовно перевірити й оцінити ефективність застосування тренінгу, проаналізовано його вплив на рівень активної та реактивної тривожності студентів, а також їхні особистісні характеристики.



**Рис. 1.** Порівняння показників особистісної й ситуативної тривожності студентів контрольної групи до та після проведення тренінгу

На рис. 1 відображено порівняння показників особистісної й ситуативної тривожності студентів контрольної групи, що були отримані під час здачі заліку на першому та третьому етапах тренінгу. Як видно, між показниками особистісної й ситуативної тривожності студентів контрольної групи до та після проведення тренінгу немає суттєвої різниці.

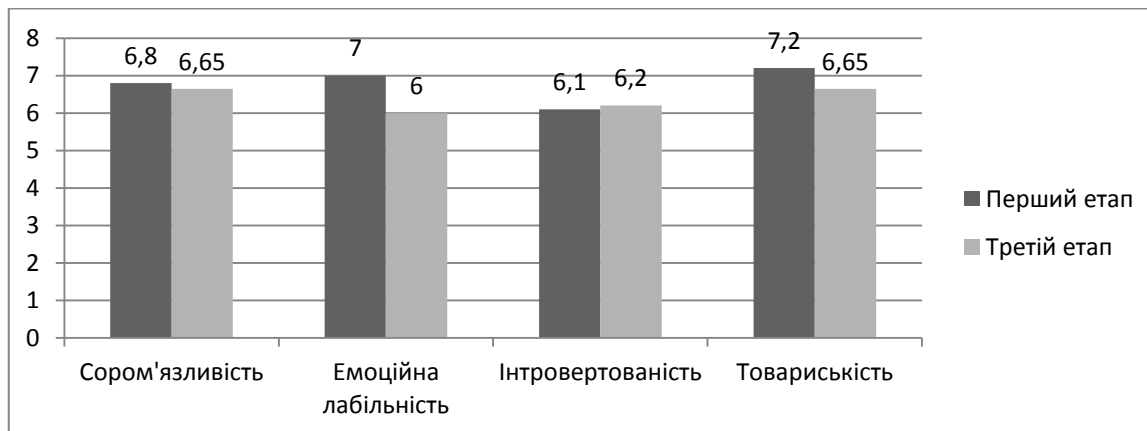
На рис. 2 графічно зображено порівняння показників особистісної й ситуативної тривожності студентів експериментальної групи на першому та третьому етапах тренінгу. Як бачимо, після проведення тренінгу дані як активної, так і реактивної тривожності респондентів значно знизилися.



**Рис. 2.** Порівняння показників особистісної та ситуативної тривожності студентів експериментальної групи до й після проведення тренінгу

Для підтвердження отриманих результатів визначено t-критерій Стьюдента у двох залежних вибірках. Аналіз підтвердив значне зниження ситуативної тривожності ( $t=3.7$ ;  $n=20$ ; при  $p \leq 0.05$ ) й особистісної тривожності ( $t=7.1$ ;  $n=20$ ; при  $p \leq 0.05$ ) студентів експериментальної групи.

На рис. 3 графічно зображено порівняння особистісних характеристик студентів контрольної групи до та після проведення тренінгу. Очевидно, що між усіма показниками існують розбіжності.



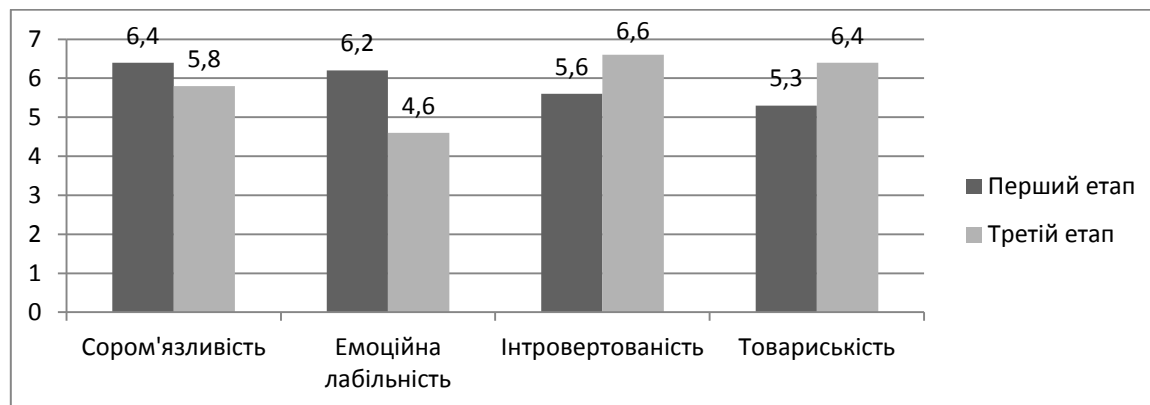
**Рис. 3.** Порівняння показників особистісних характеристик студентів контрольної групи до й після проведення тренінгу

Аби перевірити, наскільки значущі виявлені зміни, ми обчислювали t-критерій Стьюдента у двох залежних вибірках. Аналіз засвідчив, що єдиною значущою зміною виявилася зміна даних емоційної лабільності ( $t=3.1$ ;  $n=20$ ; при  $p \leq 0.05$ ). Різниця в показниках сором'язливості, інтровертованості та товариськості виявилися незначущими ( $t=0.6$ ,  $t=0.2$  і  $t=1.4$ , відповідно;  $n=20$ ; при  $p \leq 0.05$ ). Зниження показників емоційної лабільності свідчить про підвищення рівня саморегуляції студентів. На нашу думку, це відбулось унаслідок того, що, порівнянно з першим етапом, на третьому студенти контрольної групи були більш адаптовані до умов учбової діяльності, що



позитивно вплинуло на їхній загальний психічний стан, у тому числі й на здатність до саморегуляції.

На рис. 4 графічно зображено порівняння даних особистісних характеристик студентів експериментальної групи до й після проведення тренінгу. Очевидно, що після проведення тренінгу відбулось зниження показників сором'язливості та емоційної лабільності, а також збільшення показників інтровертованості й товарищескості.



*Рис. 4. Порівняння показників особистісних характеристик студентів експериментальної групи до й після проведення тренінгу*

Щоб перевірити значущість виявлених змін, визначено t-критерій Стьюдента у двох залежних вибірках. Аналіз підтвердив значущість зменшення показників емоційної лабільності студентів експериментальної групи ( $t=5$ ;  $n=20$ ; при  $p \leq 0.05$ ). T-критерій Стьюдента для даних інтровертованості опинився в зоні невизначеності, проте для нашої вибірки його можна вважати значущим ( $t=2.1$ ;  $n=20$ ; при  $p \leq 0.05$ ). Зміни в показниках сором'язливості та товарищескості виявились незначущими ( $t=1.6$  і  $t=1.9$ , відповідно;  $n=20$ ; при  $p \leq 0.05$ ). Отримані дані підтверджують, що проведений зі студентами експериментальної групи тренінг сприяє розвитку навичок саморегуляції студентів, розвиває в них стійкість до ситуацій емоційної напруги, а також формує готовність до спілкування з іншими людьми.

### **Висновки**

Основною метою запропонованої нами тренінгової програми формування контролю за характеристиками мовлення студентів у ситуаціях емоційної напруги визначено зниження вербальних проявів тривожності, що виникає в студентів у ситуаціях, пов'язаних із навчальною діяльністю. Апробація тренінгової програми виявила зменшення рівня мовленнєвої тривожності студентів експериментальної групи після проведення тренінгу. Це свідчить про те, що навчання копінгових стратегій щодо подолання ситуативної тривожності, а також розвиток соціальних і комунікативних навичок мають позитивний вплив на мовлення студентів у ситуаціях емоційної напруги і сприяють зменшенню індивідуальної схильності до вербальних проявів тривожності. Студенти, котрі брали участь в експериментальній групі

продемонстрували також значне зменшення показників емоційної лабільності та збільшення показників інтровертованості. Отже, студенти експериментальної групи стали впевненішими в собі, навчилися раціонально розв'язувати різноманітні проблеми стосовно навчальної діяльності, стали більш відкритими в спілкуванні з іншими людьми. Такі зміни позитивно вплинули на загальний психологічний стан студентів, а також сприяли підвищенню ефективності їхньої навчальної діяльності. Усе вищезазначене дає підставу стверджувати, що когнітивно-поведінковий тренінг – ефективний засіб зниження вербальних проявів тривожності в ситуаціях емоційної напруги. Це уможлиблює уведення розробленої нами тренінгової програми до навчальних планів вищих навчальних закладів, що сприятиме підвищенню працездатності й інтелектуальної активності студентів в емоціогенних ситуаціях під час навчального процесу.

### Список літератури

#### References

1. Bohonkova, Yu. (2005) *Osobystisni Chynnyky Sotsialno-Psyhologichnoi Adaptatsi Pershokursnykiv do Umov Vyschyh Navchalnyh Zakladiv [Personality Factors of Social and Psychological Adjustment of Freshmen to the Terms of Higher Education Institutions]*. Luhansk.
2. Izard, K. (1999). *Psihologiiia Emotsii [Psychology of Emotions]*. St. Petersburg: Piter.
3. Korobko, O. (2010). Stan emotsiinoi naprugy u navchalnomu protsesi ta kognityvno-povedinkovi zasoby iogo podolannia [Emotional anxiety in educational process and cognitive-behavioral means of its overcoming]. *Naukovi Zapysky*, 14, 177–185. Ostroh: Ostrozka Akademiia.
4. Korsini, R. (2003). *Psihologicheskaia Entsiklopedia [Psychological Encyclopedia]*. St. Petersburg: Piter.
5. Krylov, A. (2007). *Praktikum po Obschei, Eksperimentalnoi i Prikladnoi Psihologii [Manual on General, Experimental and Applied Psychology]*. St. Petersburg: Piter.
6. Leontyev, A. (1997). *Osnovy Psiholingvistiki [Foundations of Psycholinguistics]*. Moscow.
7. Turchak, O. (2014). *Treningova programa ormuvannia kontroliu za kharakterystykamy movlennia studentiv u sytuatsiih emotsiinoi naprugy [Training Program to Establish Control over the Characteristics of Students' Speech in Situations of Emotional Stress]*. Kyiv: Komprynt.