

MECANISMUL REFLEXIV DE REGLARE ȘI DIMINUARE A ANXIETĂȚII SITUAȚIONALE/ACADEMICE LA STUDENȚI

Natalia TOMA

Universitatea de Stat din Moldova

În articol este supusă analizei reflexia ca mecanism psihologic de reglare și diminuare a anxietății situaționale/academice la studenți: sunt prezentate diferite puncte de vedere asupra reflexiei și argumentate valențele acesteia în vederea reglării, corecției, optimizării anxietății situaționale/academice. Reflexia ca trăsătură și fenomen psihologic se află în corelație cu nivelul de manifestare a anxietății la studenți. Diminuarea anxietății situaționale/academice poate fi realizată prin reducerea/scăderea nivelului de reflexivitate.

Cuvinte-cheie: *reflexie, anxietate, anxietate situațională/academică, autoapreciere, autoreglare, autoformare, autodeterminare.*

DECREASE REFLEX MECHANISM ADJUSTMENT AND SITUATIONAL ANXIETY/ACADEMIC TO STUDENTS

This article analyzes the reflection of the psychological mechanism of adjustment and mitigation situational anxiety/academic students: are different views on reflection and defended its valence to adjust, correction, optimization situational anxiety/academic. Reflection trait and psychological phenomenon is correlated with the expressions of anxiety in students. Reduction of situational anxiety/academic can be achieved by reducing/lowering the reflexivity.

Keywords: *reflection, anxiety, situational anxiety/academic self-esteem, self-regulating, self-forming, self-determination.*

Prezentat la 06.10.2015

Publicat: decembrie 2015