

МЕТОДИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СИТУАТИВНОЇ ТРИВОЖНОСТІ МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

У статті обґрунтовано необхідність підбору методів саморегуляції ситуативної тривожності майбутніх практичних психологів у процесі професійної підготовки. Зазначено, що майбутні практичні психологи повинні вміти використовувати засоби для подолання ситуацій, які можуть викликати тривожність, що передбачає формування ефективних патернів саморегуляції. Для розкриття особливостей методів саморегуляції ситуативної тривожності майбутніх практичних психологів у процесі навчальної діяльності було здійснено теоретичний аналіз поняття «саморегуляція», розглянуті методологічні та теоретичні підходи до її вивчення. Розкрито основні методи саморегуляції ситуативної тривожності майбутніх практичних психологів у процесі професійної підготовки: аутогенне тренування, візуалізація, методика прогресивної м'язової релаксації, нормалізація дихання, самонавіювання, самонаказ, самопереконання, саногенне мислення, соціально-психологічний тренінг. Розкриття особливостей методів саморегуляції ситуативної тривожності майбутніх практичних психологів є підґрунтям для розробки програми саморегуляції ситуативної тривожності майбутніх практичних психологів у процесі професійної діяльності.

Ключові слова: саморегуляція, методи, тривожність, ситуативна тривожність, майбутні практичні психологи.

Постановка проблеми. Численні зміни суспільного життя, що виражаються в економічній та політичній нестабільності, мобільності населення, інтеграція національної системи освіти у європейський і світовий освітній простір приводять до збільшення вимог щодо підготовки майбутнього фахівця [23]. Якість освітнього процесу на етапі професійної підготовки у закладі вищої освіти частіше за все визначає успішність людини у майбутній професійній діяльності та в процесі її взаємодії з іншими людьми. Процес здобуття вищої освіти містить фактори ризику для психічного здоров'я студентів. Відповідно до цього одним із основних завдань сучасних закладів вищої освіти, як зазначено у концептуальних документах, які визначають перспективи розвитку освіти і науки України [23], є формування здоров'язбережного середовища учасників навчально-виховного процесу,

модернізація структури, змісту й організації освіти на засадах компетентнісного підходу, переорієнтації змісту освіти на цілі сталого розвитку, в тому числі і осіб, які здобувають вищу освіту. Також згідно із Законом України «Про вищу освіту» вищою освітою є «сукупність систематизованих знань, умінь і практичних навичок, способів мислення, професійних, світоглядних і громадянських якостей, морально-етичних цінностей, інших компетентностей, здобутих у закладі вищої освіти (науковій установі) у відповідній галузі знань за певною кваліфікацією на рівнях вищої освіти, що за складністю є вищими, ніж рівень повної загальної середньої освіти» [12]. У зв'язку із цим, навчання у закладі вищої освіти включає не тільки передання студентам певної кількості знань, а й вироблення цілого ряду компетенцій – соціальних та психологічних, що сприяють формуванню психологічної стійкості студента як основи особистісного зростання і самореалізації, а також успішності майбутньої професійної діяльності; умінь і навичок керувати власним психічним станом в ситуації, наближеній до екстремальної. Особливе значення це має для майбутніх фахівців, які у професійній діяльності будуть стикатися із ситуаціями різного рівня складності, у тому числі з такими, що матимуть емоційне напруження. Однією із таких професій є професія практичного психолога. Оволодіння навичками саморегуляції ситуативної тривожності повинно бути одним із основних складових професійної компетентності практичного психолога.

Майбутні практичні психологи повинні вміти використовувати певні засоби для подолання ситуацій, які можуть викликати тривожність, що передбачає формування ефективних патернів саморегуляції.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. І. Василенко, при розкритті методів та прийомів саморегуляції психоемоційних станів студентів-спортсменів, зазначає, що у науковій літературі вивчалися різні аспекти і рівні саморегуляції в межах процесів і станів психіки (К. Гуревич, О. Конопкін, В. Моросанова, Б. Теплов та ін.); саморегуляція особистості в ігровій, трудовій, спортивній, навчальній діяльності (Н. Круглова, О. Осницький, Н. Циркун, С. Чернобровкіна, В. Чиркова, J. Connell, W. Grolnick, R. Ryan та ін.); саморегуляція і становлення професійної діяльності особистості (С. Авраменко, О. Білоус, Н. Самоукіна та ін.); саморегуляція самоактивності і самосвідомості, «Я-концепція» (М. Боришевський, І. Дубровіна, І. Захарова, В. Котирло, А. Спіркін, С. Кулачківська, А. Петровський, А. Сілвестру, Л. Уманець та ін.); мотиваційна регуляція (В. Асеев, В. Степанський, А. Маслоу та ін.); ціннісно-смілова регуляція (А. Асмолов, О. Бодальов, Д. Леонтьєв та ін.); саморегуляція і стресс (Д. Бадмаєва, Т. Чуйкова та ін.); саморегуляція і дезадаптація підлітків (С. Маналова та ін.) [6].

За даними В. Зарицької, вивченню сутності та змісту саморегуляції емоцій і розкриттю механізмів її розвитку значну увагу приділяли такі вчені, як: А. Бандура, Л. Виноградова, Е. Ізард, Дж. Капрара, Дж. Ротгер, Д. Сервон, Е. Скінер, М. Холодна, О. Чернігова, Л. Чуніхіна та ін. Вони вважають, що для вибору поведінки, адекватної певній ситуації, важливо вміти регулювати власні емоції [13].

Проблемі тривожності як психічного стану, що виникає в результаті впливу ситуативних факторів, як зазначає Д. Капітанець, присвячені дослідження як вітчизняних, так і зарубіжних вчених (М. Амінов, Г. Габдєєва, М. Левітов, Т. Нежнова, А. Прихожан, О. Філіпова, Ю. Ханін, І. Пацявичус, Ч. Спілбергер, К. Ізард, Р. Лазарус та інші) [15].

За даними А. Зобкова, у дослідженнях Б. Ананьєва, Ю. Кулюткіна, А. Реана, Є. Степанової, П. Просецького, Є. Нікіреєва, В. Сластьоніна, В. Якуніна та ін. накопичений великий емпіричний матеріал, наводяться результати експериментів і робляться теоретичні узагальнення щодо дослідження особливостей студентського віку [14]. Особливостям функціонування та розвитку студентських груп присвячені роботи В. Бочелока [5], Є. Головахи [8], В. Секун [29] та ін.

При цьому залишаються недостатньо вивченими засоби саморегуляції ситуативної тривожності майбутніх практичних психологів у процесі професійної підготовки.

Метою статті є розкриття особливостей методів саморегуляції ситуативної тривожності майбутніх практичних психологів.

Вклад основного матеріалу і результатів дослідження. Для розкриття особливостей методів саморегуляції ситуативної тривожності майбутніх практичних психологів у процесі навчальної діяльності необхідно коротко зупинитися на теоретичному аналізі поняття «саморегуляція», методологічних і теоретичних підходах до його вивчення.

Здатність регулювати власні емоції отримала в психологічній науці назву саморегуляції, хоча слід зазначити, що категорія «саморегуляція» у різних психологічних дослідженнях трактується неоднаково. Це пояснюється, перш за все, різним ступенем спільності процесів, які описуються цими поняттями [13].

Л. Аболін визначає емоційну саморегуляцію як складний цілісний процес, який об'єднує раціональні, емоційні та фізіологічні прояви, як сукупність взаємодіючих складних емоційно-пізнавальних ланок, що об'єднуються метою напруженої діяльності. Процес емоційної саморегуляції зумовлюється емоційним досвідом; у ньому згорнуті інтегративні успіхи-неуспіхи здійснених раніше спроб, зміст залежить від рівня професійної підготовленості людини [1].

На думку К. Абульханової-Славської, саморегуляція – це узгодження особистістю об'єктивних вимог оточуючого середовища з суб'єктивними можливостями активності. Вчена зазначає, що саморегуляція має багаторівневий характер, а саме, психічний та особистісний рівні. При цьому зауважує, що різні рівні психічної та особистісної регуляції діяльності, співвіднесення їх у системі саморегуляції, в контурі активності суб'єкта, дозволяє більш точно визначити функції кожного з рівнів [2].

У загальному вигляді саморегуляція, як зазначає М. Бондарчук, є доцільним функціонуванням живих систем різних рівнів організації і складності [3].

Згідно з М. Боришевським, психологічний зміст саморегуляції розуміється як переважно усвідомлене, цілеспрямоване планування, побудова й перетворення суб'єктом власних дій та вчинків відповідно до особистісно значущих потреб, мотивів і цілей. Згідно з поглядами вченого, саморегуляція є здатністю особистості усвідомлено планувати, будувати, діяти адекватно до обраної нею програми, принципів, норм та правил, останні ж виконують роль еталонів, взірців у процесі особистісної саморегуляції [4].

С. Головін визначає психічну саморегуляцію як один із рівнів регуляції активності цих систем, що виражає специфіку реалізуючих її психічних методів та способів відображення і моделювання дійсності, в тому числі рефлексії. Саморегуляція поєднує в собі динамічні, енергетичні та змістовно-сміслові аспекти [30, с. 534].

В. Олефір вказує на те, що здатність до саморегуляції – одна із базових здібностей, яка полягає в спроможності людини встановлювати цілі та здійснювати рефлексію власних дій, порівнюючи їх із внутрішніми стандартами [24].

Н. Пов'якель вважає доцільним розглядати саморегуляцію як професійно-важливу властивість, суттєву складову розв'язання завдань психологічної практики [26].

У психології, поняття «саморегуляція» (від лат. «regulare» – впорядкувати, налагоджувати), як зазначає Л. Прохоренко, розглядається як цілісна система психічних засобів, за допомогою якої особистість здатна цілеспрямовано керувати власною активністю. У цьому контексті саморегуляція може виступати як протікання окремого психічного процесу (відчуття, сприймання, упізнання, мислення тощо), так і – самокерування перебігом власної психічної діяльності [27].

В. Юркевич визначає саморегуляцію як функцію мозку, яка полягає в керуванні діями, станами й спрямованістю індивіда, щодо досягнення тактичних

та стратегічних цілей діяльності. Таке керування може здійснюватись як на свідомому, так і на несвідомому рівні [34].

Наведені погляди науковців щодо змісту поняття «саморегуляція» дозволили зробити низку узагальнень: саморегуляція розглядається науковцями як цілісна система (Л. Аболін, Л. Прохоренко) або як один із компонентів інших явищ (С. Головін, Н. Пов'якель); вчені пов'язують саморегуляцію із «здібністю» (В. Олефір), «властивістю» (Н. Пов'якель); саморегуляція є цілеспрямованою діяльністю (М. Бондарчук, М. Боришевський, В. Олефір, Л. Прохоренко, В. Юркевич).

Перейдемо до розгляду методологічних і теоретичних підходів щодо вивчення проблеми саморегуляції у науковій літературі.

На думку Н. Гули, саморегуляція виступає чинником подолання негативних психічних станів. Взаємообумовленість саморегуляції як чинника подолання негативних психічних станів сприяє особистісному розвитку, зокрема, в процесі фахової підготовки у закладах вищої освіти. Від рівня розвитку навичок саморегуляції, вольових якостей безпосередньо залежать кількісні та якісні показники перебігу негативних психічних станів особистості за різних обставин [10]. Цю думку підтверджує М. Гринців, яка зазначає, що саморегуляція є важливим аспектом у підготовці студентів до професійної діяльності. Тому знання закономірності саморегуляції, вміння керувати власними станами, а також оволодіння прийомами і способами регуляції є важливими компонентами процесу самовдосконалення студента. Особливо важливим є розвиток саморегуляції у період становлення особистості [9]. М. Бондарчук вважає, що особливо важливим є вміння саморегуляції, яке означає здатність формувати оптимальний стиль життєдіяльності, активну життєву позицію, оптимальний рівень регуляції психофізіологічних функцій [3]. Необхідно зазначити, що відповідно до поглядів цих авторів саморегуляцію у цьому дослідженні ми розглядаємо як засіб зниження ситуативної тривожності майбутніх практичних психологів.

На думку багатьох вчених [28; 31; 33; 35] саморегуляція тривожних станів у широкому розумінні здійснюється двома шляхами: попередженням їхнього виникнення і зниженням вже сформованих станів. При цьому може бути використаний широкий арсенал методів саморегуляції. До основних методів психічної саморегуляції на довільному й усвідомлюваному рівнях дослідники відносять: аутогенне тренування, нервово-м'язову релаксацію, фізичні вправи, дихальні техніки, використання позитивних образів (візуалізацію), а також способи, пов'язані із впливом слова, його програмуючою і регулюючою роллю тощо.

Виходячи із цих уявлень, вивчалися та розроблялися найрізноманітніші методи саморегуляції. У науковій літературі зустрічаються такі методи саморегуляції ситуативної тривожності, як аутогенне тренування, візуалізація, методика прогресивної м'язової релаксації, нормалізація дихання, самонавіювання, самонаказ, самопереконання, саногенне мислення, соціально-психологічний тренінг. Розкриємо послідовно суть кожного із цих методів:

1. Аутогенне тренування. Психічна саморегуляція включає розвиток навичок керування увагою, регуляцію ритму дихання та м'язового тону, оперування уявними образами й словесними формулами, що дозволяє здійснювати цілеспрямоване програмування власного стану та діяльності. Це досягається за допомогою навчання людини входженню в особливий стан «аутогенного занурення» [28; 35]. Методика аутогенного тренування було розроблене в 30-ті рр. ХХ сторіччя І. Шульцем [20]. Стан «аутогенного занурення» має різні ступені. Спочатку виникає стан релаксації (зменшення напруги, розслаблення), якому властиве відчуття тепла, важкості у тілі, відволікання від зовнішніх подразників, переживання стану спокою, відпочинку, внутрішньої безтурботності, усунення тривоги, занепокоєння й нормалізація вегетативних дисфункцій. На основі релаксації досягаються більш глибокі стадії «аутогенного занурення», що супроводжуються відчуттям легкості, невагомості тіла, мобілізації внутрішньої волі. Це створює передумови для формування станів з високою активністю, працездатністю й діяльнісною зміною свідомості із цілеспрямованим вольовим програмуванням свого функціонального стану й поведінки [28; 35]. Усі ці локальні феномени сприяють розслабленню, зняттю нервової напруги, оптимізують відновлення працездатності.

2. Візуалізація. Візуалізація передбачає створення внутрішніх образів у свідомості людини, тобто активізацію уяви за допомогою слухових, зорових, смакових, нюхових, дотикових відчуттів, а також їх комбінацій. Візуалізація активізує емоційну пам'ять, відтворює ті відчуття, які людина відчувала колись. Відтворюючи у свідомості образи зовнішнього світу, можна швидко відволіктися від напруженої ситуації, відновити емоційну рівновагу [32]. Сутність візуалізації (роботи з позитивними образами) полягає у зниженні надмірної напруги шляхом фіксації уваги на позитивних переживаннях. При цьому необхідно замислюватись не про проблеми, а шляхи їх подолання. Підсвідомість людини слабо реагує на словесні формули, але є більш чуливою до образів, що створюються у свідомості. Тому для зменшення тривожності потрібно вчитися продукувати переконливі, яскраві образи. Для одних людей краще підходять зорові образи, для інших – слухові, для третіх – тілесні, але найкраще стимулюють і надихають комбіновані образи, у яких задіяні усі модальності [35].

3. Методика прогресивної м'язової релаксації. Методика прогресивної м'язової релаксації була розроблена Е. Джекобсоном у 1920 р. [16, с. 458]. Джекобсон виходив із загальновідомого факту, що емоційна напруга супроводжується напругою поперечно-смугастих м'язів, а заспокоєння – їх релаксацією. Згідно із цією думкою автор припускає, що розслаблення мускулатури повинно супроводжуватися зниженням нервово-м'язової напруги [19]. Таким чином, в основу цієї теорії покладено твердження, що розум і тіло людини знаходяться в тісному і міцному взаємозв'язку [16, с. 458].

4. Нормалізація дихання. Нормалізація дихання – дієвий спосіб оптимізації тривожного стану. Дихання – єдина вегетативна функція, що підкоряється контролю свідомості, співвідношення вдиху й видиху впливає на настрій людини. Тип дихання, при якому вдих робиться швидко та енергійно, а видих – повільно, що, викликає зниження тонусу центральної нервової системи, нормалізацію кров'яного тиску, зняття емоційної напруги. Повільний вдих і різкий видих тонізують нервову систему, підвищують рівень її функціонування. Спокійне, рівне та глибоке дихання сприяє зниженню напруженості [33]. Сене дихальних вправ полягає у свідомому контролі за ритмом, частотою, глибиною дихання. Різні типи ритмічного дихання включають затримку дихання різної тривалості, варіювання вдиху і видиху тощо [17; 35]. Дихальні вправи включають в роботу всі частини тіла і викликають загальну фізіологічну реакцію всього організму [18].

Простота і ефективність дихальних вправ є підґрунтям їх успішного застосування безпосередньо в ході здійснення професійної діяльності. Застосування дихальних вправ у сукупності із іншими методами саморегуляції у значній мірі підвищує ефективність їх впливу на психоемоційний стан людини [21].

5. Самонавіювання. Самонавіювання здійснюється шляхом багаторазового повторення слів або певних словесних формулювань. Формулювання самонавіювань будуються у вигляді простих і коротких тверджень, з позитивною спрямованістю (без частки «не») [17]. Механізми навіювання та самонавіювання вивчені ще недостатньо. В основі як навіювання, так і самонавіювання покладено ослаблені дії свідомого контролю, здійснюваного щодо сприйнятої інформації [7].

6. Самонаказ. Самонаказ – це коротке, уривчасте розпорядження, зроблене самому собі. Наприклад: «Розмовляти спокійно!», «Мовчати, мовчати!», «Не піддаватися на провокацію!». Це допомагає стримувати емоції, поводитися спокійно. У випадку навіть незначних успіхів доцільно нахвалювати себе подумки: «Молодець!», «Розумник!», «Дуже гарно вийшло!». Вібрація звуком впливає на всі органи, особливо на серцево-судинну систему, підсилює

захисні адаптаційні реакції організму. З метою вібраційного впливу на певні органи у звукорухових вправах використовується звук разом зі співом [17; 35].

7. Саногенне мислення. Основним методичним прийомом психічної саморегуляції є саногенне мислення. Автором прийому саногенного мислення у психології вважають Ю. Орлова. Він визначає саногенне мислення як таке, що оздоровлює людину, сприяє досягненню благополуччя та внутрішньої гармонії. Саногенне мислення можна вважати одним із компонентів більш широкого поняття, такого як позитивне мислення [22]. Вчений висунув і обґрунтував припущення, що будь-яка ситуативна несвідома емоція, насправді є мовою розумових операцій, мовою певної програми, а людина усвідомлює тільки її результат. Також у ході досліджень Ю. Орлова виявлено, що мислення впливає на виникнення психосоматичних захворювань [25]. Саногенне мислення визначають як мислення, спрямоване на інтроспекцію (самопостереження) і контроль власних емоцій, бажань, переведення їх з негативного стану в нейтральний або позитивний. Система саногенного мислення дозволяє поступово навчити студента робити несвідоме свідомим в результаті розвитку здатності контролювати розумові операції, які породжують небажані емоції [25]. Саногенне мислення характеризується: 1) довільністю розумових актів (свідомий характер протікання процесів у напрямку конкретної мети); 2) здатністю до рефлексії та інтроспекції (відділення себе від своїх переживань і спостереження за ними) на основі глибокого внутрішнього спокою; 3) навичками самозанурення в стан спокою і миру; 4) високим рівнем розвитку зосередження та концентрації уваги на об'єктах роздумів; 5) високим рівнем загального кругозору та внутрішньої культури особистості; 6) умінням вчасно виконувати акт припинення мислення або виконувати стоп-реакцію в ситуаціях емоційної напруги [25].

8. Соціально-психологічний тренінг. Найбільш ефективним для набуття професійно значущих умінь та навичок є соціально-психологічний тренінг. Під соціально-психологічним тренінгом в широкому сенсі розуміється практика психологічного впливу, що ґрунтується на методах групової роботи. В ході соціально-психологічного тренінгу відбувається оволодіння певними соціально-психологічними знаннями та корекція поведінки особистості, формуються навички міжособистісної взаємодії, розвиваються рефлексивні здібності (здатність аналізувати ситуацію і власне в ній поведінку), вміння гнучко реагувати на те, що відбувається [11].

Висновки. В процесі огляду методів саморегуляції ситуативної тривожності майбутніх практичних психологів в процесі навчальної діяльності пропонуємо об'єднати їх відповідно до компонентів ситуативної тривожності, які було обґрунтовано у попередніх наукових роботах. Таким чином, методами

впливу на когнітивний компонент ситуативної тривожності майбутніх практичних психологів можуть бути візуалізація, самонавіювання, самонаказ, саногенне мислення; на нейрофізіологічний – методика прогресивної м'язової релаксації, нормалізація дихання; на поведінковий – аутогенне тренування, соціально-психологічний тренінг.

Ми підтримуємо думку І. Ясточкіної про те, що комплексне використання розглянутих методів удосконалить систему саморегуляції студентів, знижуючи тим самим дезадаптивні тривожні стани. Застосовувані комбінації методів саморегуляції можуть бути індивідуальними, своєрідними [35].

Перспективи подальшого дослідження. Розкриття особливостей методів саморегуляції ситуативної тривожності майбутніх практичних психологів дозволяє визначити пріоритети наукового пошуку за такими напрямками: розробка програми саморегуляції ситуативної тривожності майбутніх практичних психологів у процесі навчальної діяльності; розробка моделі зниження ситуативної тривожності майбутніх практичних психологів в процесі навчальної діяльності.

Література

1. Аболин Л. М. Эмоциональная устойчивость и пути ее повышения *Вопросы психологии*. 1989. № 4. С. 142-149.
2. Абульханова-Славская К. А. Жизненные перспективы. *Психология личности и образ жизни*. Москва : Наука, 1987. С. 137-145.
3. Бондарчук М. Т. Саморегуляція психічних станів поліцейських як умова ефективного виконання ними службових завдань. *Право і Безпека*. 2016. № 4. С. 115-120.
4. Боришевський М. Й. Моральна саморегуляція поведінки : поняттєвий апарат. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України, 1993. 69 с.
5. Бочелюк В. Й. Соціально-психологічні особливості самореалізації особистості у сучасному суспільстві : Монографія. Запоріжжя : КПУ, 2009. 280 с.
6. Василенко І. С. Методи та прийоми саморегуляції психоемоційних станів студентів-спортсменів. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Харків, 2013. Вип. 14. Частина І. С. 41-47.
7. Вербина Г. Г. Психология эмоций : учеб. пособие. Чебоксары, 2008. 308 с.
8. Головаха Е. И. Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодёжи. Київ : Наукова думка, 1988. 142 с.

9. Гринців М. Саморегуляція як компонент професійної підготовки майбутнього фахівця. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2013. Вип. 4. С. 238-245.

10. Гула Н. В. Психологічні особливості дослідження саморегуляції як чинника подолання негативних психічних станів у студентському віці. *Міжнародний науковий форум : соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. 2011. Вип. 5. С. 81-90.

11. Дубровина И. В. Рабочая книга школьного психолога. Москва : Просвещение, 1991. – 303 с.

12. Закон України «Про вищу освіту» (Документ 1556-VII, чинний, поточна редакція – Редакція від 01.01.2019, підстава - 2443-VIII, 2300-VIII). URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>. (дата звернення: 29.03.2019).

13. Зарицька В. В. Саморегуляція емоцій як важлива складова емоційного інтелекту. *Теорія і практика сучасної психології*. Запоріжжя, 2012. Вип. 5. С. 14-18.

14. Зобков А. В. Акмеология саморегуляции учебной деятельности : дис. докт. псих. наук : 19.00.13. Кострома, 2013. 519 с.

15. Капитанец Д. А. Влияние ситуативной тревожности на успешность учебно-профессиональной деятельности субъектов образовательного процесса. *Психология и педагогика : методика и проблемы практического применения*. 2011. № 18. С. 91-95.

16. Карвасарский Б. Д. Психотерапевтическая энциклопедия. СПб. : Питер, 2006. 752 с.

17. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Ніка-Центр, 2006. 580 с.

18. Крючек Е. С. Аэробика. Содержание и методика оздоровительных занятий. Москва : Олимпия пресс, 2001. 60 с.

19. Лазуренко С. І. Можливості аутогенного відновлення психофізіологічного стану людини. *Проблеми сучасної психології*: збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. І. Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2015. Вип. 28. С. 557-678.

20. Марищук В. Л., Евдокимов В. И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. СПб. : Издательский дом «Сентябрь», 2001. 325 с.

21. Махмутова Р. Р. Методика регуляции ситуативной тревожности высококвалифицированных пловцов с поражением опорно-двигательного

аппарата в подготовительной части тренировочного занятия : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.04. Майкоп, 2015. 171 с.

22. Мольц М. Я – это Я, или как стать счастливым. Москва : Прогресс, 1991. 88 с.

23. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на період до 2021 року (документ 344/2013, чинний, поточна редакція – прийняття від 25.06.2013). URL : <https://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/344/2013>. (дата звернення: 29.03.2019).

24. Олефір В. І. Державна міграційна політика України (організаційно-правовий аспект) : дис... д-ра юрид. наук : 12.00.07 / Національна академія внутрішніх справ України. Київ, 2005. 443 с.

25. Орлов Ю. М. Обида. Вина. Серия 1 : Исцеление размышлением. Москва : Слайдинг. 2004. 96 с.

26. Повьякель Н. Профессиональная саморегуляция мышления практического психолога : монографія. Москва, 2003. 295 с.

27. Прохоренко Л. І. Особливості формування самоконтролю у молодших школярів із затримкою психічного розвитку (на матеріалі текстових математичних задач) : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.03 / Ін-т спец. педагогіки АПН України. Київ, 2008. 263 с.

28. Психология профессионального здоровья / Под ред. Г. С. Никифорова. СПб. : Речь. 480 с.

29. Секун В. И. Индивидуально-психологические особенности и взаимоотношения студентов. Минск : Высшая школа, 1976. 188 с.

30. Словник практичного психолога / сост. С. Ю. Головін. Москва : АСТ; Харвест, 1998. 800 с.

31. Смирнов Б. А., Долгополова Е. В. Психология деятельности в экстремальных ситуациях. Х. : Изд-во Гуманитарный центр, 2007. 292 с.

32. Стишенок И. В. Тренинг уверенности в себе : развитие и реализация новых возможностей. СПб. Речь, 2008. 230 с.

33. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. СПб. : Питер, 2008. 256 с.

34. Юркевич В. С. Саморегуляция как фактор общей одаренности. *Проблемы дифференциальной психодиагностики*. Москва : Педагогика, 1997. С. 223-249.

35. Ясточкіна І. А. Методи психічної саморегуляції як засіб корекції тривожних станів у студентів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 11 : Соціологія. Соціальна робота. Соціальна педагогіка. Управління. 2014. Вип. 18. С. 131-137.

Транслітерація

1. Abolin L. M. Jemocional'naja ustojchivost' i puti ee povysheniya *Voprosy psihologii*. 1989. № 4. S. 142-149.
2. Abul'hanova-Slavskaja K. A. Zhiznennye perspektivy. *Psihologija lichnosti i obraz zhizni*. Moskva : Nauka, 1987. S. 137-145.
3. Bondarchuk M. T. Samorehuliatsiia psikhichnykh staniv politseyskykh yak umova efektyvnoho vykonannia nymy sluzhbovykh zavdan. *Pravo i Bezpeka*. 2016. № 4. S. 115-120.
4. Boryshevskiy M. Y. Moralna samorehuliatsiia povedinky : poniattievyy aparat. Kyiv : Instytut psikhologii im. H. S. Kostiuka APN Ukrainy, 1993. 69 s.
5. Bocheliuk V. Y. Sotsialno-psikhologichni osoblyvosti samorealizatsii osobystosti u suchasnomu suspilstvi : Monohrafiia. Zaporizhzhia : KPU, 2009. 280 s.
6. Vasylenko I. S. Metody ta pryomy samorehuliatsii psykhoemotsiinykh staniv studentiv-sportsmeniv. *Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psikhologii*. Kharkiv, 2013. Vyp. 14. Chastyna I. S. 41-47.
7. Verbina G. G. Psihologija jemocij : ucheb. posobie. Cheboksary, 2008. 308 s.
8. Golovaha E. I. Zhiznennaja perspektiva i professional'noe samoopredelenie molodjozhi. Kiiv : Naukova dumka, 1988. 142 s.
9. Hryntsiiv M. Samorehuliatsiia yak komponent profesiinoi pidhotovky maibutnoho fakhivtsia. *Aktualni pytannia humanitarnykh nauk*. 2013. Vyp. 4. S. 238-245.
10. Hula N. V. Psihologichni osoblyvosti doslidzhennia samorehuliatsii yak chynnyka podolannia nehatyvnykh psikhichnykh staniv u studentskomu vitsi. *Mizhnarodnyi naukovyi forum : sotsiologhiia, psikhologhiia, pedahohika, menedzhment*. 2011. Vyp. 5. S. 81-90.
11. Dubrovina I. V. Rabochaja kniga shkol'nogo psihologa. Moskva : Prosveshhenie, 1991. 303 s.
12. Zakon Ukrainy «Pro vyshchu osvitu» (Dokument 1556-VII, chynnyi, potochna redaktsiia – Redaktsiia vid 01.01.2019, pidstava – 2443-VIII, 2300-VIII). URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>. (data zvernennia: 29.03.2019).
13. Zarytska V. V. Samorehuliatsiia emotsii yak vazhlyva skladova emotsiinoho intelektu. *Teoriia i praktyka suchasnoi psikhologii*. Zaporizhzhia, 2012. Vyp. 5. S. 14-18.
14. Zobkov A. V. Akmeologija samoreguljatsii uchebnoj dejatel'nosti : dis. dokt. psih. nauk : 19.00.13. Kostroma, 2013. 519 s.
15. Kapitanec D. A. Vlihanie situativnoj trevozhnosti na uspeshnost' uchebno-professional'noj dejatel'nosti subektov obrazovatel'nogo processa. *Psihologija i pedagogika : metodika i problemy prakticheskogo primenenija*. 2011. № 18. S. 91-95.

16. Karvasarskij B. D. Psihoterapevticheskaja jenciklopedija. SPb. : Piter, 2006. 752 s.

17. Korolchuk M. S., Krainiuk V. M. Sotsialno-psykholohichne zabezpechennia diialnosti v zvychajnykh ta ekstremalnykh umovakh : navchalnyi posibnyk dlja studentiv vyshchykh navalnykh zakladiv. Kyiv : Nika-Tsentr, 2006. 580 s.

18. Krjuchek E. S. Ajerobika. Soderzhanie i metodika ozdorovitel'nyh zanjatij. Moskva : Olimpja press, 2001. 60 s.

19. Lazurenko S. I. Mozhyvosti autohenneho vidnovlennia psykhozivlozhennoho stanu liudyny. *Problemy suchasnoi psykholohii* : zbirnyk naukovykh prats Kamianets-Podil'skoho natsionalnoho universytetu im. I. Ohienka, Instytutu psykholohii im. H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. Kamianets-Podil'skyi : Aksioma, 2015. Vyp. 28. S. 557-678.

20. Marishhuk V. L., Evdokimov V. I. Povedenie i samoreguljacija cheloveka v uslovijah stressa. SPb. : Izdatel'skij dom «Sentjabr'», 2001. 325 s.

21. Mahmutova R. R. Metodika reguljaciji situativnoj trevozhnosti vysokokvalificirovannyh plovcov s porazheniem oporno-dvigatel'nogo apparata v podgotovitel'noj chasti trenirovochnogo zanjatija : dissertacija ... kandidata pedagogicheskikh nauk : 13.00.04. Majkop, 2015. 171 s.

22. Mol'c M. Ja – jeto Ja, ili kak stat' schastlivym. Moskva : Progress, 1991. 88 s.

23. Natsionalna stratehiia rozvytku osvity v Ukraini na period do 2021 roku (dokument 344/2013, chynnyi, potoczna redaktsiia – pryiniattia vid 25.06.2013). URL : <https://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/344/2013>. (data zvernennia: 29.03.2019).

24. Olefir V. I. Derzhavna mihratsiina polityka Ukrainy (orhanizatsiino-pravovy aspekt) : dys... d-ra yuryd. nauk : 12.00.07 / Natsionalna akademiia vnutrishnikh sprav Ukrainy. Kyiv, 2005. 443 s.

25. Orlov Ju. M. Obida. Vina. Serija 1 : Iscelenie razmyshleniem. Moskva : Slajding, 2004. 96 s.

26. Pov'jaket' N. Professional'naja samoreguljacija myshlenija prakticheskogo psihologa : monografija. Moskva, 2003. 295 s.

27. Prokhorenko L. I. Osoblyvosti formuvannia samokontroliu u molodshykh shkolariv iz zatrymkoiu psykhičnogo rozvytku (na materialy tekstovykh matematyčnykh zadach) : dys. ... kand. ped. nauk : 13.00.03 / In-t spets. pedahohiky APN Ukrainy. Kyiv, 2008. 263 s.

28. Psihologija professional'nogo zdorov'ja / Pod red. G. S. Nikiforova. SPb. : Rech'. 480 s.

29. Sekun V. I. Individual'no-psihologicheskie osobennosti i vzaimootnošenija studentov. Minsk : Vysshaja shkola, 1976. 188 s.

30. Slovník praktického psychologa / sost. S. Ju. Golovin. Moskva : AST; Harvest, 1998. 800 s.
31. Smirnov B. A., Dolgoplova E. V. Psihologija dejatel'nosti v jekstremal'nyh situacijah. H. : Izd-vo Gumanitarnyj centr, 2007. 292 s.
32. Stishenok I. V. Trening uverenosti v sebe : razvitie i realizacija novih vozmozhnostej. SPb. Rech', 2008. 230 s.
33. Shherbatyh Ju. V. Psihologija stressa i metody korrekcii. SPb. : Piter, 2008. 256 s.
34. Jurkevich V. S. Samoreguljacija kak faktor obshhej odarennosti. *Problemy differencial'noj psihodiagnostiki*. Moskva : Pedagogika, 1997. S. 223-249.
35. Yastochkina I. A. Metody psikhichnoi samorehuljatsii yak zasib korektsii tryvoznykh staniv u studentiv. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova*. Seriya 11 : Sotsiologhiia. Sotsialna robota. Sotsialna pedahohika. Upravlinnia. 2014. Vyp. 18. S. 131-137.

Galieva O.

METHODS OF SELF-ADJUSTMENT OF THE STATE ANXIETY OF FUTURE PRACTICAL PSYCHOLOGISTS IN THE PROCESS OF PROFESSIONAL TRAINING

The article substantiates the necessity of selection of methods of self-adjustment of state anxiety of future practical psychologists in the process of professional training. It is noted that future practical psychologists should be able to use means to overcome situations that can cause anxiety, which involves the formation of effective patterns of self-adjustment. To reveal the peculiarities of the methods of self-adjustment of state anxiety of future practical psychologists in the process of educational activity, a theoretical analysis of the concept of "self-adjustment" was carried out, methodological and theoretical approaches to its study were considered. The basic methods of self-adjustment of state anxiety of future practical psychologists in the process of professional training are revealed: autogenic training, visualization, methods of progressive muscular relaxation, normalization of breathing, autosuggestion, self-punishing, self-persuasion, sanogenic thinking, social and psychological training. The disclosure of the peculiarities of the methods of self-adjustment of state anxiety of future practical psychologists is the basis for developing a program of self-adjustment of state anxiety of future practical psychologists in the process of professional activity.

Key words: *self-regulation, methods, anxiety, situational anxiety, future practical psychologists.*

Галієва Ольга Михайлівна – аспірантка кафедри практичної психології, Класичний приватний університет, м. Запоріжжя.