

## ТЕХНОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РОЗВИТКУ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СИТУАТИВНОЇ ТРИВОЖНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Галієва Ольга,

Класичний приватний університет, м. Запоріжжя, Україна;  
olgamihailovna@ukr.net

У статті розкрито проблему технологічного забезпечення ситуативної тривожності майбутніх практичних психологів. Визначено, що під технологією розвитку саморегуляції ситуативної тривожності майбутніх психологів розуміємо комплексну систему технологічних процедур, що спрямована на зниження рівня прояву ситуативної тривожності. Сформульовано мету, принципи технології. Обґрунтовано, що теорія поетапного формування розумових дій (О. Леонт'єв, П. Гальперін, Д. Ельконін, Н. Талізін та ін.) і принцип соціального генезу вищих психічних функцій (Л. Виготський) є методологічною основою розробки технології саморегуляції ситуативної тривожності майбутніх психологів. Установлено основні етапи технології: діагностичний, підготовчий, основний, підсумковий (контрольний). Визначено мету кожного з етапів: (діагностичний етап – виявлення рівня прояву ситуативної тривожності щодо проведення формувального етапу технології; підготовчий етап – активізація студентів, надання інформації про методи саморегуляції ситуативної тривожності; усвідомлення студентами необхідності зниження ситуативної тривожності; основний етап – зовнішня регуляція довільної дії щодо застосування методів саморегуляції ситуативної тривожності: за допомогою викладача; самостійно, коли вправління супроводжується значним вольовим зусиллям і почуттям упевненості; довільна регуляція дій у процесі застосування методів саморегуляції ситуативної тривожності; підсумковий (контрольний) етап – повторне визначення рівня прояву ситуативної тривожності щодо виявлення ефективності технології). Розроблено технологічну карту механізму розвитку саморегуляції ситуативної тривожності майбутніх психологів, де, окрім мети, визначено засоби й очікуваний результат на кожному етапі реалізації технології. Послідовно розкрито суть кожного з етапів. Очікується, що в процесі послідовної реалізації кожного з етапів сформуються навички саморегуляції ситуативної тривожності та ефективні патерни поведінки в ситуаціях, які можуть викликати тривожність майбутніх психологів.

**Ключові слова:** технологія, саморегуляція, тривожність, ситуативна тривожність, майбутні психологи, студенти.

**Galieva Olga. Technological Provision for the Development of the Future Psychologists' Self-Regulation of Situative Anxiety.** The article explains the

problem of the future practicing psychologists' technological provision for situational anxiety. The technology of development of future psychologists' self-regulation of situational anxiety has been determined as a complex system of technological procedures, aimed at reducing the level of manifestation of situational anxiety. We have proved that the theory of phased formation of mental actions (O. Leontiev, P. Galperin, D. Elkonin, N. Talizin and others) and the principle of social genesis of higher mental functions (L. Vygotsky) are the methodological basis for developing the technology of future psychologists' self-regulation of situational anxiety. The basic stages of technology have been established as diagnostic, preparatory, basic, final (control) ones. The purpose of each of the stages is determined (the diagnostic stage is the identification of the level of manifestation of situational anxiety in the process; the preparatory stage – the activation of students, the provision of information on the methods of self-regulation of situational anxiety; students' awareness of the need to reduce situational anxiety; the main stage is the external regulation of arbitrary actions regarding the use of situational anxiety self-regulation methods: with the help of a teacher; independently, when actions are accompanied by considerable willpower and a feeling of confidence; arbitrary regulation of actions in the process of applying the methods of self-regulation of situational anxiety; final (control) stage – re-determination of the level of occurrence of situational anxiety to determine the effectiveness of the technology). A technological map has been developed of the mechanism for the development of self-regulation of situational anxiety of future psychologists, where, in addition to the goal, the means and the expected result are determined at each stage of technology implementation. The essence of each stage has been sequentially disclosed. It is expected that in the process of consistent implementation of each stage, effective patterns of behavior will be formed in situations that may cause anxiety.

**Key words:** technology, self-regulation, anxiety, situational anxiety, future psychologists, students.

**Галиева Ольга. Технологическое обеспечение развития саморегуляции ситуативной тревожности будущих психологов.** В статье раскрывается проблема технологического обеспечения ситуативной тревожности будущих практических психологов. Определяется, что под технологией развития саморегуляции ситуативной тревожности будущих психологов понимается комплексная система технологических процедур, направленная на снижение уровня проявления ситуативной тревожности. Обосновывается, что теория поэтапного формирования умственных действий (А. Леонтьев, П. Гальперин, Д. Эльконин, Н. Талызина и другие) и принцип социального генезиса высших психических функций (Л. Выготский) является методологической основой разработки технологии саморегуляции ситуативной тревожности будущих психологов. Устанавливаются основные этапы технологии: диагностический, подготовительный, основной, итоговый (контрольный). Определяется цель каждого из этапов (диагностический – выявление уровня проявления ситуативной тревожности в процессе проведения; подготовительный – активизация студентов, предоставление информации о методах саморегуляции ситуативной

тревожності; осознание студентами необходимости снижения ситуативной тревожности; основной – внешняя регуляция произвольных действий относительно применения методов саморегуляции ситуативной тревожности: с помощью преподавателя; самостоятельно, когда действия сопровождается значительным волевым усилием и чувством уверенности; произвольная регуляция действий в процессе применения методов саморегуляции ситуативной тревожности; итоговый (контрольный) этап – повторное определение уровня проявления ситуативной тревожности для определения эффективности технологии). Разработана технологическая карта механизма развития саморегуляции ситуативной тревожности будущих психологов, где, кроме цели, определяются средства и ожидаемый результат на каждом этапе реализации технологии. Последовательно раскрывается суть каждого из этапов. Ожидается, что в процессе последовательной их реализации сформируются навыки саморегуляции ситуативной тревожности и эффективные паттерны поведения в ситуациях, которые могут вызвать тревожность будущих психологов.

### **Постановка наукової проблеми та її значення**

Численні зміни суспільного життя, що виражаються в економічній та політичній нестабільності, мобільності населення, інтеграція національної системи освіти в європейський і світовий освітній простір приводять до збільшення вимог щодо підготовки майбутнього фахівця (Національна стратегія розвитку освіти..., 2013). Якість освітнього процесу на етапі професійної підготовки в закладі вищої освіти частіше за все визначає успішність людини в 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 головних завдань сучасних закладів вищої освіти, як зазначено в концептуальних документах, які визначають перспективи розвитку освіти й науки України (Національна стратегія розвитку освіти..., 2013), є формування здоров'язберігального середовища учасників навчально-виховного процесу, модернізація структури, змісту та організації освіти на засадах компетентнісного підходу, переорієнтації змісту освіти на цілі сталого розвитку, у тому числі й 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» (Закон України «Про вищу освіту», 2019). У зв'язку з цим навчання в закладі вищої освіти включає не лише передання студентам певної кількості знань, а й вироблення цілого ряду компетенцій – соціальних та психологічних, що сприяють формуванню психологічної стійкості студента як основи особистісного зростання й самореалізації, а також успішності майбутньої професійної діяльності; умінь і навичок керувати власним психічним станом у ситуації, наближеній до екстремальної. Особливе значення це має для майбутніх фахівців, які в професійній діяльності будуть стикатись із ситуаціями різного рівня складності, у тому числі такими, що матимуть емоційне напруження. Однією з таких професій є професія практичного психолога. Оволодіння навичками саморегуляції ситуативної тривожності повинно бути однією з основних складових частин професійної компетентності практичного психолога.

Майбутнім практичним психологам потрібно вміти використовувати певні засоби для подолання ситуацій, які можуть викликати тривожність, що передбачає формування ефективних патернів саморегуляції. Відсутність відповідних інструментів, які організують цей процес, провокує розробку спеціальної технології, яка б сприяла виконанню цього завдання.

**Мета статті** – опис технології розвитку саморегуляції ситуативної тривожності майбутніх практичних психологів.

### **Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми**

Досліджуючи проблему управління процесом формування загальних навчальних умінь і навичок, С. Дюміна зазначає, що теоретичні основи засвоєння знань і вмінь розроблено П. Гальперіним, Н. Тализіною, Н. Менчинською та ін. Закономірності генезу навчальних умінь і навичок розкрито в теоретико-методологічних працях психологів та педагогів: І. Виготського, Д. Ельконіна, В. Давидова, Н. Тализіної й ін. Проблема розвитку продуктивних умінь та навичок навчальної роботи, «вміння вчитися» розглядається в працях Ю. Бабанського, В. Сухомлинського, К. Бардіна, П. Сухова й ін. (Дюміна, 2005).

І. Василенко під час розкриття методів і прийомів саморегуляції психоемоційних станів студентів-спортсменів зазначає, що в науковій літературі вивчалися різні аспекти та рівні саморегуляції в межах процесів і станів психіки (К. Гуревич, О. Конопкін, В. Моросанова,

Б. Теплов й 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 й становлення професійної діяльності особистості (С. Авраменко, О. Білоус, Н. Самоукіна та ін.); саморегуляція самоактивності й 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. Асєєв, В. Степанський, А. Маслоу й ін.); ціннісно-смілова регуляція (А. Асмолов, О. Бодальов, Д. Леонтєв та ін.); саморегуляція й стрес (Д. Бадмаєва, Т. Чуйкова та ін.); саморегуляція й дезадаптація підлітків (Є. Манапова та ін.) (Бондарчук, 2002).

За даними В. Зарицької, вивченню сутності й змісту саморегуляції емоцій і розкриттю механізмів її розвитку значну увагу приділяли такі вчені, як А. Бандура, Л. Виноградова, Е. Ізард, Дж. Капрара, Дж. Роттер, 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 (Зарицька, 2012).

Проблеми тривожності як психічного стану, що виникає в результаті впливу ситуативних факторів, як зазначає Д. Капітанець, стосуються дослідження як вітчизняних, так і зарубіжних учених (М. Амінов, Г. Габдєєва, М. Левітов, Т. Нежнова, А. Прихожан, О. Філіпова, Ю. Ханін, І. Пацявичус, Ч. Спілбергер, К. Ізард, Р. Лазарус й ін.) (Капітанець, 2011).

Проблема розвитку саморегуляції ситуативної тривожності не нова, але маловивчена в процесі професійної підготовки майбутніх психологів.

### **Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження**

Визначення сутності, змісту, структури й компонентів ситуативної тривожності, рівнів її прояву дало змогу розробити технологію розвитку саморегуляції ситуативної тривожності майбутніх психологів. Тому нашим подальшим завданням є конкретизація структурно-функціонального наповнення технології, визначення специфіки роботи по всьому технологічному ланцюжку.

Під технологією розвитку саморегуляції ситуативної тривожності майбутніх психологів ми розуміємо комплексну систему технологічних процедур, яка спрямована на розвиток саморегуляції ситуативної тривожності майбутніх психологів.

Мета технології – розвиток саморегуляції ситуативної тривожності майбутніх психологів.

Технологію розроблено згідно з принципами:

- 1) послідовності розвитку саморегуляції ситуативної тривожності майбутніх психологів;
- 2) системності;
- 3) універсальності технології: забезпечення розвитку саморегуляції ситуативної тривожності майбутніх психологів на різних курсах.

Методологічною основою розробки технології саморегуляції ситуативної тривожності майбутніх психологів є теорія поетапного формування розумових дій (О. Леонтьєв, П. Гальперін, Д. Ельконін, Н. Тализіна та ін.), принцип соціального генезу вищих психічних функцій (Л. Виготський).

Відповідно до даних Е. Бондарчука, у теорії поетапного формування розумових дій (О. Леонтьєв, П. Гальперін, Д. Ельконін, Н. Тализіна й ін.) акцентовано увагу на цілеспрямованості та послідовності процесу навчання, який відбувається за декілька етапів (Бондарчук, 2002): перший – створення мотиваційної основи дій (попереднє ознайомлення з навчальною інформацією, діями й умовами їх виконання); другий – дії з розгортанням усіх операцій; третій – формування навчальної діяльності з використанням набутих знань і вмінь; четвертий – перехід до узагальнених процесів мислення, що дають змогу виконувати набуті дії безпомилково, самостійно і якісно.

Принцип соціального генезу вищих психічних функцій, який запропоновано Л. Виготським, інакше кажучи – основний онтогенетичний закон розвитку, широко відомий: «Будь-яка функція в культурному розвитку дитини з'являється на сцені двічі, у двох планах: спочатку соціальному, потім – психологічному, спочатку – між людьми як категорія інтерпсихічна, потім – усередині дитини, як категорія інтрапсихічна» (Виготський, 1983: 145). Л. Виготський підкреслював соціальний характер виникнення функцій та значення опосередкування, тобто використання психологічних засобів у генезі вищих психічних функцій. Розглядаючи формування довільної дії, Л. Виготський виокремлює три етапи інтеріоризації: «Спочатку інтерпсихічний – я наказую, ви виконуєте; потім – екстрапсихічний – я починаю говорити сам собі; потім інтрапсихологічний – два пункти мозку, які ззовні збуджуються, мають тенденцію діяти в єдиній системі й

перетворюються в інтракортикальний пункт» (Выготский, 1982: 130). Т. Ахутіна звертає увагу на те, що у відповідь на зовнішній соціальний вплив виникає багатокомпонентна структурно-функціональна система (Ахутіна, 2007).

Спираючись на ці концепції, ми вважаємо що саморегуляція ситуативної тривожності у своєму розвитку проходить низку етапів (табл. 1): діагностичний, підготовчий, основний, підсумковий (контрольний). Розкриємо послідовно кожний із цих етапів.

На діагностичному етапі з метою первинного виявлення рівня прояву ситуативної тривожності здійснюється діагностика за такими методиками: шкала ситуативної (реактивної) тривожності (скорочений варіант (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін); методика «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер в адаптації Т. Крюкової); методика діагностики самооцінки психічних станів (за Г. Айзенком); вимірювання частоти серцевих скорочень (ЧСС); вимірювання артеріального тиску (АТ); опитувальник для оцінки гострої фізичної втоми Г. Габдрєєвої, О. Порохов; методика вимірювання рівня тривожності (модифікація Т. Немчинова опитувальника Ж. Тейлора); шкала тривожності студента (модифікація Г. Габдрєєвою опитувальника Ж. Тейлора); шкала ситуативної (реактивної) тривожності (скорочений варіант (Спілбергер Ч. Д., Ханін Ю. Л.)). Доцільність їх використання зумовлена структурою та відповідними компонентами ситуативної тривожності, яка обґрунтована в попередніх публікаціях (Галієва, 2019). Наступною дією на цьому етапі є аналіз результатів попереднього діагностування й комплектація груп студентів.

Підготовчий та основний етапи здійснюються в процесі впровадження спеціальної програми «Психологія тривожності», яка складається з двох модулів. Перший модуль програми відповідає підготовчому етапу технології та спрямований на формування спрямованості на активізацію практичної діяльності студентів; надання інформації про методи саморегуляції ситуативної тривожності; усвідомлення студентами необхідності зниження ситуативної тривожності. Наступний (другий) модуль програми відповідає головному етапу технології й спрямований на формування навичок саморегуляції ситуативної тривожності майбутніх психологів та ефективних патернів поведінки в ситуаціях, які можуть викликати тривожність і складаються з реалізації

Таблиця 1

**Технологічна карта механізму розвитку саморегуляції  
ситуативної тривожності майбутніх психологів**

№ з/п	Назва етапу	Мета етапу	Засоби	Очікуваний результат
1	Діагностичний етап	Виявлення рівня прояву ситуативної тривожності щодо проведення формульованого етапу технології.	Шкала ситуативної (реактивної) тривожності (скорочений варіант (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін); шкала тривожності студента (модифікація Г. Габреєвою опитувальника Ж. Тейлора); методика вимірювання рівня тривожності (модифікація Т. Немчинова опитувальника Ж. Тейлора); опитувальник для оцінки гострої фізичної втоми Г. Габреєвої, О. Порохова; вимірювання частоти серцевих скорочень (ЧСС); вимірювання артеріального тиску (АТ); методика діагностики самооцінки психічних станів (за Г. Айзенком); методика «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер в адаптації Т. Крюкової); шкала нервово-психічного напруження Т. Немчинова.	Рівень прояву ситуативної тривожності; визначення напрямку подальшої роботи.



№ з/п	Назва етапу		Мета етапу	Засоби	Очікуваний результат
2	Підготовчий етап:	мотиваційний рівень	Формування спрямованості на активізацію.	I блок програми «Психологія тривожності».	Сформована установка на успішне застосування методів саморегуляції ситуативної тривожності; орієнтація на результат; знання щодо методів саморегуляції, які можна застосовувати при зниженні рівня ситуативної тривожності.
когнітивний рівень		Надання інформації про методи саморегуляції ситуативної тривожності; усвідомлення студентами необхідності зниження ситуативної тривожності.			
3	Основний етап:	рівень зовнішнього контролю (інтеропсихічний та екстрапсихічний)	Зовнішня регуляція довільної дії щодо застосування методів саморегуляції ситуативної тривожності: за допомогою викладача; самостійно, коли вправляння супроводжується значним вольовим зусиллям та почуттям упевненості.	II блок програми «Психологія тривожності».	Утворення певного динамічного стереотипу (зміцнення в корі головного мозку тимчасових нервових зв'язків, вироблення системи).
рівень закріплення навичок (інтрапсихічний етап)		Довільна регуляція дій у процесі застосування методів саморегуляції ситуативної тривожності.	II блок програми «Психологія тривожності».	Автоматизація процесу вибору методів саморегуляції в тій чи іншій ситуації, яка може викликати ситуативну тривожність.	

4	Підсумковий (контрольний) етап	Визначення рівня прояву ситуативної тривожності щодо виявлення ефективності технології.	Шкала ситуативної (реактивної) тривожності (скорочений варіант (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін); шкала тривожності студента (модифікація Г. Габдрєєвою опитувальника Ж. Тейлора); методика вимірювання рівня тривожності (модифікація Т. Немчинова опитувальника Ж. Тейлора); опитувальник для оцінки гострої фізичної втоми Г. Габдрєєвої, О. Порохов; вимірювання частоти серцевих скорочень (ЧСС); вимірювання артеріального тиску (АТ); методика діагностики самооцінки психічних станів (за Г. Айзенком); методика «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер в адаптації Т. Крюкової); шкала нервово-психічного напруження Т. Немчинова.	Рівень прояву ситуативної тривожності; зниження рівня прояву ситуативної тривожності.
---	--------------------------------	---	---	---

реалізації двох послідовних рівнів: рівень зовнішнього контролю (інтеропсихічний та екстрапсихічний), мета якого – розвиток зовнішньої регуляції довільної дії в процесі застосування методів саморегуляції ситуативної тривожності (за допомогою викладача) і самотійно, коли вправління супроводжується значним вольовим зусиллям та почуттям упевненості; рівень закріплення навичок (інтрапсихічний етап) характеризується розвитком довільної регуляції дій у процесі застосування методів саморегуляції ситуативної тривожності.

У процесі підсумкового (контрольного) етапу здійснюються повторне діагностування та аналіз отриманих результатів із метою визначення ефективності проведеної програми «Психологія тривожності».

### **Висновки й перспективи подальших досліджень**

Отже, забезпечення розвитку саморегуляції ситуативної тривожності майбутніх психологів здійснюється за допомогою спеціально розробленої технології. Спираючись на підходи науковців до процесу розвитку навичок (теорія поетапного формування розумових дій (О. Леонтьєв, П. Гальперін, Д. Ельконін, Н. Талізін та ін.), принцип соціального генезу вищих психічних функцій (Л. Виготський), технологія у своїй структурі має чотири етапи, послідовна реалізація яких дасть змогу сформуванню навички саморегуляції ситуативної тривожності й ефективні патерни поведінки в ситуаціях, які можуть викликати тривожність у майбутніх психологів.

Перспективами майбутніх наукових пошуків ми вважаємо визначення ефективності технології розвитку саморегуляції ситуативної тривожності майбутніх психологів.

### **Література**

1. Ахутина, Т. В. (2007). Роль Л. С. Выготского в развитии нейропсихологии. *Методология и история психологи*, 4(2), 57–68.
2. Бондарчук, Е. И., Бондарчук Л. И. (2002). *Основы психологии и педагогики: курс лекций*. Киев: МАУП, 168 с.
3. Василенко, І. С. (2013). Методи та прийоми саморегуляції психоемоційних станів студентів-спортсменів. *Проблеми екстремальної та кризової психології*, 14(1), 41–47.
4. Выготский, Л. С. (1982). *Собрание сочинений в 6 т. Т. 1: Вопросы теории и истории психологии*. Москва: Педагогика. 486 с.
5. Выготский, Л. С. (1983). *Собрание сочинений в 6 т. Т. 3.: Проблемы развития психики*. Москва: Педагогика. 368 с.

6. Галієва, О. М. (2019). Критерії та показники прояву ситуативної тривожності майбутніх практичних психологів. *Теорія і практика сучасної психології, 1*.

7. Дюмина, С. В. (2005). *Управление процессом формирования общих учебных умений и навыков младших школьников*. (Дис. на соискание ученой степени канд. психол. наук: спец. 13.00.01). Курский государственный университет. Курск: 248 с.

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

9. Зарицька, В. В. (2012). Саморегуляція емоцій як важлива складова емоційного інтелекту. *Теорія і практика сучасної психології, 5*, 14–18.

10. Капитанец Д. А. (2011). Влияние ситуативной тревожности на успешность учебно-профессиональной деятельности субъектов образовательного процесса. *Психология и педагогика : методика и проблемы практического применения, 18*, 91–95.

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

## References

1. Ahutina, T. V. (2007). *Rol L. S. Vyigotskogo v razvitii neyropsihologii [The role of L. S. Vygotsky in the development of neuropsychology]*. Metodologiya i istoriya psihologii – Methodology and history of psychology, 2 (4), 57–68 [in Russian].

2. Bondarchuk, E. I. & Bondarchuk, L. I. (2002). *Osnovy psihologii i pedagogiki: kurs lektsiy [Fundamentals of psychology and pedagogy: a course of lectures.]*. Kiev: MAUP [in Russian].

3. Vasylenko, I. S. (2013). Metody ta pryomy samorehuliatcii psykhoemotsiinykh staniv studentiv-sportsmeniv [Methods and techniques of self-regulation of psycho-emotional states of students-athletes]. *Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii – Problems of extreme and crisis psychology, 14 (1)*, 41–47 [in Ukrainian].

4. Vyigotskiy, L. S. (1982). *Sobranie sochineniy v 6 t. T. 1: Voprosy teorii i istorii psihologii. [Collected Works in 6 m. T. 1: Questions of theory and history of psychology]*. Moskva: Pedagogika [in Russian].

5. Vyigotskiy, L. S. (1983). *Sobranie sochineniy v 6 t. T. 3: Problemy razvitiya psihik [Collected Works in 6 m. T. 3: Problems of the development of the psyche.]*. Moskva: Pedagogika [in Russian].

6. Haliieva, O. M. (2019). Kryterii ta pokaznyky proiavu sytuatyvnoi tryvozhnosti maibutnykh praktychnykh psykholohiv [Criteria and indicators of manifestation of situational anxiety of future practical psychologists]. *Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii – The theory and practice of modern psychology, 1* [in Ukrainian].

7. Dyumina, S. V. (2005). Upravlenie protsessom formirovaniya obschih uchebnyih umeniy i navyikov mladshih shkolnikov [Management of the process of formation of general educational skills of junior schoolchildren]. *Candidate's thesis*. Kursk [in Russian].

8. Zakon Ukrainy «Pro vyshchu osvitu» (Dokument 1556-VII, chynnyi, potochna redaktsiia – Redaktsiia vid 01.01.2019, pidstava – 2443-VIII, 2300-VIII). [The Law of Ukraine «On Higher Education» (Document 1556-VII, current, current edition – Version 01.01.2019, basis – 2443-VIII, 2300-VIII)]. (n.d.). *zakon.rada.gov.ua*. Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18> [in Ukrainian].

9. Zarytska, V. V. (2012). Samorehuliatytsiia emotsii yak vazhlyva skladova emotsiinoho intelektu [Self-regulation of emotions as an important component of emotional intelligence]. *Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii – The theory and practice of modern psychology*, 5, 14–18 [in Ukrainian].

10. Kapitanec, D. A. (2011). Vlihanie situativnoj trevozhnosti na uspeshnost' uchebno-professional'noj dejatel'nosti subektov obrazovatel'nogo processa [The effect of situational anxiety on the success of the educational and professional activities of the subjects of the educational process]. *Psihologija i pedagogika : metodika i problemy prakticheskogo primenenija – Psychology and pedagogy : methodology and problems of practical application*, 18, 91–95 [in Ukrainian].

11. Natsionalna stratehiia rozvytku osvity v Ukraini na period do 2021 roku (dokument 344/2013, chynnyi, potochna redaktsiia – pryiniattia vid 25.06.2013). [National Strategy for the Development of Education in Ukraine until 2021 (document 344/2013, current, current version – adopted on June 25, 2013).], (n.d.). *zakon.rada.gov.ua*. Retrieved from: <https://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/344/2013> [in Ukrainian].

Received: 03.05.2019

Accepted: 14.05.2019