

КРИТЕРІЇ ТА ПОКАЗНИКИ ПРОЯВУ СИТУАТИВНОЇ ТРИВОЖНОСТІ МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ

У статті з метою визначення критеріїв та показників ситуативної тривожності майбутніх практичних психологів проаналізовано підходи науковців до її структури. На основі теоретичного аналізу наукових підходів виявлено основні структурні компоненти та критерії досліджуваного явища: когнітивний, нейрофізіологічний, поведінковий. Розкрито основні характеристики кожного критерію щодо виокремлення показників ситуативної тривожності майбутніх психологів.

Ключові слова: тривога, тривожність, стан, структурні компоненти, критерії ситуативної тривожності, показники ситуативної тривожності.

Постановка проблеми. Інтенсивні зміни, які відбуваються в наш час у житті суспільства, породжують невизначеність і непередбачуваність майбутнього життя, що приводить до збільшення вимог, які пред'являються сучасній людині. Вміння пристосовуватись до мінливих умов життя є однією з найбільш потрібних для сучасної людини якостей, що зазначено в одному із принципів державної політики у сфері вищої освіти, який визначено в Законі України «Про вищу освіту»: «сприяння сталому розвитку суспільства шляхом підготовки конкурентоспроможного людського капіталу» [12]. Конкурентоспроможність є одночасно й соціально очікуваним результатом процесу здобуття вищої освіти, показником якої може бути вміння долати ситуативну тривожність. Стан тривожності є першою ситуативною емоційною реакцією у відповідь на різноманітні стреси, тому стає невід'ємною частиною емоційних переживань учасників будь-якої значущої діяльності, зокрема і навчальної. Розвиток навичок саморегуляції ситуативної тривожності повинен стати основою якісного вдосконалення системи підготовки практичних психологів у сучасних умовах навчання в закладах вищої освіти. Цю думку підтверджує М. Міщенко [22], яка зазначає, що професійна діяльність практичного психолога пов'язана з постійними ситуаціями невизначеності, які супроводжуються психічним напруженням, що вимагає від фахівця безупинної роботи, спрямованої на активізацію рефлексивних механізмів, саморегуляцію, самокорекцію. Тому підготовка практичних психологів у закладах вищої освіти повинна бути спрямована на формування професійних та особистісних якостей майбутніх фахівців. Саморегуляція ситуативної тривожності є одним з основних складників «виживання» майбутнього фахівця в теперішніх умовах; вирішальним чинником, який впливає на його успішність у процесі життєпобудови та життєтворчості. Для визначення рівня ситуативної тривож-

ності майбутніх практичних психологів необхідно виявити чіткі критерії, які дозволяють оцінити її динамічні та процесуальні боки прояву, ступінь досягнення кінцевого результату за оптимального використання наявних можливостей.

Критерій (від грец. *kriterion* – «ознака») – ознака істинності, на підставі якої дається оцінка, пізнання, керування, оптимізація тощо [10]; узагальнений показник розвитку системи, успішності діяльності, основа для класифікації, яка передбачає виділення низки ознак, за якими можна визначити критерії та показники [32].

Кожен із критеріїв містить показники, які відображають окремі сторони або складники, що розкривають його зміст. Термін «показник» за «Новим тлумачним словником української мови» означає «свідчення, доказ, ознаку чого-небудь»; наочні дані про результати якоїсь роботи, якогось процесу; дані про досягнення чого-небудь» [24]. Показниками може бути набір характеристик, які в сукупності виражають той чи інший критерій. Отже, критерії та показники є елементами певної системи, які виражають її внутрішню впорядкованість і цілісність. Тому ситуативну тривожність майбутніх практичних психологів ми будемо розглядати як систему, яка включає компоненти та показники – основні характеристики кожного критерію.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Нині існує значна кількість наукових досліджень, пов'язаних із вивченням проблеми тривоги та тривожності. Питання визначення структурних компонентів ситуативної тривожності висвітлено в працях таких науковців: О. Бізюка [5], Т. Борковця [35], В. Вілюнаса [6], О. Воскресенської [7], А. Галяміної [8], Д. Големени [44], Р. Девідсона [44], Дж. Зінгера [43], К. Ізарда [14], З. Кісарчук [26], Н. Кухтової [7], Є. Мельник [7], Дж. Мендлера [42], Р. Лазаруса [39; 40], Г. Льдокової [20], Я. Омельченко [26], Ч. Спілбергера [26; 45; 46], О. Федякіна [33], С. Шахтера [43], Г. Шварца [44]. Проте структура

ситуативної тривожності майбутніх практичних психологів виявляється недостатньо розробленою в сучасній віковій та педагогічній психології, що потребує наукового пошуку способів вирішення цієї проблеми.

Мета статті – розкриття змісту основних критеріїв та показників ситуативної тривожності майбутніх практичних психологів.

Виклад основного матеріалу. З метою виокремлення критеріїв та показників ситуативної тривожності майбутнього практичного психолога необхідно розглянути структуру цього явища. Найбільш поширений спосіб розв'язання цього завдання полягає у виконанні такої послідовності дій: теоретичний огляд наукової літератури із проблеми визначення структурних компонентів ситуативної тривожності; виявлення основних структурних компонентів досліджуваного феномена; розкриття особливостей кожного структурного компонента ситуативної тривожності; виявлення критеріїв та показників ситуативної тривожності.

Для вирішення першої дії важливо здійснити огляд наукових розвідок представників психологічної науки. У науковій літературі ситуативна тривожність розглядається, з одного боку, як дво- (В. Вілюнас, О. Воскресенська, А. Галяміна, Д. Големен, Дж. Зінгер, Р. Девідсон, З. Кісарчук, Н. Кухтова, Р. Лазарус, Є. Мельник, Дж. Мендлер, Я. Омельченко, С. Саразон, О. Федякін, С. Шахтер, Г. Шварц) або трикомпонентне (Т. Борковець, Г. Льдокова, Ч. Спілбергер) явище, а з іншого – як явище, що складається з достатньо незалежних компонентів (О. Бізюк, К. Ізард).

У структурі ситуативної тривожності як двоконпонентного явища вчені виокремлюють: когнітивний та соматичний компоненти (О. Воскресенська [7], Д. Големен [44], Р. Девідсон [44], Є. Мельник [7], Дж. Мендлер [42], Н. Кухтова [7], С. Саразон [42], Г. Шварц [44]); фізіологічні та поведінкові компоненти (А. Галяміна [8]); когнітивний та афективний компоненти (В. Вілюнас [6], Р. Лазарус [39; 40]); фізіологічний та психологічний (Дж. Зінгер [43], З. Кісарчук [26], Я. Омельченко [26], О. Федякін [33], С. Шахтер [43]).

Тривожність як стан, який спричинений якоюсь ситуацією, може виступати в тріаді таких компонентів: когнітивний, поведінковий, фізіологічний (Т. Борковець [35]); когнітивний, афективний, поведінковий (Г. Льдокова [20], Ч. Спілбергер [29; 45; 46]).

Альтернативним варіантом представлених підходів є дослідження, які вказують на те, що в структуру ситуативної тривожності може вплітатися комплекс деяких феноменів: емоційний дискомфорт, астеничний і фобічний компоненти тривожності, тривожна оцінка перспективи та потреба в соціальному захисті (О. Бізюк [5]); страх, ворожість, страждання, сором, провина, психофізіологічне збудження, безпорадність і «очевидна ірраціональність» (К. Ізард [14]).

Отже, результати наукових розвідок щодо виділення структури ситуативної тривожності дозволяють нам виконати другу дію: виявити основні структурні компоненти досліджуваного феномена. Наше бачення структури ситуативної тривожності як трикомпонентного явища збігається з поглядами Т. Борковець. На жаль, у дослідженнях цього автора та розглянутих вище упущений нейрофізіологічний компонент, який зумовлює активацію ситуативної тривожності. Отже, у структурі ситуативної тривожності далі будемо виокремлювати такі основні компоненти: когнітивний, нейрофізіологічний, поведінковий. Визначені компоненти в системі прояву ситуативної тривожності є ієрархічно структурованими підсистемами.

Вважаємо доцільним наповнити кожний із компонентів власним змістом, який буде відображати специфіку підготовки майбутніх психологів у закладах вищої освіти. Це допоможе нам виконати третю дію: розкрити зміст структурних компонентів ситуативної тривожності.

Когнітивний компонент є основним у структурі ситуативної тривожності. Цю думку підтверджують Дж. Аверілл [40], Е. Зинов'єва [13], Р. Лазарус [40], С. Суботін [30], О. Турчак [31], які розглядають залежність інтенсивності емоційного переживання тривоги від когнітивної оцінки ситуації.

Коротко наведемо результати наукових розвідок В. Астапова, Дж. Аверілла, З. Кісарчук, Р. Лазаруса, Г. Льдокової, Я. Омельченка, які розкривають суть механізму когнітивної оцінки ситуації та дозволяють нам виокремити основні характеристики когнітивного компонента ситуативної тривожності.

У когнітивному аспекті, як зазначає В. Астапов, тривога проявляє себе у вигляді труднощів, пов'язаних із вибором дій у тій чи іншій ситуації і невпевненістю щодо майбутнього. Сюди ж, на його думку, можна включити занепокоєння, страх, передчуття неприємностей, страх нездатності впоратися з обставинами і страх посилення тривоги до такої міри, за якої вона може стати причиною публічного зніяковіння. Із тривогою пов'язаний гнів, зменшення якого може привести до пропорційного зниження тривоги [2].

Подібну думку висловлюють Р. Лазарус та Дж. Аверілл, які зазначають, що тривожність виникає як наслідок аналізу засобів боротьби із загрозливою ситуацією, коли до суб'єктивно небезпечної ситуації додається усвідомлення неможливості виходу з неї [40].

На думку Г. Льдокової, когнітивна оцінка ситуації одночасно й автоматично викликає реакцію організму на загрозові стимули, що приводить до появи контрзаходів та відповідних реакцій у відповідь, спрямованих на зниження ситуативної тривожності. Підсумок усього цього безпосередньо позначається на виконуваний діяльності.

Ця діяльність перебуває в безпосередній залежності від стану тривожності, яку не вдалося подолати за допомогою вжитих відповідних реакцій і контрзаходів, а також адекватної когнітивної оцінки ситуації [20].

Я. Омельченко і З. Кісарчук виокремлюють такі складові частини когнітивного компонента тривожності: 1) мотиваційна сфера: порушені процеси цілепокладання, самоорганізації, саморегуляції; 2) рівень домагань – надмірно високий або надмірно занижений; 3) самооцінка – неадекватна: занижена або завищена; 4) самоусвідомлення – формується ірраціональний компонент у сприйманні «Я-образу»; 5) вербальні прояви – порушений темпоритм мовлення, формуються специфічні словесні настанови [26].

Отже, складниками когнітивного компонента ситуативної тривожності можна вважати такі: результат аналізу засобів боротьби із загрозливою ситуацією, тобто коли до суб'єктивно небезпечної проблеми додається усвідомлення неможливості її вирішення (В. Астапов [2], Р. Лазарус та Дж. Аверілл [40], Г. Лядокова [20]); занепокоєння, страх, передчуття неприємностей, страх нездатності впоратися з обставинами і страх посилення тривоги до такої міри, за якої вона може стати причиною публічного зніяковіння (В. Астапов [2]); порушений процес цілепокладання, самоорганізації, саморегуляції; надмірно високий або надмірно занижений рівень домагань; самооцінка є неадекватною, заниженою або завищеною; формується ірраціональний компонент у сприйманні «Я-образу»; з боку вербальних проявів порушений темпоритм мовлення, формуються специфічні словесні настанови (Я. Омельченко, З. Кісарчук) [26].

Перейдемо до розгляду наступного, нейрофізіологічного компонента ситуативної тривожності.

Розкриття нейрофізіологічної основи ситуативної тривожності дозволить пояснити особливості функціонування психічних процесів залежно від мозкової організації [19].

Ситуативну тривожність варто розглядати, на думку В. Астапова, як кінцевий продукт взаємодії систем, що включають ядра стовбура головного мозку, лімбічну систему, передлобову кору та мозочок [2].

Р. Мальмо вважає, що нейрофізіологічною основою тривожності є розлад гомеостатичних механізмів ретикулярної формації, який виражається в порушенні координації й активності її гальмівних впливів [41].

Мозкові структури, відповідальні за виникнення ситуативної тривожності, містяться здебільшого в старіших, центральних частинах головного мозку. Лімбічна система відіграє першорядну роль у реалізації тривожності як емоційного стану [16]. Також значну роль у мозковому забезпеченні три-

вожності відіграє активність скроневих частин кори (білатерально) та ділянки тім'яної частки (зліва), мозочка, парагіпокампулярної звивини лівої півкулі [23; 38]. Поясна звивина, яка має чисельні зв'язки як з новою корою, так і зі стовбуровими центрами, виконує, на думку деяких авторів, роль головного інтегратора різноманітних систем мозку, які формують тривожність [23]. Лобові частини виконують загальну виконавчу функцію: вони залучені в процеси оцінювання, планування, координації стратегій та ухвалення рішень. Кожна із цих систем робить свій внесок у формування реакцій тривожності на внутрішні та зовнішні стимули [2; 37].

В основі нейрофізіологічного аналізу тривожності А. Гельгорна покладені уявлення про те, що за нормального функціонування антагоністичних ерго- та трофотропічних систем між ними існує реципрокна та врівноважена взаємодія. Тривожність є результатом одночасно високої активності обох систем, а також наслідком порушення реципрокності між ними [2; 9; 14].

Узагальнивши теоретичні уявлення, емпіричні дані щодо нейропсихологічної основи ситуативної тривожності, ми прийшли до низки висновків: ситуативну тривожність варто розглядати як продукт взаємодії систем, які включають ядра стовбура головного мозку, лімбічну систему, передлобову кору та мозочок [2]; більш старі, центральні частини головного мозку, лімбічну систему [16; 23]; активність скроневих частин кори (білатерально) та ділянки тім'яної частки (зліва), мозочка, парагіпокампулярної звивини лівої півкулі [23; 38]; нейрофізіологічною основою тривожності є розлад гомеостатичних механізмів ретикулярної формації впливів [4; 41]; тривожність є результатом одночасно високої активності ерго- та трофотропічних систем, а також наслідком порушення реципрокності між ними. Домінує зазвичай ерготропічна система [2; 14].

Ситуативна тривожність викликає фізіологічні зміни, які готують організм до реакції на небезпеку [2]. Фізіологічні аспекти прояву ситуативної тривожності висвітлені в роботах низки науковців: Г. Айзенка [36], Т. Артюхової [1], В. Астапова [2; 3], В. Вілюнаса [6], А. Галяміної [8], А. Грибанова [23], Ю. Джос [23], Ю. Зайцева [11], Г. Залевського [28], О. Ігумнової [17], К. Ізард [14], Є. Ільїна [16], Т. Левицької [28], А. Малолеткової [21], О. Нехорошкової [23], А. Прихожан [27], Т. Рогачової [28] та ін.

Зокрема, Г. Айзенк вказує на існування двох відносно незалежних активізуючих систем: ретикулярної, що активує кору головного мозку, та лімбічної, пов'язаної з емоційно-мотиваційними аспектами поведінки й активністю нервової системи [36].

Т. Артюхова виокремлює дві групи ознак тривожності, одну з яких складають внутрішні сома-

тичні прояви. Вони проявляються через посилення серцебиття, сухість у роті, відчуття «кому в горлі», важкості та болі в голові, слабкості в ногах, треморі рук тощо [1].

На думку деяких дослідників, як зазначає В. Астапов, найбільш поширеною фізіологічною реакцією, що супроводжує як стан тривожності, так і особистісну тривожність, є підвищена м'язова напруга [2].

А. Галяміна підтримує думку А. Прихожан в тому, що фізіологічні симптоми включають у себе посилення серцебиття, пришвидшення дихання, збільшення обсягу циркуляції крові, підвищення артеріального тиску, зростання загальної збудженості, зниження порога чутливості [8; 27].

Стан тривожності може проявлятися, як зазначає Ю. Зайцев, фізіологічно – відчуттям порожнечі в надчеревній ділянці, почуттям «кому» у грудях, серцебиттям, пітливістю, тремтінням [11].

О. Ігумнова, аналізуючи результати досліджень В. Астапова, В. Вілюнаса, К. Ізард, Є. Ільїна, робить висновок, що стан тривожності супроводжується психомоторними порушеннями, фізіологічними змінами в дихальній, серцево-судинній, нервовій системах, змінами в перебігу психічних процесів та проявляється в міміці, рухах, відтінках інтонації тощо [17].

За даними Є. Ільїна, тривожність проявляється як тяжке невизначене відчуття «занепокоєння», «тремтіння», «кипіння», «бурління» у різних частинах тіла, частіше в грудях, і нерідко супроводжується різними соматовегетативними розладами (тахікардією, пітливістю, почастишанням сечовипускання, зудом тощо) [16].

А. Малолеткова вказує на те, що даний стан тривожності може виникати в будь-якої людини напередодні можливих неприємностей і життєвих ускладнень, що може проявитися в головному болю, підвищеній стомлюваності, астенії, неприємних відчуттях в області серця, порушеннях сну, легких почервоніннях. Іноді напруга тривожного очікування така велика, що людина мимоволі може сама завдати собі болю [21].

Як зазначають О. Нехорошкова, А. Грибанов, Ю. Джос, багатьма авторами підкреслюється роль вегетативного гомеостазу в нейрофізіологічних механізмах тривожності [23]. Дослідження показують, що в процесі тривожності мають місце зміни активності симпатичної та парасимпатичної систем. Вегетативні прояви тривожності включають також посилене серцебиття, зміну кольору шкірних покривів, відчуття підвищення температури тіла, потіння, вологість долонь, сухість у роті, здавлювання в грудях, відчуття нестачі повітря, почастишання дихання, кольки в животі, нудоту, позиви до сечовипускання тощо [23].

Основними соматичними симптомами тривоги, як зазначають Т. Рогачова, Г. Залевський,

Т. Левицька, можуть бути прискорене серцебиття, припливи жару або холоду, пітливість, холодні і вологі долоні, відчуття «кому» у горлі, відчуття нестачі повітря, болі в грудях, нудота, болі в животі, сухість у роті, запаморочення і переднепритомний стан, тремор, м'язові посмикування, напруга і болі в м'язах, прискорене сечовипускання, зниження лібідо [28].

Отже, серед фізіологічних проявів ситуативної тривожності більшість учених виокремлюють такі: прискорене серцебиття (Т. Артюхова [1], А. Галяміна [8], А. Прихожан [27], Ю. Зайцев [11], Є. Ільїн [15; 16], А. Малолеткова [21], Т. Рогачова [28], Г. Залевський [28], Т. Левицька [28]); тремтіння, тремор (Т. Артюхова [1], Ю. Зайцев [11], Є. Ільїн [14–16], Т. Рогачова [28], Г. Залевський [28], Т. Левицька [28]); пітливість (Ю. Зайцев [11], Є. Ільїна [15], В. Рогачова [28], Г. Залевський [28], Т. Левицька [28]) тощо. Загалом, фізіологічні прояви ситуативної тривожності можна об'єднати у дві групи: зовнішні – почастишання дихання, зростання загальної збудженості, пітливість, тремтіння, тремор, зуд, сльозливість, легкі почервоніння; внутрішні – прискорене серцебиття, сухість у роті, важкість та біль у голові, слабкість у ногах, болі в грудях, почастишання сечовипускання, підвищена стомлюваність, біль у животі, запаморочення і переднепритомний стан, м'язові посмикування, напруга і біль у м'язах, порушення сну, збільшення обсягу циркуляції крові, підвищення артеріального тиску тощо.

Перейдемо до розкриття змісту останнього, поведінкового компонента ситуативної тривожності.

Думку про те, що високий рівень тривожності впливає на поведінку людини, підтверджують низка авторів (В. Янсон, З. Дайя, Л. Рожане, Г. Льодокова). Вони зазначають, що тривога, яка за інтенсивністю та тривалістю неадекватна ситуації, перешкоджає формуванню адаптаційної поведінки, призводить до порушення поведінкової інтеграції, загальної дезорганізації психіки людини [20; 34].

Деякі дослідники (В. Астапов, Ю. Зайцев, О. Ігумнова, Р. Лазарус, А. Малолеткова, Ю. Нуллер, А. Прихожан) досить точно розкривають особливості поведінкових проявів особистості в ситуаціях, які викликають тривожність. Розкриємо послідовно їхні погляди.

Як зазначає Ю. Зайцев, поведінкові прояви ситуативної тривожності можуть бути як у вигляді збудження з хаотичною діяльністю, так і у вигляді апатії з відмовою від будь-якої діяльності [11].

О. Ігумнова, узагальнюючи дослідження вчених, робить висновок, що формами прояву тривожності в студентів можуть бути невпевненість у собі, недовірливість, занепокоєння щодо можливих неприємностей, ускладнення ухвалення остаточного рішення, схильність до межових станів та ін. [17].

Деякі науковці (Р. Лазарус, В. Астапов) порівнюють тривожність із реакцією на стрес. Водночас традиційно виділяють три форми поведінкової реакції на стресову ситуацію: втеча, агресія, ступор [18]. Кожна з них по-своєму модифікує спрямованість поведінки суб'єкта: втеча – через усунення самої можливості зіткнення з об'єктом, що несе загрозу; агресія – через знищення джерела небезпеки; ступор – повне згортання будь-якої активності. Причому тривогу викликає не сама наявність загрози або небезпеки, а те, що індивід оцінює ситуацію як небезпечну і не має у своєму розпорядженні готових та надійних, на його погляд, способів її вирішення [3].

Результати досліджень, проведених А. Малолетковою, свідчать про те, що поведінка в тривожному стані характеризується скутістю поз і рухів, пасивністю, сповільненим перебігом психічних процесів, загальною м'язовою напругою або підвищеною метушливістю, нестриманістю в спілкуванні. У стані тривожності відзначається порушення координації рухів (наприклад, непослух пальців, зміна почерку); можна виявити підвищену чутливість до звичайних та звичних подразників (взуття, одяг); з'являється відчуття спраги, ознобу або спекути. У разі сильного емоційного напруження насамперед дезорганізуються більш складні форми цілеспрямованих дій: планування, оцінка і контроль [21].

За даними Ю. Нуллера, за інтенсивної ситуативної тривожності може підвищуватися рухова активність або загальмованість. Крайні ступені цих реакцій проявляються різким руховим збу-

дженням, аж до раптусу, або ж гальмуванням, «тривожним заціпенінням», аж до ступору. Ці два типи рухових реакцій на загрозу простежуються, починаючи з ранніх стадій еволюції, наприклад, у вигляді застигання – реакції «мертвого жука» – або ж хаотичного рухового збудження [25].

А. Прихожан виділяє специфічні поведінкові реакції в разі виникнення як ситуативної, так і особистісної тривожності: ходіння з одного боку в інший, стукотіння пальцями по столу тощо [27].

Отже, виходячи з уявлень учених щодо особливостей поведінкового прояву ситуативної тривожності, можна зробити такі узагальнення: формами прояву тривожності можуть бути невпевненість у собі, недовірливість, занепокоєння щодо можливих неприємностей, ускладнення ухвалення остаточного рішення, схильність до межових станів та ін. [17]; виділяються три форми поведінкової реакції на стресову ситуацію: втеча, агресія, ступор [3; 11; 13; 18; 25]; поведінка в тривожному стані характеризується скутістю поз та рухів, пасивністю, сповільненим перебігом психічних процесів, загальною м'язовою напругою або підвищеною метушливістю, нестриманістю в спілкуванні; відзначається порушення координації рухів (наприклад, непослух пальців, зміна почерку); можна виявити підвищену чутливість до звичайних та звичних подразників (взуття, одяг); з'являється відчуття спраги, ознобу або спеки [21]; проявляються специфічні поведінкові реакції: ходіння з одного боку в інший, стукотіння пальцями по столу тощо [13; 27].

ОСНОВНІ СТРУКТУРНІ КОМПОНЕНТИ СИТУАТИВНОЇ ТРИВОЖНОСТІ	
КРИТЕРІЇ	
	Когнітивний
	аналіз засобів боротьби із загрозовою ситуацією, тобто коли до суб'єктивно небезпечної ситуації додається усвідомлення неможливості її вирішення
	занепокоєння, передчуття неприємностей, страх нездатності впоратися з обставинами і страх посилення тривоги до такої міри, за якої вона може стати причиною публічного зніяковіття
	порушений процес цілепокладання, самоорганізації, саморегуляції; надмірно високий або надмірно занижений рівень домагань; неадекватна самооцінка: занижена або завищена; формується ірраціональний компонент у сприйманні «Я-образу»
	Нейрофізіологічний
	зовнішні прояви – почастішання дихання, зростання загальної збудженості, пітливість, тремтіння, тремор, зуд, слюзливність, легкі почервоніння
	внутрішні прояви – прискорене серцебиття, сухість у роті, важкість та біль у голові, слабкість у ногах, болі в грудях, почастішання сечовипускання, підвищена стомлюваність, біль у животі, запаморочення і переднепритомний стан, м'язові посмикування, напруга і біль у м'язах, порушення сну, збільшення обсягу циркуляції крові, підвищення артеріального тиску тощо
	Поведінковий
	невпевненість у собі, недовірливість, занепокоєння щодо можливих неприємностей, ускладнення ухвалення остаточного рішення, схильність до межових станів та ін.
	реакції: втеча, агресія, ступор
	скутість поз та рухів, пасивність, сповільнений перебіг психічних процесів, загальна м'язова напруга або підвищена метушливість, нестриманість у спілкуванні; порушена координація рухів; підвищена чутливість до звичних подразників (взуття, одяг); з'являється відчуття спраги, ознобу або спеки; проявляються специфічні поведінкові реакції: ходіння з одного боку в інший, стукотіння пальцями по столу тощо
ПОКАЗНИКИ	

Рис. 1. Критерії та показники ситуативної тривожності майбутніх практичних психологів

Отже, ситуативна тривожність характеризується складною будовою, основними структурними компонентами якої є: когнітивний, нейрофізіологічний, поведінковий. Найбільш доцільно розглядати ситуативну тривожність як цілісне, системне, інтегроване явище. Зважаючи на те, що критерії – ознака істинності, на підставі якої дається оцінка, пізнання, керування, оптимізація тощо [10]; показники – певний набір характеристик, які в сукупності конкретизують той чи інший критерій. У нашому випадку виокремлені структурні компоненти ситуативної тривожності відповідають таким критеріям: когнітивному, нейрофізіологічному, поведінковому; показники збігаються з основними характеристиками кожного структурного компонента ситуативної тривожності. Детально це проілюстровано на рисунку 1.

Висновки. У результаті теоретичного аналізу наукової літератури виокремлено основні структурні компоненти ситуативної тривожності майбутніх практичних психологів: когнітивний, нейрофізіологічний, поведінковий, на основі яких визначено критерії та показники досліджуваного явища. Отримані результати нашого наукового пошуку дозволять у майбутньому вирішити проблему пошуку діагностичного інструментарію для визначення рівня прояву ситуативної тривожності майбутніх практичних психологів.

Література:

1. Артюхова Т. Психологические механизмы коррекции состояния тревожности личности : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Новосибирск, 2000. 197 с.
2. Астапов В. Тревожность у детей. Москва : ПЕРСЭ, 2008. 160 с.
3. Астапов В. Функциональный подход к изучению состояния тревоги. *Психологический журнал*. 1992. № 25. С. 111–117.
4. Астапов В., Гасилина А. Клиническая психология. Коморбидность тревоги и подростковой депрессивности : учебное пособие для бакалавриата и специалитета. Москва : Юрайт, 2019. 178 с.
5. Бизюк А., Вассеран Л., Иовлев Б. Применение интегративного теста тревожности (ИТТ). Санкт-Петербург : СПбНИПНИ им. В.М. Бехтерева, 2005. 23 с.
6. Вилюнас В. Психология эмоциональных явлений. Москва : Изд-во МГУ, 1976. 142 с.
7. Воскресенская Е., Мельник Е., Кухтова Н. Психология страха и тревоги в спортивной деятельности (теория и практика) : методические рекомендации. Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2015. 53 с.
8. Галямина А. Исследование взаимосвязи тревожности и депрессии в развитии смешанного тревожно-депрессивного расстройства : фарамакологический подход : дис. ... канд. биол. наук: 03.03.01. Новосибирск, 2015. 120 с.
9. Гельгорн Э., Луфборроу Дж. Эмоции и эмоциональные расстройства : нейрофизиологическое исследование. Москва : Мир, 1966. 672 с.
10. Горбачук В., Горбачук Д. Основы научных исследований : навчальний посібник. Слов'янськ : ТОВ «Видавництво «Друкарський двір»», 2013. 124 с.
11. Зайцев Ю. Тревожность в подростковом и раннем юношеском возрастах (диагностика, профилактика, коррекция). Кемерово : КРИПКиПРО, 2006. 112 с.
12. Про вищу освіту : Закон України (документ № 1556–VII, чинний, поточна редакція – редакція від 25 липня 2018 р., підстава 2443–VIII). URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18> (дата звернення: 15.02.2019).
13. Зиновьева Э. Школьная тревожность и ее связь с когнитивными и личностными особенностями младших школьников : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Москва, 2005. 260 с.
14. Изард К. Эмоции человека. Москва : Изд-во МГУ, 1980. 439 с.
15. Ильин Е. Психофизиология состояний человека. Санкт-Петербург : Питер, 2005. 412 с.
16. Ильин Е. Эмоции и чувства. Санкт-Петербург : Питер, 2001. 752 с.
17. Гумнова О. Генеза негативных психических состояний студентов та їх психокорекція : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Острог : Нац. ун-т «Острозька академія», 2014. 275 с.
18. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования. *Эмоциональный стресс*. Ленинград : Медицина, 1970. С. 178–209.
19. Леонтьев А. Проблемы развития психики. Москва : МГУ, 1981, 583 с.
20. Лядкова Г. Негативные психические состояния студентов в ситуациях с неопределенным исходом : монография. Елабуга : Изд-во ОАО «Алмедиа», 2006. 160 с.
21. Малолеткова А. Снижение ситуативной тревожности как показатель эффективности психологической подготовки студентов педагогического вуза : дис. ... канд. псих. наук: 19.00.07. Казань, 2003. 196 с.
22. Міщенко М. Психологічні чинники запобігання синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2015. 323 с.
23. Нехорошкова А., Грибанов А., Джос Ю. Проблема тревожности как сложного психофизиологического явления. *Экология человека*. 2014. № 6. С. 47–54.
24. Новий тлумачний словник української мови / укл. В. Яременко, О. Сліпушко. Київ : Аконті, 2001. Т. 2: Ж – О. 911 с.
25. Нуллер Ю. Структура психических расстройств. Киев : Сфера, 2008. 128 с.

26. Омельченко Я., Кисарчук З. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. Київ : Шкільний світ, 2008. 112 с.
27. Прихожан А. Тревожность у детей и подростков : психологическая природа и возрастная динамика. Москва : МОДЭК, 2000. 304 с.
28. Рогачева Т., Залевский Г., Левицкая Т. Психология экстремальных ситуаций и состояний : учебное пособие. Томск : Издательский Дом ТГУ, 2015. 276 с.
29. Спилбергер Ч. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги. *Стресс и тревога в спорте* : международный сборник научных статей. Москва : Физкультура и спорт, 1983. С. 12–24.
30. Субботин С. Устойчивость к психическому стрессу как характеристики метаиндивидуальности учителя : дис. ... канд. психол. наук. Пермь, 1992. 152 с.
31. Турчак О. Психологічні особливості вербальних проявів тривожності студентів у ситуаціях емоційної напруги : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Острог, 2015. 194 с.
32. Тушева В. Основи наукових досліджень : навчальний посібник. Харків : Федорко, 2014. 408 с.
33. Федякин А. Педагогическая коррекция тревожности студентов методами физического тренинга : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01. Сочи, 2003. 146 с.
34. Янсон В., Дайя З., Рожане Л. Психологическое прогнозирование риска дезадаптации к учебным нагрузкам. *Психологическое и психофизиологическое обеспечение процесса обучения студентов*. Рига, 1988. С. 20–48.
35. Borkovec T. Physiological and Cognitive Progress in the Regulation of Anxiety. *Consciousness and Self-Regulation : Advances in Research* / G. Schwartz, D. Shapiro D. New York : Plenum Press, 1976. P. 261–312.
36. Eysenk H. The biological basis of personality. Thomas Springfield. 1967. 399 p.
37. Fuster J. The Prefrontal Cortex. New York : Raven Press, 1989. 255 p.
38. Kimbrell T. Regional brain activity during transient self induced anxiety and anger in healthy adults. *Biological Psychiatry*. 1999. V. 46. № 4. P. 454.
39. Lazarus R. Psychological Stress and Coping in Adaptation and Illness. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*. 1974. V. 5. P. 321–333.
40. Lazarus R., Averill J. Emotion and cognition with special reference to anxiety. *Anxiety, Current Trends in Theory and Research*. New York : Academic Press, 1972. V. 1. P. 121–128.
41. Malmö R. Anxiety and behavioral arousal. *Psychological Review*. 1957. V. 64. P. 276–287.
42. Mandler G., Sarason S. A study of anxiety and learning. *Journal of Abnormal and Social Psychology*. 1952. V. 47. P. 1166–1173.
43. Schachter S., Singer J. Cognitive, social and physiological determinants of emotional state. *Psychological Review*. 1962. V. 69. P. 379–399.
44. Schwartz G., Davidson R., Goleman D. Patterning of cognitive and somatic processes in the self – regulation of anxiety: effects of meditation versus exercise. *Psychosomatic medicine*. 1978. V. 40. P. 321–328.
45. Spielberger C. Trait-state anxiety and motor behavior. *Journal of Motor Behavior*. 1971. P. 265–279.
46. Spielberger C., Diaz-Guerrero R. The nature and measurement of anxiety. *Crosscultural anxiety*. W-L : Hemisphere Publishing corporation, 1976. P. 3–12.
47. Spielberger C., Gorsuch R., Lushene R. Manual for the state-trait-anxiety inventory. Palo Alto, California : Consulting Psychologists Press, 1970. 10 p.

Галиева О. М. Критерии и показатели проявления ситуативной тревожности будущих практических психологов

В статье, с целью определения критериев и показателей ситуативной тревожности будущих практических психологов, проанализированы подходы ученых к ее структуре. На основе теоретического анализа научных подходов выявлены основные структурные компоненты и критерии исследуемого явления: когнитивный, нейрофизиологических, поведенческий. Раскрыты основные характеристики каждого критерия относительно выделения показателей ситуативной тревожности будущих практических психологов.

Ключевые слова: тревога, тревожность, состояние, структурные компоненты, критерии ситуативной тревожности, показатели ситуативной тревожности.

Haliieva O. M. Criteria and indicators of the state anxiety manifestation of future practical psychologists

In order to determine the criteria and indicators of the state anxiety of future practical psychologists, the article analyzed the approaches of scientists to its structure. On the basis of theoretical analysis of scientific approaches, the main structural components and criteria of phenomenon under study were revealed: cognitive, neurophysiological, and behavioral. Basic characteristics of each criterion for allocating indicators of the state anxiety of future psychologists were revealed.

Key words: worry, anxiety, condition, structural components, criteria of state anxiety, indicators of state anxiety.