

ISSN (Print): 2304–5809  
ISSN (Online): 2313–2167

*Науковий журнал*  
**«МОЛОДИЙ ВЧЕНИЙ»**

№ 12 (64) грудень 2018 р.

## Редакційна колегія журналу

### **Сільськогосподарські науки**

Базалій В.В. – д-р с.-г. наук  
Балашова Г.С. – д-р с.-г. наук  
Клименко М.О. – д-р с.-г. наук  
Коковіхін С.В. – д-р с.-г. наук  
Лавриненко Ю.О. – д-р с.-г. наук  
Писаренко П.В. – д-р с.-г. наук

### **Біологічні науки**

Ходосовцев О.Є. – д-р біол. наук

### **Історичні науки**

Змерзлий Б.В. – д-р іст. наук

### **Юридичні науки**

Бернацька Н.І. – канд. юрид. наук  
Стратонов В.М. – д-р юрид. наук

### **Політичні науки**

Наушкіна С.М. – д-р політ. наук  
Яковлев Д.В. – д-р політ. наук

### **Педагогічні науки**

Козяр М.М. – д-р пед. наук  
Рідей Н.М. – д-р пед. наук  
Федяєва В.Л. – д-р пед. наук  
Шерман М.І. – д-р пед. наук  
Шипота Г.Є. – канд. пед. наук

### **Філологічні науки**

Шепель Ю.О. – д-р філол. наук

### **Філософські науки**

Лебедева Н.А. – д-р філос. в галузі культурології

### **Технічні науки**

Грищенко Д.С. – канд. техн. наук  
Дідур В.А. – д-р техн. наук  
Шайко-Шайковський О.Г. – д-р техн. наук

### **Економічні науки**

Іртищева І.О. – д-р екон. наук  
Козловський С.В. – д-р екон. наук  
Шапошников К.С. – д-р екон. наук

### **Медичні науки**

Нетюхайло Л.Г. – д-р мед. наук  
Пекліна Г.П. – д-р мед. наук

### **Ветеринарні науки**

Морозенко Д.В. – д-р вет. наук

### **Мистецтвознавство**

Романенкова Ю.В. – д-р мистецт.

### **Психологічні науки**

Шаванов С.В. – канд. псих. наук

### **Соціологічні науки**

Шапошникова І.В. – д-р соц. наук

### **Географічні науки**

Пилипенко І.О. – д-р географ. наук  
Мальчикова Д.С. – д-р географ. наук

## Міжнародна наукова рада

Arkadiusz Adamczyk – Professor, dr hab. in Humanities (Poland)  
Giorgi Kvinikadze – PhD in Geography, Associate Professor (Georgia)  
Janusz Wielki – Professor, dr hab. in Economics, Engineer (Poland)  
Javad Khamisabadi – Professor, PhD in Industrial Management (Iran)  
Inessa Sytnik – Professor, dr hab. in Economics (Poland)  
Вікторова Інна Анатоліївна – доктор медичних наук (Росія)  
Глущенко Олесь Анатоліївна – доктор філологічних наук (Росія)  
Дмитрієв Олександр Миколайович – кандидат історичних наук (Росія)  
Марусенко Ірина Михайлівна – доктор медичних наук (Росія)  
Швецова Вікторія Михайлівна – кандидат філологічних наук (Росія)  
Яригіна Ірина Зотовна – доктор економічних наук (Росія)

Повний бібліографічний опис всіх статей журналу представлено у:  
Національній бібліотеці України імені В.В. Вернадського,  
Науковій електронній бібліотеці Elibrary.ru

Журнал включено до міжнародних каталогів наукових видань і наукометричних баз:  
РИНЦ, ScholarGoogle, CiteFactor, Research Bible, Index Copernicus.  
Index Copernicus (IC™ Value): 4.11 (2013); 5.77 (2014); 43.69 (2015); 56.47 (2016); 52.17 (2017)

Свідоцтво про державну реєстрацію  
друкованого засобу масової інформації – серія KB № 18987–7777P від 05.06.2012 р.,  
видане Державною реєстраційною службою України.

Обкладинка журналу присвячена біосферному заповіднику «Асканія-Нова», що був заснований у 1898 році Фрідріхом Фальц-Фейном, предком німецьких колоністів, які освоювали південні українські степи. Заповідник розташований біля смт Асканія-Нова Чаплинського району Херсонської області та є єдиною у Європі ділянкою типчакково-ковилового степу, якого ніколи не торкався плуг, має велику наукову, культурно-пізнавальну та практичну цінність. Площа заповідника складає 33 тисячі гектарів, у степових екосистемах якого налічується більше 500 видів вищих рослин і понад 3 тисяч видів тварин.

**ЗМІСТ****ХІМІЧНІ НАУКИ**

- Кузьмич Я.В.**  
Роль інтерактивного навчання  
на уроках хімії в системі  
професійно-технічної освіти.....1

**БІОЛОГІЧНІ НАУКИ**

- Калабухова А.С., Радзівська М.П.**  
Способи використання дихальних вправ  
для дітей молодшого шкільного віку  
як неспецифічний засіб  
профілактики ГРВІ (огляд).....5

**ГЕОГРАФІЧНІ НАУКИ**

- Розметова О.Г., Цишек О.В.**  
Перспективи розвитку beauty-туризму  
на основі ресурсної бази  
курортних територій України.....10

**МИСТЕЦТВОЗНАВСТВО**

- Жадейко А.Н.**  
Тенденції живописи  
періода 1990-х років  
одеського художника Алексея Ілюшина .....14

- Кадоркіна Ю.О.**  
Сучасна українська книжкова ілюстрація.  
Оформлення прози та віршованих збірок...19

- Краснікова Л.В.**  
Поняття, історія і стилі  
дизайну інтер'єру.....22

- Романенкова Ю.В.**  
Етюди и дорожные зарисовки  
в творчестве Людмилы Горбатенко.....26

**АРХІТЕКТУРА**

- Оникієнко А.С., Хлюпін О.А.**  
Визначення місця розташування центру  
швидкого реагування на надзвичайні  
ситуації у міському середовищі.....30

**КУЛЬТУРОЛОГІЯ**

- Бабенко Л.О.**  
Масові театралізовані свята  
у музейних закладах культури (на досвіді  
роботи Миколаївського обласного  
художнього музею ім. В.В. Верещагіна).....34

- Орлова О.В., Сусідка В.М.**  
Розвиток української культурологічної  
думки в умовах еміграції  
у першій половині ХХ століття.....37

- Філіпп'єв М.Г., Філіпп'єва О.А.**  
Традиції як механізм збереження  
і трансляції соціально-культурного  
та екологічного досвіду.....41

**МЕДИЧНІ НАУКИ**

- Демчук О.В., Слободян Д.А., Піддубна А.А.,  
Вівсяник В.В., Вінтоняк М.О.**  
Лікування хворих на хронічну  
хворобу нирок з наявністю уражень  
гастродуоденальної ділянки  
та хронічного пієлонефриту  
у поєднанні з метаболічним синдромом.....44

**ПСИХОЛОГІЧНІ НАУКИ**

- Галієва О.М.**  
Нейрофізіологія ситуативної тривожності:  
теоретичний аспект.....49

- Гончарова Н.О.**  
Ціннісно-мотиваційні аспекти кар'єрного  
зростання майбутніх психологів.....53

- Drozd E.V.**  
Educational potential of ethnopsychology  
in formation of national self identity  
of student youth.....57

- Перегончук Н.В., Фальчук М.П.**  
Кар'єра та кар'єрні орієнтації:  
вивчення змісту понять.....60

- Сокур А.В.**  
Теоретичний аналіз сутності поняття  
пробачення в контексті психологічної  
травми та психоаналізу.....64

**ПЕДАГОГІЧНІ НАУКИ**

- Адаменко О.О., Догунчак О.А.,  
Подопрігора Р.В.**  
Фізичне виховання та формування  
здорового способу життя у педагогічних  
поглядах К.Д. Ушинського.....70

- Бондаренко Т.С.**  
Інтеграція інтернет-ресурсів у навчально-  
виховний процес основної школи.....73

- Даценко М.С.**  
Просторове середовище та акустика  
приміщення у формуванні професійної  
культури майбутнього викладача  
музичного мистецтва.....76

- Заря Л.О.**  
Усвідомлене сприйняття музичного  
мистецтва молодшими школярами .....79

- Іванова Л.В., Скорнякова О.В.**  
«Soft skills» як важлива складова  
конкуренентоспроможності фахівця  
з інформаційних технологій.....83

- Карасьова Л.А.**  
Експериментальна перевірка ефективності  
моделі та педагогічних умов формування  
інформаційно-аналітичної компетентності  
майбутніх офіцерів-прикордонників  
у процесі іншомовної підготовки.....87

- Карнаухова А.В., Коваленко І.В.**  
Проблема формування трудових навичок  
у дітей старшого дошкільного віку.....92

|   |  |
|---|--|
| <b>Коваль М.С., Коваль І.С.</b><br>Загальнодидактичні принципи<br>формування професійної готовності<br>майбутніх рятувальників<br>до діяльності в екстремальних умовах.....95 | <b>Яковлева В.А., Богдан В.В.</b><br>Корпоративні комунікації у закладі<br>професійно-технічної освіти.....127   |
| <b>Ковальчук В.І.</b><br>Формування індивідуальних стратегій<br>навчання студентів засобами<br>інноваційних педагогічних технологій.....100                                   | <b>ФІЛОЛОГІЧНІ НАУКИ</b>   |
| <b>Котельох М.О.</b><br>Розвиток етичної та естетичної складових<br>професіоналізму поліцейських.....103  | <b>Amirali Guseinov ogly</b><br>National components in the gastronomic<br>thesaurus as markers of national dishes.....131  |
| <b>Nazarenko O.I.</b><br>Challenges and solutions to developing<br>phonological competence<br>of technical students in ESP teaching .....106                                  | <b>Літінська О.Ю., Паленга В.І.</b><br>Аналіз семантико-когнітивної структури<br>концепту «гнів» в японській мові<br>на матеріалі фразеологічного сімейства<br>з ключовими словами 腹 (живіт)<br>та 怒り (злість).....135 |
| <b>Павленко О.В.</b><br>Сучасний стан підготовки фахівців<br>з електроніки в закладах<br>вищої освіти США.....111   | <b>Літінська О.Ю., Паленга В.І.</b><br>Концепт «гнів» в лінгвістичних<br>та психологічних дослідженнях.....139   |
| <b>Рудь О.С.</b><br>Гендерний стиль у менеджменті<br>як компонент впливу на якість системи<br>управління освітою.....114  | <b>Пікалова А.О.</b><br>Компоненти моделювання «кардіоцентрик»<br>як типу «емотивного-я» ідентичності<br>англомовного дитячого поета.....142   |
| <b>Хромченкова Н.М.</b><br>Педагогічні умови формування професійної<br>відповідальності майбутніх журналістів.....119   | <b>Чернова Ю.В., Гарашенко Т.С.</b><br>Кулінарна термінологія<br>та проблеми її перекладу.....148  |
| <b>Чикалова Т.Г.</b><br>Формування загальнолюдських цінностей<br>молодших школярів засобами<br>казкотерапії в педагогічній спадщині<br>В.О. Сухомлинського .....123           | <b>Шевель Н.О.</b><br>Вплив лідера «Української хати»<br>Грицька Чупринки на поетичний<br>доробок Олекси Коваленка.....151   |
|   | <b>Шевель Т.О.</b><br>Музичність поетичного слова<br>М. Вороного.....155   |

**CONTENTS****CHEMICAL SCIENCES**

- Kuzmich Y.V.**  
The role of interactive training  
in chemistry lessons  
in the vocational education system.....1

**BIOLOGICAL SCIENCES**

- Kalabukhova A.S., Radziejowska M.P.**  
Used of breathing exercises  
for primary school children  
as non-specific means of prevention  
of acute respiratory viral diseases (review).....5

**GEOGRAPHICAL SCIENCES**

- Rozmetova O.G., Tsyshek O.V.**  
Prospects of the development  
of beauty-tourism on the basis  
of Ukrainian resorts' resources.....10

**HISTORY OF ART**

- Zhadeiko O.N.**  
Trends of the painting of the period  
of 1990-s of Odessa artist Alexei Ilyushin .....14
- Kadorkina Yu.O.**  
Contemporary Ukrainian book illustration.  
Arrangement of prose and poetry collections.....19
- Krasnikova L.V.**  
Concept, history and style  
design interior..... 22
- Romanenkova J.V.**  
Trip sketches in creative art  
of Lyudmila Gorbatenko.....26

**ARCHITECTURE**

- Onikienko A.S., Khlyupin A.A.**  
Determination of the location  
of a fast response center for emergency  
situations in the city environment..... 30

**CULTURAL STUDIES**

- Babenko L.A.**  
Mass theatricalized holidays  
in the cultural institutions of the museum  
(on the example of work  
of the Nikolaev Regional Art Museum  
named after V.V. Vereshchagin)..... 34
- Orlova O.V., Susidka V.N.**  
The development of Ukrainian culturological  
ideas in the conditions of emigration  
in the first half of the XX-th century.....37
- Filippyev M.G., Filippyeva O.A.**  
Traditions as a mechanism  
of preservation and translation  
of socio-cultural and environmental  
experience..... 41

**MEDICAL SCIENCES**

- Demchuk O.V., Slobodian D.A., Pidubna A.A.,  
Vivsiannyk V.V., Vintonyak M.A.**  
Treatment of patients with chronic  
disease kidneys of the presence of lesions  
gastroduodenal areas and chronic pyelonephritis  
in combination with metabolic syndrome .....44

**PSYCHOLOGICAL SCIENCES**

- Galieva O.M.**  
Neurophysiology of situative anxiety:  
theoretical aspect.....49
- Goncharova N.A.**  
Price-motivation aspects of career  
growth of future psychologists ..... 53
- Drozd E.V.**  
Educational potential of ethnopsychology  
in formation of national self identity  
of student youth.....57
- Peregonchuk N.V., Falchuk M.P.**  
Career and career orientation:  
study content concepts.....60
- Sokur A.V.**  
Theoretical analysis of the concept  
of forgiveness in the context of psychological  
trauma and psychoanalysis..... 64

**PEDAGOGICAL SCIENCES**

- Adamenko O.O., Dogynchak O.A.,  
Podoprighora R.V.**  
Physical education and formation  
of healthy life in pedagogical view  
K.D. Ushinskiy.....70
- Bondarenko T.S.**  
Integration of internet-resources  
into educational process of the basic school.....73
- Datsenko M.S.**  
Spatial environment and room acoustics  
in the formation of professional culture  
of a future music teacher .....76
- Zarya L.A.**  
Conscious perception of musical arts  
by younger pupils.....79
- Ivanova L.V., Skorniyakova E.V.**  
Soft skills – important component  
of competitiveness of specialists  
on information technologies..... 83
- Karasyova L.A.**  
Testing of the effectiveness of pedagogical  
technology of information and analytical  
competence formation in the course of future  
border officers foreign language training.....87
- Karnaikhova A.V., Kovalenko I.V.**  
The problem of formation labor skills  
in senior preschool children.....92
- Koval M.S., Koval I.S.**  
General-didactic principles for the formation  
of professional readiness of future employees  
to activities in extremely conditions.....95

|   |   |
|---|---|
| <b>Kovalchuk V.I.</b><br>Formation of individual learning strategies<br>by means of innovative<br>pedagogical technologies.....100  | <b>Yakovleva V.A., Bohdan V.V.</b><br>Corporate communications<br>in vocational education institute.....127   |
| <b>Kotelyukh N.A.</b><br>Development of ethical and aestical<br>compositions of professionalism<br>of police officers.....103   | <b>PHILOLOGICAL SCIENCES</b>  |
| <b>Nazarenko O.I.</b><br>Challenges and solutions<br>to developing phonological competence<br>of technical students in ESP teaching .....106                                | <b>Amirali Guseinov ogly</b><br>National components in the gastronomic<br>thesaurus as markers of national dishes.....131   |
| <b>Pavlenko O.V.</b><br>The current state of the training<br>of electronics in higher education<br>institutions of the USA.....111  | <b>Litinska O.Yu., Palenka V.I.</b><br>Analysis of the semantic-cognitive structure<br>of the anger concept in Japanese on<br>the material of the phraseological family with<br>the keywords 腹 (stomach) and 怒り (anger)...135 |
| <b>Rud O.S.</b><br>Gender style in management<br>as a component of impact on the quality<br>of education management system.....114  | <b>Litinska O.Yu., Palenka V.I.</b><br>Concept «anger» in linguistic<br>and psychological research.....139  |
| <b>Hromchenkova N.M.</b><br>Pedagogical conditions of formation<br>of professional responsibility<br>of future journalists.....119  | <b>Pikalova A.O.</b><br>The modeling components of “cardiocentric”<br>as a type of “emotive-I” of the identity<br>of the English-language children’s poet.....142   |
| <b>Chykalova T.G.</b><br>Formation of values of youngsters<br>schoolchildren by means of fairy tale<br>therapy in the pedagogical heritage<br>of V.A. Sukhomlinsky .....123 | <b>Chernova Yu.V., Harashchenko T.S.</b><br>Culinary terminology<br>and problems of its translation.....148   |
|   | <b>Shevel N.O.</b><br>The influence of the leader<br>of "Ukrainian house" Grytsko Chuprynka's<br>on the poetic work of Olexa Kovalenko.....151  |
|   | <b>Shevel T.O.</b><br>Musical poetry of M. Voronyi .....155   |

# ПСИХОЛОГІЧНІ НАУКИ

УДК 159.91

## НЕЙРОФІЗІОЛОГІЯ СИТУАТИВНОЇ ТРИВОЖНОСТІ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ

Галієва О.М.

Класичний приватний університет

DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2018-12-64-13>

У статті здійснено теоретичний аналіз проблеми нейрофізіологічних особливостей прояву ситуативної тривожності. Визначено, що серед фізіологічних проявів ситуативної тривожності більшість вчених виділяють: прискорене серцебиття, тремтіння, тремор, пітливість тощо. Загалом фізіологічні прояви ситуативної тривожності можна об'єднати у дві групи: зовнішні та внутрішні. З'ясовано що ситуативна тривожність характеризується складною будовою та проявляється на нейробіологічному та фізіологічному рівні життєдіяльності людини.

**Ключові слова:** ситуативна тривожність, тривожність, нейрофізіологія тривожності, фізіологія тривожності, стан тривожності.

**Постановка проблеми.** Інтенсивні зміни, які відбуваються в даний час в житті суспільства, породжують невизначеність і непередбачуваність майбутнього життя, що приводить до збільшення вимог, які пред'являються сучасній людині. Про що і зазначено в одному із принципів державної політики у сфері вищої освіти, який визначено у Законі України «Про вищу освіту»: сприяння сталому розвитку суспільства шляхом підготовки конкурентоспроможного людського капіталу [12]. При цьому 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 і тому стає невід'ємною частиною емоційних переживань учасників будь-якої значущої діяльності, в тому числі і навчальної. Розвиток навичок саморегуляції ситуативної тривожності повинен стати основою якісного удосконалення системи підготовки практичних психологів у сучасних умовах навчання у вищому навчальному закладі. М. Міценко 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. Підготовка практичних психологів у вищих навчальних закладах повинна бути спрямована на формування професійних та особистісних якостей майбутніх фахівців [21]. Зниження ситуативної тривожності майбутніх практичних психологів та навчання їх методам саморегуляції цього стану потребує глибокого розуміння особливостей прояву ситуативної тривожності на нейрофізіологічному рівні. Теоретичний аналіз особливостей нейрофізіологічного прояву ситуативної тривожності є підґрунтям для вирішення проблеми саморегуляції тривожності майбутніх практичних психологів у процесі навчальної діяльності.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблеми тривожності як психічного стану, який

виникає в результаті впливу ситуативних факторів, присвячені дослідження як вітчизняних (М. Амінов, Г. Габдєєва, М. Левітов, Т. Нежнова, А. Прихожан, О. Філіпова, Ю. Ханін та інші), так і зарубіжних вчених (І. Пацявичус, Ч. Спілбергер, К. Ізард, Р. Лазарус та інші) [18]. У вітчизняній психології проблема вивчення причин прояву ситуативної тривожності серед майбутніх практичних психологів не отримала належного вивчення. Сьогодні ґрунтовні дослідження з цієї проблеми одиничні; фрагментарно фізіологічні аспекти прояву ситуативної тривожності висвітлені у роботах низки науковців: Г. Айзенка [33], Т. Артюхової [1], В. Астапова [2; 3], В. Вілюнаса [5], А. Галямної [6], А. Грибанова [22; 40], Ю. Джос [22; 40], Ю. Зайцева [11], Г. Залевського [27], О. Ігумнової [17], К. Ізарда [13], Є. Ільїна [15], Т. Левицької [27], А. Малолеткової [20], О. Нехорошкової [22; 40], Ю. Нуллер [23], А. Прихожан [24], Т. Рогаचової [27] та ін.

**Формулювання цілей статті.** Головною метою статті є розкриття нейрофізіологічних особливостей прояву ситуативної тривожності.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У сучасній психології вказується на те, що серед психічних станів, які є предметом наукових досліджень, велика увага приділяється терміну «anxiety», іноді «anxiousness», що в перекладі українською мовою означає «неспокій», «тривога» [28, с. 42].

При вивченні нейрофізіологічних основ тривожності необхідно розрізняти тривожність як стан людини та тривожність як рису особистості. Праці Р. Кеттела та С. Спілбергера показали, що стан «тривожності» характеризується інакше, ніж «тривожність» як риса особистості, хоча вони і не розрізняються за якістю (змістом) переживання. «Емоційний стан» може варіюватися в широкому діапазоні тривалості (від декількох секунд до декількох годин) за інтенсивністю [25].

Ситуативна тривожність майбутніх практичних психологів включає в себе когнітивні, нейрофізіологічні та поведінкові прояви. Розглянемо детально особливості нейрофізіологічного та поведінкового прояву ситуативної тривожності.

Мозкові структури, відповідальні за виникнення ситуативної тривожності, містяться переважно в більш старих, центральних частинах головного мозку. Лімбічна система має першорядну роль у реалізації тривожності як емоційного стану [16; 19; 22]. Також значну роль у мозковому забезпеченні тривожності відіграє активність скроневих частин кори (білатерально) та ділянки тім'яної частки (зліва), мозочка, парагіпокампальної звивини лівої півкулі [9; 10; 22; 26; 38]. Поясна звивина, що 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 [22; 31].

Ситуативну тривогу слід розглядати як кінцевий продукт взаємодії систем, які включають ядра стовбура головного мозку, лімбічну систему, передлобову кору та мозочок. Лімбічна система та мигдалина в цій системі генерують емоції та контролюють емоційні та автономні реакції на стресовий стимул. Крім того, гіпокамп та мигдалина відіграють важливу роль в процесі когнітивного навчання та пам'яті, включаючи засвоєння, збереження та зниження страху [2; 37].

Лобові частини виконують загальну виконавчу функцію: вони залучені в процеси оцінювання, планування, координації стратегій та прийняття рішень. Кожна із цих систем вносить свій внесок у формування реакцій тривожності на внутрішні та зовнішні стимули [2; 34].

В основі нейрофізіологічного аналізу тривожності А. Гельгорна покладені уявлення про те, що при нормальному функціонуванні антагоністичних ерго- та тротропічних систем між ними існує реципрокна та врівноважена взаємодія, тобто зростання ерготропічної активності супроводжується зниженням активності тротропічної та навпаки. Тривожність є результатом одночасно високої активності обох систем, а також наслідком порушення реципрокності між ними. Домінує при цьому зазвичай ерготропічна система. Одночасне (конкуруюче) функціонування двох систем пред'являє при цьому конфліктні вимоги до організму. А. Гельгорн виділяє різні «патерни тривоги». По-перше, це збудлива форма, яка характеризується занепокоєнням, гіперактивністю, симпатичними реакціями та переважанням ерготропічної системи. По-друге, гальмівна форма, яка характеризується гіпоактивністю, парасимпатичними реакціями та домінуванням тротропічної системи. На феноменологічному рівні цей стан виникає при зростанні гострого страху або стражданні, при зниженні гніву або агресивності [2; 8; 13].

Ситуативна тривожність викликає фізіологічні зміни, які готують організм до реакції на небезпеку [2]. Ці зміни дають можливість використовувати фізіологічні кореляти для діагностики та вивчення тривожності. Найбільш поширеними критеріями вимірювання активності автономної нервової системи можна вважати шкірно-гальванічну реакцію і зміну частоти серцевих скорочень [7].

Фізіологічні аспекти прояву ситуативної тривожності висвітлені у роботах низки науковців: Г. Айзенка [33], Т. Артюхової [1], В. Астапова [2; 3], В. Вілюнаса [5], А. Галяміної [6], А. Грибанова [22; 40], Ю. Джос [22; 40], Ю. Зайцева [11], Г. Залевського [27], О. Ігумнової [17], К. Ізарда [13],

Є. Ільїна [15], Т. Левицької [27], А. Малолеткової [20], О. Нехорошкової [22; 40], Ю. Нуллер [23], А. Прихожан [24], Т. Рогачової [27] та ін.

Г. Айзенк [2; 33] 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. Нестабільні інтроверти схильні до так званої умовно-рефлекторної тривожності, яка отримала назву «психічної» [2; 36]. У нестабільних екстравертів переважають вегетативні симптоми тривожності, так звана «соматична» тривожність [2; 32].

Т. Артюхова виокремлює дві групи ознак тривожності, одну із яких складають внутрішні соматичні прояви. Вони проявляються через посилення серцебиття, сухість у роті, відчуття «кому в горлі», важкості та болі в голові, слабкості у ногах, треморі рук тощо [1].

На думку деяких дослідників, вказує В. Астапов, найбільш поширеною фізіологічною реакцією, що супроводжує як стан тривожності, так і особистісну тривожність, є підвищення м'язової напруги, обумовлена центральним збудженням [2; 22].

А. Галяміна підтримує думку А. Прихожан про те, що фізіологічні симптоми включають в себе посилення серцебиття, пришвидшення дихання, збільшення обсягу циркуляції крові, підвищення артеріального тиску, зростання загальної збудженості, зниження порогів чутливості [6; 24].

Стан тривоги може проявлятися, як зазначає Ю. Зайцев, фізіологічно – відчуттям порожнечі в надчеревній ділянці, почуттям «кому» у грудях, серцебиттям, пітливістю, тремтінням. Поведінкові прояви можуть бути як у вигляді збудження з хаотичною діяльністю, так і у вигляді апатії з відмовою від будь-якої діяльності [11].

О. Ігумнова у праці «Генеza негативних психічних станів студентів та їх психокорекція», аналізуючи результати досліджень В. Астапова, В. Вілюнаса, К. Ізарда, Є. Ільїна робить висновок, що стан тривоги супроводжується психомоторними порушеннями, фізіологічними змінами у дихальній, серцево-судинній, нервовій системах, змінами у перебігу психічних процесів та проявляється у міміці, рухах, відтінках інтонації тощо. Формами прояву тривожності у студентів можуть бути невпевненість у собі, недовірливість, занепокоєння щодо можливих неприємностей, ускладнення прийняття остаточного рішення, схильність до межових станів та ін. [3; 5; 14; 15; 17].

За даними Є. Ільїна, тривога проявляється як тяжке невизначене відчуття «занепокоєння», «тремтіння», «кипіння», «бурління» в різних частинах тіла, частіше в грудях, і нерідко супроводжується різними соматовегетативними розладами (тахікардією, пітливістю, почастішанням сечовипускання, зудом тощо) [15].

А. Малолеткова, вивчаючи проблему ситуативної тривожності, вказує на те, що даний стан може виникати у будь-якої людини напередодні можливих неприємностей і життєвих ускладнень. При підвищеній тривожності переважають такі симптоми емоційного порушення, як дратівливість, сльозливість, почуття постійної напруги, емоційна лабільність; крім цього, має місце астенічна та вегетативна симптоматика, що може проявитися в го-



ловному болі, підвищеній стомлюваності, астенії, неприємних відчуття в області серця, порушеннях сну, легких почервоіннях. Іноді напруга тривожного очікування така велика, що людина мимоволі може сама заповідати собі біль [20].

Як зазначають О. Нехорошкова, А. Грибанов, Ю. Джос, багатьма авторами підкреслюється роль вегетативного гомеостазу в нейрофізіологічних механізмах тривожності [22; 30; 35; 39]. Дослідження показують, що в процесі тривожності мають місце зміни активності симпатичної та парасимпатичної систем, які сприяють трансформації відносин між ними в напрямку значного посилення симпатичних впливів. Вегетативні прояви тривожності включають також посилене серцебиття, зміну кольору шкірних покривів, відчуття підвищення температури тіла, потіння, вологість долонь, сухість у роті, здавлювання у грудях, відчуття нестачі повітря, почастищення дихання, колючки в животі, нудоту, позиви до сечовипускання тощо [4; 22; 40].

За даними Ю. Нуллера, при інтенсивній ситуативній тривожності може підвищуватися рухова активність або загальмованість. Крайні ступені цих реакцій проявляються різким руховим збудженням, аж до раптуса, 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 [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» в 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 [27].

Зазначмо, що відповідно до твердження В. Астапова, фізіологічні реакції у різних індивідів різні: в залежності від віку, конституційних особливостей та набутих патернів фізіологічного реагування [2].

**Висновки з даного дослідження і перспективи подальшого розвитку в цьому напрямку.** Серед фізіологічних проявів ситуативної тривожності більшість вчених виокремлюють: прискорене серцебиття (Т. Артюхова [1], А. Галяміна [6], А. Прихожан [24], Ю. Зайцев [11], Є. Ільїн [15], А. Малолеткова [20], Т. Рогачова [27], Г. Залевський [27], Т. Левицька [27]), тремтіння, тремор (Т. Артюхова [1], Ю. Зайцев [11], Є. Ільїн [15], Т. Рогачова [27], Г. Залевський [27], Т. Левицька [27]), пітливість (Ю. Зайцев [11], Є. Ільїна [15], В. Рогачова [27], Г. Залевський [27], Т. Левицька [27]) тощо. Загалом фізіологічні прояви ситуативної тривожності можна об'єднати у дві групи: зовнішні – почастищення дихання, зростання загальної збудженості, пітливість, тремтіння, тремор, зуд, сльозливість, легкі почервоіння; внутрішні – прискорене серцебиття, сухість у роті, важкість та біль у голові, слабкість у ногах, болі в грудях, почастищення 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. Таким чином, ситуативна тривожність характеризується складною будовою і зачіпає, окрім когнітивного, нейрофізіологічний та поведінковий рівні життєдіяльності людини. У зв'язку із цим найбільш доцільно розглядати її як цілісне, системне, інтегроване явище.

Теоретичний аналіз особливостей нейрофізіологічного прояву ситуативної тривожності визначає пріоритети наукового пошуку за такими напрямками: виявлення рівнів ситуативної тривожності майбутніх практичних психологів; саморегуляція тривожності майбутніх практичних психологів у процесі навчальної діяльності.

## Список літератури:

1. Артюхова Т.Ю. Психологические механизмы коррекции состояния тревожности личности: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Т.Ю. Артюхова. – Новосибирск, 2000. – 197 с.
2. Астапов В.М. Тревожность у детей. – Москва: ПЕРСЭ, 2008. – 160 с.
3. Астапов В.М. Функциональный подход к изучению состояний тревоги / В.М. Астапов // Психологический журнал. – 1992. – Т. 13. – № 5. – С. 111-117.
4. Вербицкий Е.В. Психофизиология тревожности. – Ростов н/Д.: Изд-во Рост. ун-та, 2003. – 192 с.
5. Вилонас В.К. Психология эмоций / Вилонас В.К., Гиппенрейтер Ю.Б. – М.: Изд-во Моск. Ун-та, 1984. – 288 с.
6. Галямина А.Г. Исследование взаимосвязи тревожности и депрессии в развитии смешанного тревожно-депрессивного расстройства : фармакологический подход : диссертация ... кандидата биологических наук : 03.03.01 / Галямина Анна Георгиевна. – Новосибирск, 2015. – 120 с.
7. Геворкян Э.С., Даян А.В., Адамян Ц.И. Влияние экзаменационного стресса на психофизиологические показатели и ритм сердца студентов // Журнал высшей нервной деятельности. – 2003. – Т. 53, № 1. – С. 46-50.
8. Гельгорн Э., Луфборроу Дж. Эмоции и эмоциональные расстройства: нейрофизиологическое исследование. – Москва: «Мир», 1966. – 672 с.
9. Гордеев С.А. Особенности биоэлектрической активности мозга при высоком уровне тревожности человека // Физиология человека. – 2007. – Т. 33. № 4. – С. 11-17.
10. Грибанов А.В., Кожевникова И.С., Джос Ю.С., Нехорошкова А.Н. Спонтанная и вызванная электрическая активность головного мозга при высоком уровне тревожности // Экология человека. – 2013. – № 1. – С. 39-47.
11. Зайцев Ю.А. Тревожность в подростковом и раннем юношеском возрастах (диагностика, профилактика, коррекция) / Ю.А. Зайцев. – Кемерово: КРИПКиПРО, 2006. – 112 с.
12. Закон України «Про вищу освіту» (Документ 1556-VII, чинний, поточна редакція – Редакція від 25.07.2018, підстава 2443-VIII) [Електронний ресурс] // Верховна Рада України. – 2014. – Режим доступу до ресурсу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>.
13. Изард К.Э. Эмоции человека / Пер. с англ. – Москва: Изд-во Моск. ун-та, 1980. – С. 313-320, 330-334.
14. Изард К.Э. Психология эмоций / К.Э. Изард. – СПб.: Питер, 2002. – 464 с.
15. Ильин Е.П. Психология состояний человека / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2005. – 412 с.

16. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2001. – 752 с.
17. Ігумнова О.Б. Генеза негативних психічних станів студентів та їх психокорекція [Текст] : дис. ... канд. психол. наук, спец.: 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія / Ігумнова О.Б. – Острого: Нац. ун-т «Острозька академія», 2014. – 275 с.
18. Капитанец Д.А. Влияние ситуативной тревожности на успешность учебно-профессиональной деятельности субъектов образовательного процесса / Д.А. Капитанец // Психология и педагогика : методика и проблемы практического применения. – 2011. – № 18. – С. 91-95.
19. Криволапчук И.А. Психофизиологические показатели у детей 6-8 лет при информационной нагрузке в зависимости от тревожности как устойчивой индивидуальной характеристики // Физиология человека. – 2006. – Т. 32, № 6. – С. 13-21.
20. Малолеткова А.В. Снижение ситуативной тревожности как показатель эффективности психологической подготовки студентов педагогического вуза : дисс. канд. псих. наук : 19.00.07 / А.В. Малолеткова. – Казань, 2003. – 196 с.
21. Міщенко М.С. Психологічні чинники запобігання синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів : дисс. канд. психол. наук : 19.00.07 / М.С. Міщенко. – Київський національний університет імені Тараса Шевченка МОН України. – Київ, 2015. – 323 с.
22. Нехорошкова А.Н., Грибанов А.В., Джос Ю.С. Проблема тревожности как сложного психофизиологического явления // Экология человека. – 2014. № 6. – С. 47-54.
23. Нуллер Ю.Л. Структура психических расстройств. – Киев: Сфера, 2008. – 128 с.
24. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. – 304 с.
25. Психофизиология: учебник для вузов / под ред. Ю.И. Александрова. – СПб.: Питер, 2007. – 464 с.
26. Резникова Т.Н., Терентьева И.Ю., Катаева Г.В. Особенности метаболизма структур головного мозга при осознанной и неосознанной тревоге // Физиология человека. – 2008. – Т. 34, № 5. – С. 5-12.
27. Рогачева Т.В., Залевский Г.В., Левичкая Т.Е. Психология экстремальных ситуаций и состояний : учеб. пособие. – Томск: Издательский Дом ТГУ, 2015. – 276 с.
28. Сидоров К.Р. Тревожность как психологический феномен // Вестник Удмуртского университета. Серия Философия. Психология. Педагогика. – 2013. – № 3. – С. 42-52.
29. Симонов П.В. Эмоциональный мозг. – Москва: Наука, 1981. – 215 с.
30. Хураськина Н.В., Александрова Л.А., Андреева М.Г. Изучение особенностей адаптации школьников с разным уровнем тревожности // Физиология развития человека: материалы международной конференции (г. Москва, 22-24 июня 2009 г.). – Москва: Вердана, 2009. – 156 с.
31. Щербатых Ю.В., Ивлева Е.И. Психофизиологические и клинические аспекты страха, тревоги и фобий. – Воронеж: Истоки, 1998. – 281 с.
32. Buss A. Two anxiety factors in psychiatric patients. – J. Abn. Soc. Psychol. – 1962, vol. 62. – 426 p.
33. Eysenk H. The biological basis of personality. Thomas Springfield. – 1967. – 399 p.
34. Fuster J. The Prefrontal Cortex. – New York, Raven Press, 1989. – 255 pp.
35. Gaul-Alcov P., Boucek J., Stejskal P. Assessment of the influence of exercise on heart rate variability in anxiety patients // Neuro-Endocrinol Lett. – 2005. – Vol. 26, № 6. – P. 439-448.
36. Hamilton M. The assessment of anxiety states of rating // Brit. J. med. Psychol. – 1959, vol. 32. – P. 50.
37. Hoehn-Saric R. Anxiety: Normal and abnormal // J. Psychiat. Ann. – 1979, vol. 9. – Pp. 11-24.
38. Kimbrell T. Regional brain activity during transient self-induced anxiety and anger in healthy adults // Biological Psychiatry. – 1999. – Vol. 46, № 4. – P. 454.
39. Mal Absi M. Interpersonal stress produces homogeneous adrenocortical and sympathetic responses in hypertension-prone men and women // Int. J. Psychophysiol. – 2002. – Vol. 45(1). – P. 40-41.
40. Noyes R., Hoehn-Saric R. The anxiety Disorders. – Cambridge University Press, 1998. – 303 p.

**Галиева О.М.**

Классический приватный университет

## **НЕЙРОФИЗИОЛОГИЯ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ**

### **Аннотация**

В статье осуществлен теоретический анализ проблемы нейрофизиологических особенностей проявления ситуативной тревожности. Определено, что среди физиологических проявлений ситуативной тревожности большинство ученых выделяют: учащенное сердцебиение, дрожь, тремор, потливость и др. В общем физиологические проявления ситуативной тревожности можно объединить в две группы: внешние и внутренние. Выяснено, что ситуативная тревожность характеризуется сложным строением и проявляется на нейробиологическом и физиологическом уровне жизнедеятельности человека.

**Ключевые слова:** ситуативная тревожность, тревожность, нейрофизиология тревожности, физиология тревожности, состояние тревожности.

Galieva O.M.

Classical Private University

**NEUROPHYSIOLOGY OF SITUATIVE ANXIETY: THEORETICAL ASPECT****Summary**

The article presents a theoretical analysis of the problem of the neurophysiological features of the manifestation of situational anxiety. It was determined that among the physiological manifestations of situational anxiety most scientists distinguish: rapid heartbeat, tremors, sweating, etc. In general, the physiological manifestations of situational anxiety can be combined into two groups: external and internal. It was found that situational anxiety is characterized by a complex structure and manifests itself at the neurobiological and physiological level of human life.

**Keywords:** situational anxiety, anxiety, anxiety neurophysiology, anxiety physiology, state of anxiety.

УДК 23.011.12:017.6-042.3

## ЦІНІСНО-МОТИВАЦІЙНІ АСПЕКТИ КАР'ЄРНОГО ЗРОСТАННЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Гончарова Н.О.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2018-12-64-14>

У статті акцентується увага на проблемі ціннісно-мотиваційних аспектів кар'єрного зростання студентів. Проаналізовано теоретичні підходи до психологічних особливостей проектування кар'єри у студентському віці. Розглянуто ідею самореалізації як показника формування кар'єрних орієнтацій майбутніх психологів. Обговорюється необхідність психологічного та організаційного супроводу кар'єри студентської молоді.

**Ключові слова:** кар'єра, кар'єрні орієнтації, самореалізація, розвиток кар'єри, професійна підготовка, професійне становлення.

**Постановка проблеми.** У контексті сучасної соціально-економічної ситуації актуальними для психологічної науки стають проблеми, пов'язані з побудовою й розвитком кар'єри, оскільки саме даний процес дає можливість людині реалізувати свої здібності, можливості та потреби. Особливий інтерес в даній сфері складають задачі опису, пояснення й прогнозу вибору професії, розвитку кар'єри, особливостей її побудови.

Актуальною перспективою самореалізації особистості, її професійного формування є розвиток кар'єрних нахилів. Особливо це важливо для студентської молоді. Кар'єрні орієнтації постають як більш конкретизована стратегія самореалізації молодої людини. У зв'язку з цим важливим напрямком професійної підготовки студентів є їх підготовка до здійснення майбутньої професійної кар'єри. Одним із важливих чинників здійснення такої підготовки виступає формування у студентів готовності до здійснення майбутньої професійної кар'єри.

У визначенні умов успішного професійного становлення фахівця протягом всього професійного шляху особливу увагу привертає етап професійного навчання, на якому від майбутнього фахівця вимагається вміння розробляти варіанти свого професійного шляху, планувати його етапи, зіставляти професійні вимоги та свої здібності, ставити мету професійної кар'єри та визначати засоби її досягнення.

Студентство, як окрема група, є складовою частиною молоді, яка характеризується особливими умовами життя, побуту, праці, суспільною поведінкою, психологічними особливостями, ціннісними орієнтаціями. Сучасні тенденції у дослідженні студентського періоду життя особистості є складною проблемою нашого сьогодення [1].

Ця складність обумовлена перш за все соціальними чинниками, які вводять у визначення даної категорії певну двозначність. Студентство розглядається як соціальна структура, що засвідчує самостійне самовизначення особистості в обранні життєвої перспективи, та водночас, перед особистістю постають соціальні правила, вимоги і норми, які детермінуються як з боку мікросередовища (найближчого значимого оточення), так і макросередовищем (правила і обов'язки студента в системі вищого навчального закладу) [2].

Тому становлення майбутнього психолога в процесі підготовки у виші включає в себе не тільки набуття певних знань та навичок, а й формування професійно-орієнтованих установок, інтересів, ціннісних орієнтацій та спеціальних навичок, необхідних у подальшій роботі.

У студентів повинні бути сформовані не тільки професійні знання та вміння, певні особистісні якості, такі як мобільність, готовність до змін, вміння швидко та ефективно адаптуватися до нових умов, а й також розвинуті професійна спрямованість, особистісна готовність діяти в умовах ринкової економіки [5].

*Науковий журнал*  
**«Молодий вчений»**

№ 12 (64) грудень 2018 р.

Щомісячне видання

Коректор: В. Бабич  
Дизайн: А. Юдашкіна  
Комп'ютерна верстка: В. Удовиченко

Контактна інформація редакції журналу.  
Поштова адреса: 73005 Україна, м. Херсон,  
а/с 20, Редакція журналу «Молодий вчений»  
тел.: +38 (0552) 399 530  
[info@molodyvcheny.in.ua](mailto:info@molodyvcheny.in.ua)  
[www.molodyvcheny.in.ua](http://www.molodyvcheny.in.ua)

Підписано до друку 28.12.2018 р.  
Формат 60x84/8.  
Папір офсетний. Цифровий друк.  
Ум.-друк. арк. 19,53. Тираж 100 прим.  
Зам. 1218-73.

Видавництво «Молодий вчений»  
Україна, м. Херсон, вул. Паровозна, буд. 46-а  
Телефон: +38 (0552) 39-95-30  
E-mail: [info@molodyvcheny.in.ua](mailto:info@molodyvcheny.in.ua)  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи  
ДК № 5761 від 09.11.2017 р.