

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет гуманітарних та соціальних наук
кафедра психології та соціології

Здоровець Н. С.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
**Нервово-психічне напруження та його вплив на формування
адаптаційного потенціалу особистості в юнацькому віці**

2022

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет Гуманітарних та соціальних наук
Кафедра Психології та соціології

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

до кваліфікаційної роботи

рівень вищої освіти другий (магістерський)
спеціальність 053 Психологія. Освітня програма «Психологія»

на тему **«НЕРВОВО-ПСИХІЧНЕ НАПРУЖЕННЯ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА
ФОРМУВАННЯ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ В
ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ»**

Виконала: здобувачка вищої освіти групи ПС-20дм

Здоровець Н. С.

Керівник: д. психол. н., доц.

Лосієвська О. Г.

Рецензент: завідувачка кафедри психології
та соціальної роботи, д. психол. н., доц.
Академії праці, соціальних відносин і туризму
(м. Київ)

Бегеза Л. Є.

Нормо-контроль: професорка кафедри
психології та соціології,
д. психол. н., доц.

Лосієвська О. Г.

Завідувачка кафедри:
д. психол. н., проф.

Бохонкова Ю. О.

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет Гуманітарних та соціальних наук
Кафедра Психології та соціології

Рівень вищої освіти Другий (магістерський)
спеціальність 053 Психологія. Освітня програма «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Завідувачка кафедри психології
та соціології д. психол. н.,
проф. Бохонкова Ю. О.

«08» вересня 2022 року

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЦІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Здоровець Наталії Сергіївни

1. Тема роботи: «Нервово-психічне напруження та його вплив на формування адаптаційного потенціалу особистості в юнацькому віці».

Керівник роботи: Лосієвська О. Г., д. психол. н., доц., професорка кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля, затверджений наказом по університету від 08.09.2022 р. № 110/15.17.

2. Строк подання здобувачем роботи: 18.11.2022 р.

3. Вихідні дані до роботи: *обсяг роботи – 130 сторінок (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами.*

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): *проаналізувати наукові джерела з зазначеної тематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження; на основі проведеного констатувального експерименту розробити й апробувати програму соціально-психологічного тренінгу. Провести формувальний експеримент і порівняти результати констатувального і формувального експериментів. Ефективність проведеного експерименту оцінити за допомогою математичних методів оцінки значущості відмінностей середніх величин.*

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслеників): *таблиці, рисунки (діаграми, гістограми, сегментограми).*

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Лосієвська О. Г. – д. психол. н., доц., професорка кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	08.09.2022 р.	30.09.2022 р.
2.	Лосієвська О. Г. – д. психол. н., доц., професорка кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	01.10.2022 р.	12.10.2022 р.
3.	Лосієвська О. Г. – д. психол. н., доц., професорка кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	13.10.2022 р.	13.11.2022 р.

7. Дата видачі завдання: 10 вересня 2021 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів виконання кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів	Примітка
1	Визначення проблеми дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	08.09.2022 р. – 11.09.2022 р.	
2	Аналіз літератури за проблемою. Робота над теоретичною частиною дослідження.	12.09.2022 р. – 30.09.2022 р.	
3	Розробка діагностичного інструментарію, проведення констатувального експерименту та обробка його результатів.	01.10.2022 р. – 12.10.2022 р.	
4	Розробка й апробація програми соціально-психологічного тренінгу.	13.10.2022 р. – 30.10.2022 р.	
5	Обробка результатів формувального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики	31.10.2022 р. – 13.11.2022 р.	
6	Підготовка роботи до захисту	14.11.2022 р. – 17.11.2022 р.	
7	Представлення роботи на зовнішню рецензію	18.11.2022 р. – 23.11.2022 р.	
8	Перевірка роботи на академічний плагіат	24.11.2022 р. – 27.11.2022 р.	
9	Захист роботи	28-29.11.2022 р.	

Здобувачка вищої освіти:

Здоровець Н. С.

Керівник роботи:

д. психол. н., доц.

Лосієвська О. Г.

РЕФЕРАТ

Текст – 132 с., рис. – 8, табл. – 13, літератури – 77 дж., додатків – 9

В кваліфікаційній роботі представлено теоретично-методологічні основи вивчення проблеми виникнення нервово-психічного напруження та його впливу на формування адаптаційного потенціалу особистості в юнацькому віці.

Розглянуто психологічні особливості та новоутворення у юнацькому віці. Виникнення в цьому періоді нервово - психічної напруги та фактори, які впливають на формування адаптаційного потенціалу.

Проведено аналіз та підібрано психодіагностичне обстеження випробовуваних і виявлено показники адаптаційного потенціалу і показники рівня нервово - психічної напруги їх прояву. Експериментально розглянуто психологічні особливості прояву стресостійкості та тривожності у здобувачів вищої освіти.

На основі результатів констатувального експерименту розроблено й випробувано програму соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на формування адаптаційного потенціалу особистості в умовах нервово-психічної стійкості у юнацькому віці. Оцінено ефективність корекційних заходів за допомогою t-критерію Ст'юдента.

Ключові слова: АДАПТАЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ, АДАПТАЦІЯ, ВІДХИЛЕННЯ, ЕМОЦІЇ, КОНФЛІКТ, КОРЕКЦІЯ, НЕРВОВА СИСТЕМА, ОСОБИСТІСТЬ, ПРОФІЛАКТИКА, СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, СТРАТЕГІЇ ПОВЕДІНКИ, ТЕМПЕРАМЕНТ, ТРИВОЖНІСТЬ, ЮНАЦЬКИЙ ВІК.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. Теоретико- методологічні засади вивчення поняття адаптаційного потенціалу особистості в юнацькому віці	11
1.1. Аналіз проблеми дослідження в науковій літературі	11
1.2. Соціально – психологічна характеристика юнацького віку	17
1.3. Нервово - психічні розлади, які виникають у юнацькому віці	24
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	30
РОЗДІЛ 2. Експериментальне дослідження адаптаційного потенціалу особистості в умовах нервово - психічного напруження у юнацькому віці	32
2.1. Формування адаптаційного потенціалу особистості в умовах нервово - психічного напруження у юнацькому віці	32
2.2. Дослідження адаптаційного потенціалу в умовах нервово- психічному напруженні юнацького віку	36
2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту	50
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	56
РОЗДІЛ 3. Формування адаптаційного потенціалу особистості в умовах нервово - психічного напруження у юнацькому віці	58
3.1. Теоретико–методологічні засади розробки соціально-психологічного тренінгу	58
3.2. Програма соціально-психологічного тренінгу щодо формування адаптаційного потенціалу особистості в умовах нервово - психічного напруження юнацького віку	66
3.3. Аналіз результатів дослідження та оцінка ефективності корекційних заходів	78
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3	89
ВИСНОВКИ	91
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	93
ДОДАТКИ	100

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. На сучасному етапі розвитку формування адаптаційного потенціалу особистості дуже важлива складова, особливо в період нервово – психічного напруження в юнацькому віці. Кожна людина по-різному реагує на одні й ті самі події, і один і той самий потужний подразник може викликати різні реакції у різних людей. В цьому й полягає індивідуальність людини.

Швидкий темп життя, дефіцит часу та інформаційне перевантаження впливає на психіку особистості і стає причиною для відхилень в нормальній діяльності функціональних систем організму. В системі організм середовище виникають важливі зміни, які несуть загрозу стабільності внутрішнього середовища. Він забезпечує формування нового комплексу механізмів підтримки гомеостазу, яке дозволяє оптимізувати функціонування організму при взаємодії зі зовнішнім середовищем.

Адаптація дає можливість пристосування організму до зовнішніх умов середовища. Адаптаційні можливості організму можна розглядати, як інтегральний критерій здоров'я, а також ступінь динамічної рівноваги із середовищем. Різнобічна і тривала дія несприятливих соціальних, психологічних, економічних чинників зумовлює велику нервово-психічну напругу, яка здатна викликати різноманітні негативні прояви в поведінці та призводити до нервово-психічних розладів.

Складна та багатопланова реакція адаптації проявляється у вигляді специфічних відповідей саморегулюючих систем організму на різноманітні ситуації. Більшість нервово-психічних розладів, які виникають, є результатом порушення процесу адаптації до актуальних умов життя і виражають нестійкість адаптивних механізмів в тривалих і короткочасних екстремальних ситуаціях.

А. Г. Маклаков вивчаючи адаптаційний потенціал, як систему характеристик в соціальному і психічному розвитку особистості. В які входить: нервово - психічна стійкість, толерантність до стресу, рівень конфліктності, умови праці в соціумі, а також соціальне спілкування. В цьому, на думку автора, і є успішність адаптації особистості у змінених життєвих ситуаціях. Адаптаційний потенціал впливає на зміну поведінки у важких життєвих ситуаціях. На його думку, низький рівень вказаних складових адаптаційного потенціалу відповідають ступеню дезадаптації, оскільки вони не стимулюють, а гальмують особистісне зростання, навпаки, високий рівень дозволяє людині цілком реалізувати свої здібності, сприяє прискореному особистісному зростанню.

Багато вчених займалися і займаються проблемою вивчення адаптаційного потенціалу такі як В. Поляков, Г. Балла, К. Роджерсом та Р. Даймондом. Проблему адаптації при наявності нервово-психічного напруження виділяють Г. Аріна, С. Боткін, Г. Захар'їн, Б. Зейгарник, Б. Карвасарский, А. Квасенко, А. Лурія, В. Миколаєва, І. Павлов, Є. Соколова, М. Струківська, В. Тополянський.

Об'єкт дослідження – адаптаційний потенціал особистості в юнацькому віці

Предмет дослідження – нервово-психічне напруження та його вплив на формування адаптаційного потенціалу особистості в юнацькому віці.

Мета дослідження – розглянути поняття адаптаційного потенціалу особистості, теоретично визначити та практично обґрунтувати формування адаптаційного потенціалу особистості в умовах нервово - психічного напруження у юнацькому віці.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз наукової літератури з проблеми дослідження і визначити сутність адаптаційного потенціалу особистості
2. Виявити структурні компоненти, що впливають на формування адаптаційного потенціалу особистості в умовах нервово психічного напруження у юнацькому віці.
3. Провести емпіричне дослідження формування адаптаційного потенціалу особистості юнацького віку та надати результати констатувального експерименту.
4. Розробити програму соціально-психологічного тренінгу, щодо формування адаптаційного потенціалу особистості в умовах нервово - психічного напруження у юнацькому віці.
5. Виявити провідні компоненти адаптаційного потенціалу особистості в умовах нервово - сихічного напруження у юнацькому віці за допомогою методів математичної обробки даних.

Методологічну і теоретичну основу дослідження становили: принципи системного підходу (Б. Ананьєв, І. Данилюк, Б. Ломов, М. Ярошевський та ін.), науково-психологічні уявлення про сутність і закономірності юнацького віку (Л. Божович, Д. Ельконін, І. Кон, Н. Максимова, та ін.), елементи транзакційного аналізу (Е. Берн); основні положення теорії особистості (Б. Анан'єв, Д. Ельконін, І. Ільясов, Р. Кеттелл, А. Ковальов, А. Леонт'єв, В. Ляудіс, К. Платонов, І. Якиманська), дослідженням нервово-психічної напруги: П. К. Анохін, Т. А. Німчин, Б. Ф. Березін, Ю. А. Олександрівський, Н. П. Бехтерева, І. Л. Вартанян, Р. М. Грановська, В. Л. Марищук, В. І. Євдокимов.

Методи (методики) дослідження:

- теоретичні – аналіз проблеми дослідження на базі вивчення наукової літератури;

- емпіричні – психолого-педагогічний констатувальний та формувальний експеримент, опитування, тестування: «Шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера , Ю. Л. Ханіна ;», «Багаторівневий особистісний опитувальник "Адаптивність" (МЛО-АМ)», «Методика діагностики темперамента Я Стреляу»; «Опитувальник нервово-психічної напруги (Немчін Т.А.) »методи математичної обробки даних із їх подальшою якісною інтерпретацією та змістовим узагальненням. Статистична обробка даних і графічна презентація результатів дослідження.

Наукова новизна дослідження полягає у:

- *поглибленні знань*, щодо формування адаптаційного потенціалу особистості в умовах нервово-психічному напруженні у юнацькому віці;
- *виявленні* впливу адаптаційного потенціалу на особистісні та поведінкові детермінанти ;
- *описі* структури адаптаційного потенціалу, що включає емоційний потенціал, поведінкове регулювання адекватну самооцінку, дорослу соціально-рольову позицію, , емоційну стійкість та розбірливість емоцій інших людей.

Теоретичне значення дослідження полягає у розширенні уявлень про формування адаптаційного потенціалу особистості в умовах нервово - психічного напруження у юнацькому віці.

Практичне значення дослідження полягає в експериментальному дослідженні формування адаптаційного потенціалу особистості в умовах нервово - психічного напруження у юнацькому віці. Розгляд адаптаційного потенціалу як інтегральне утворення, яке складає складну систему психологічних, соціально-психологічних і психологічних властивостей, що актуалізуються особистістю для створення нових програм поведінки в змінах життєдіяльності. Матеріали кваліфікаційної роботи можна використовувати для створення корекційно-розвивальних програм, соціально–психологічних тренінгів.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1.1. Аналіз проблеми дослідження в науковій літературі

Особистості в процесі своєї життєдіяльності не рідко доводиться пристосовуватись до нових умов існування, людей, котрі оточують її, нового виду діяльності задля задоволення власних потреб. Даний процес називається адаптацією. Терміном «адаптація» характеризувався стан відповідності особистості до навколишнього середовища (адаптованість) та психічні процеси, що на нього впливають. Успішна адаптація розглядалась як одна з умов вдалого функціонування «Я», так як вона вдало поєднує взаємодію «Я», «Воно» та «Над-Я» [13].

З погляду Ж. Піаже, адаптація – це здатність особистості впоратись із складнощами певної ситуації. Вона відбувається за допомогою видів діяльності, які взаємодіють та взаємодоповнюють один одного: асиміляції та акомодатії. Вони сприяють когнітивному розвитку. І кінцевим результатом даного процесу являється стан рівноваги між оточенням та когнітивними структурами особистості [25].

За визначенням Ю. О. Александровського, психічна адаптація - це результат діяльності цілісної самокерованої системи, "що забезпечує діяльність людини на рівні "оперативного спокою", дає змогу їй не тільки оптимальніше протидіяти різним природним і соціальним чинникам, але й активно і цілеспрямовано впливати на них" [40].

С. Д. Максименко, розглядає психічну адаптацію, як "процес взаємодії особистості з середовищем, при якому особистість повинна враховувати особливості середовища й активно впливати на нього, щоб забезпечити задоволення своїх основних потреб і реалізацію значимих ланцюгів" [38].

Безпосередньо на процес розвитку адаптації впливають індивідуальні особливості особистості, такі як:

- Особливості темпераменту (інтенсивність, ригідність, темп реакції, пластичність);

- Індивідуальні психічні ознаки (почуття, увага, мислення, пам'ять); - Риси характеру особистості (комунікабельність, лінь, відповідальність, ініціативність, інтерес); За словами П. Кузнєцова, соціальна адаптація – це цілісний, непереривний, динамічний, відносно стійкий процес встановлення відповідності між рівнем актуальних на даний момент потреб особистості і наявним, або перспективним рівнем задоволення цих потреб. Можна підсумувати, що адаптацію обумовлюють потреби індивіда, які є важливими на даний момент. При цьому задоволення цих потреб в результаті визначає чи відповідає особистість соціуму, що і є власне адаптація. Відповідність до соціуму визначається: пристосуванням до навколишнього світу, включенням до соціальних груп, взаємодією з іншими особами та засвоєнням соціальних норм та правил [38].

Адаптація не є лише зберігає рівновагу людини з навколишнім середовищем, але й спонукає особистість до розкриття життєвого потенціалу й перетворення навколишнього світу. Своєчасна реалізація адаптаційного потенціалу є рушійною силою процесу усвідомлення особистістю власної сутності та проявів її в діяльності, сприяючи само актуалізації [53].

О. Сафіна і Ю. Кузьменко визначаються психологічні характеристики, що утворюють адаптаційний потенціал і підвищують стійкість людини до впливу психотравмуючих чинників природного середовища. До таких характеристик ці автори зараховують: локус контроль, що виявляється в суб'єктивній упевненості щодо власної здатності і готовності долати важкі обставини життя; психологічну зрілість особистості, що виражається у зрілому ставленні до свого життя, розумному балансі оцінок минулого, майбутнього і теперішнього; когнітивні ресурси подолання, засновані на знаннях людини про механізми і закономірності певних явищ, імовірності їхнього виникнення; здатність до суб'єктивного ймовірнісного

прогнозування, що дає змогу здійснювати випереджувальне налаштування функціональних систем до майбутніх подій, підготуватися до очікуваних негативних подій заздалегідь; упевненість у соціальній підтримці й об'єктивній можливості подолання негативних подій [33].

На думку С. Т. Посохової, саме особистості належить провідна роль у регуляції адаптації, розширенні спектра її детермінант і феноменів, тобто особистість виступає як суб'єкт адаптації. Повнота й вектор саморозкриття визначаються усвідомленням і рефлексією змін зовнішньої реальності, активізацією механізмів особистісної регуляції в трансформації адаптаційного потенціалу, орієнтацією на значимість власного Я. Вибірковість ставлення особистості до себе й адаптаційної поведінки регулюється образом середовища, включеним в інтеграцію психологічних особистісних властивостей і адаптаційного потенціалу, а провідним орієнтиром у пошуках внутрішніх резервів організації адаптаційної поведінки, освоєння нової ролі й збереження цілісності для особистості, що адаптується, виступає усвідомлення змін у власному Я. Важливим моментом у концепції адаптаційного потенціалу С. Т. Посохової представляється підкреслення значимості в процесах адаптації суб'єктивної інтерпретації особистістю навколишньої реальності, активізації рефлексивних компонентів адаптаційного потенціалу, перенос акцентів із саморегуляції на самоорганізацію особистості як суб'єкта адаптації. У цьому разі активність особистісної регуляції визначається не тільки об'єктивними ознаками середовища, але й їх особистісним смислом. Як один із проявів адаптації С. Т. Посохова розглядає аутоадаптацію як трансформацію самоусвідомлення й ставлення до себе при рефлексивній взаємодії із власним Я, що приводить до підвищення його цінності й зумовлює міру впливу особистості на навколишніх [49].

Виділяють наступні складові адаптаційного потенціалу особистості:

- 1) рівень розвитку цілеспрямованої активності і мотивації;

- 2) характер і зміст актуальних психологічних проблем;
- 3) адекватність самооцінки і критичність до своїх вчинків
- 4) відношення до людей або рівень соціальної інтеграції;
- 5) відношення до протилежної статі;
- 6) розвиток загального і соціального інтелекту[49].

Н. Л. Коновалова визначає адаптаційний потенціал особистості як інтегруючу характеристику психічного здоров'я. Психічну адаптацію автор визначає як конструктивне подолання особових конфліктів і криз: «Ефективні стратегії спрямовані на «роботу» з самою проблемою, з змістом виниклого протиріччя і мають своєю метою подолання тих перешкод, які створює дана проблема на шляху можливості самоактуалізації особистості, її самореалізації і повноцінного життя» [26].

О. М. Богомолів визначає адаптаційний потенціал як здатність особистості під впливом адаптогенних факторів змінювати структуру та рівень якостей і властивостей, що підвищує її організованість і стійкість. Адаптаційний потенціал є інтегральним утворенням, що включає специфічні ресурси, представлені на різних рівнях організації людини: індивідному, суб'єктно-діяльнісному, особистісному. Індивідні властивості є базисом, що визначає енергетичні й динамічні межі активності, в яких особистість здатна успішно реалізувати й поповнювати витрати ресурсів, якісно перетворювати їх і розвиватися. Суб'єктно-діяльнісний рівень містить як ресурси людини, так і способи, механізми їх реалізації. Насамперед, ресурси цього рівня представлені здатностями й навичками, що характеризують адаптаційну поведінку особистості. До ресурсів особистісного рівня автор зараховує особливості мотиваційно-потребової сфери, що зумовлює вектор і напруженість активності особистості, механізми, за допомогою яких відбуваються процеси цілепокладання і вибору засобів для досягнення поставлених цілей відповідно до цінностей особистості. Механізми додання, психологічного захисту, емоційного реагування О.М. Богомолів зараховує

до способів регуляції адаптаційних ресурсів і одночасно до способу їх організації в структурі адаптаційної відповіді [6].

О. В. Колісник пов'язує адаптаційний потенціал особистості з пошуком нею життєвих стратегій, які дадуть змогу реалізовувати потреби, що диктуються соціальною дійсністю та особливостями самоідентифікації. Ідентифікацію О. В. Колісник визначає як властивість людини, що проявляється у пошуку відчуття власної приналежності до цінностей певної соціальної групи, а також можливості репрезентації себе як окремої особистості через різні рівні прояву адаптаційного потенціалу. Дослідниця здійснює спробу типологізації проявів особистісного потенціалу на основі ціннісних пріоритетів особистості та її смислоутворюючих програм. Як такі програми вона виділяє життєвий добробут, життєвий успіх, самореалізацію особистості. Програма життєвого добробуту передбачає отримання комфорту, здобуття різноманітних життєвих благ, необхідних особистості для відчуття щастя і власної повноцінності, ставлення до оточуючих як до джерела або засобу задоволення власних потреб, бажання догодити тим, від кого залежить отримання необхідних благ. Програма життєвого успіху передбачає реалізацію власних планів, ідей і задумів з урахуванням їх подальшого суспільного визнання, тобто орієнтує життя людини в основному на зовнішні результати. Програма самореалізації особистості передбачає розкриття її творчого потенціалу, вихід із зони комфорту, свободу від соціальних стереотипів, опору на власні настанови та цінності [26].

С. Т. Посохова стверджує, що в адаптаційному потенціалі закладена латентність адаптаційних здібностей, своєчасність і вектор реалізації яких залежить від активності особистості [49].

На думку Р. Х. Тугушева, адаптаційний потенціал являє собою скалярну характеристику особистості, що вказує тільки на можливість успішної психологічної адаптації, але не визначальну її вектор (напрямок) [60].

Пов'язуючи особистісний потенціал з індивідуально-психічним розвитком особистості, Б. Г. Ананьєв виділяє наступні фактори: обдарованість, спеціальні здібності, працездатність, статусний потенціал. Їм зазначено, що ціннісні орієнтації виступають як духовний центр розвитку особистості, що забезпечує її свідоме ставлення до суспільства, до праці, до самого себе [5].

У концепції особистісного адаптаційного потенціалу А. Г. Маклаков визначає його як систему адаптаційних здібностей. Під адекватної (успішною) адаптацією він розуміє здатність людини впоратися з проблемами, обумовленими необхідним зміною життєвих обставин - відновити психічне здоров'я, порушену структуру мотивів, подолати кризу ідентичності, встановити позитивні відносини з оточенням. Оцінити адаптаційний потенціал, на його думку, можна через оцінку рівня розвитку психологічних характеристик, найбільш значимих для регуляції процесу адаптації як діяльності. Їм виділена наступна система таких психологічних характеристик:

- Нервово-психічна стійкість (толерантність до стресу, стрес соустойчивість);
- Самооцінка особистості (ядро саморегуляції);
- Особистісна референтність;
- Групова ідентифікація [37].

1.2. Соціально – психологічна характеристика юнацького віку

В юності у молодій людині виникає проблема вибору життєвих цінностей. Юність прагне сформуванню внутрішню позицію стосовно себе ("Хто Я?", "Яким Я повинний бути?"), стосовно інших людей, а також до моральних цінностей. Саме в юності молода людина свідомо обирає своє місце серед категорій добра і зла. "Честь", "гідність", "право", "обов'язок" та інші, що характеризують особистість, гостро хвилюють людину в юності [2].

Для реалізації цих завдань необхідна сформована психологічна готовність до дорослого життя, тобто повинні бути розвинені особистісні якості, властивості, здібності, потреби, які б дозволили юнакові реалізувати себе.

Критеріями такої готовності є наступні:

- 1) розвинені потреби в спілкуванні й комунікативні здібності;
- 2) адекватно сформовані і розвинені потреби та мотиви;
- 3) розвинена самосвідомість, рефлексія;
- 4) достатньо сформований і розвинений досвід;
- 5) сформований характер;
- 6) розвинений інтелект та мислення;
- 7) розвинене вміння ефективно використовувати свої психофізіологічні особливості у праці та соціальній взаємодії [42].

У юнацькому віці людина демонструє найвищі показники можливого розвитку інтелектуальних та сенсорних процесів, загальної реактивної динаміки. У студентському віці виявлена найбільша пластичність в утворенні складних психомоторних навичок. Юнацький вік характеризується також найвищою швидкістю оперативної пам'яті й перемикаємості уваги, здатністю до вирішення вербально-логічних завдань. Тому людина цього віку може легше за інших запам'ятовувати і обробляти різноманітну інформацію, що суттєво полегшує навчання. Тобто у цей період особистість має найбільший

потенціал для оволодіння певними професійними знаннями і навичками, докладаючи певних зусиль, можна стати відмінним спеціалістом у своїй галузі [44].

У віці відбувається збільшення міри індивідуалізації здібностей та інтересів. Індивідуальні особистісні властивості інтелектуально розвинених юнаків можуть відрізнятися, але всі вони супроводжуються посиленням інтелектуального самоконтролю, вираженістю мотивів досягнення, інтересом до самоосвіти [46].

Розвиток самосвідомості, як психічного утворення, визначає головний психологічний зміст юнацького етапу розвитку особистості. В юнацькому віці становлення самосвідомості направлене на відкриття свого внутрішнього світу, формування цілісного уявлення про самого себе. Незалежно від того, істинно воно чи ні, що являє собою психологічну реальність, чи впливає на поведінку, яка породжує ті або інші переживання, виникає усвідомлення та формується ставлення до сексуальних почуттів. Це важливий та вирішальний етап у формуванні світогляду [11].

І. Мечніков, у свою чергу, наголошував на двох основних рисах юності. По-перше, за комфортних умов життя, у юнацький період недостатньо виявляється інстинкт самозбереження. Це є причиною того, що юнаки можуть невинно ризикувати, не замислюючись про можливі негативні наслідки своєї поведінки.

По-друге для юності є властивою деяка природна дисгармонія. Прагнення і бажання розвиваються швидше за силу волі і через це молода людина не завжди може відмовляти собі у деяких "зайвих" бажаннях, що може негативно відбиватися на її успіхах у навчально-професійній діяльності [42].

На даному життєвому етапі особистість характеризується інтенсивним розвитком моральних та естетичних почуттів, формуванням характеру. Важливою умовою гармонійного розвитку особистості у даному віковому

періоді є оволодіння повним комплексом соціальних ролей дорослої людини [19].

Інтерес до навчання у них підвищується, оскільки складається нова система мотивів щодо учіння: їм потрібно самовизначитись та підготуватись до самостійного життя. Тому провідною діяльністю знову стає навчання, яке в умовах вищих навчальних закладів стає професійним. До навчання юнаки ставляться свідомо, позитивно, як до необхідної бази, передумови майбутньої професійної діяльності. Але їх цікавлять предмети, які знадобляться у подальшому житті, це є причиною недостатньої уваги до "непотрібних" їм предметів [22].

Сприймання стає довільним, проявляється в перцептивних діях планомирного спостереження за певними об'єктами. З'являється спостереження за своїми діями, поведінкою, переживаннями, думками [8].

Юнак залишається легко вразливим – погляд, слово іншої людини можуть негативно вплинути на його настрій та самосприйняття. Лише до кінця юнацького віку молода людина починає реально оволодівати захисними механізмами, які не тільки дозволяють їй зовні захищати себе від стороннього вторгнення, але й загартовує її внутрішньо. Рефлексія допомагає передбачити можливу поведінку іншого і підготувати зустрічні дії, які допоможуть протистояти безапеляційному вторгненню; зайняти таку внутрішню позицію, яка може захистити більше, ніж фізична сила [24].

Рефлексія, як прояв самопізнання та самоаналізу, у вигляді роздумів над власними переживаннями, відчуттями, приймання, або відкидання переконань, інтересів, поглядів, оволодіння знаннями й уміннями, набуття досвіду сприяють формуванню власного погляду на навколишній світ, на події, які відбуваються і обумовлюють критичну переоцінку раніше сформованих цінностей і сенсу життя, можливу їх зміну і майбутній розвиток [31].

І. Кон стверджує, що на даному життєвому етапі порушується проблема сенсу життя, вона стає глобальною та всеосяжною, тут враховується ближня і дальньої перспективи розвитку особистості [27].

Б. М. Теплову належить ідея розділення мотивації на «коротку» (коли мотиви пов'язані із близьким майбутнім) та «дальню» (коли перспектива є далекою). Ці відмінності в мотивації суттєво впливають на ставлення юнаків до своєї діяльності. При дальній мотивації особистість не відступає перед труднощами, проявляє наполегливість та старанність, а при короткій навіть незначні труднощі викликають бажання залишити дану діяльність. Ще одним важливим новоутворенням цього періоду є формування планів на подальше життя. У цьому виражається установка на свідому побудову свого життя як прояву початку пошуків його сенсу, тому пошук сенсу життя – є одним з найважливіших новоутворень юності [59].

Між юнаками і дорослими майже відсутнє глибоке саморозкриття, відчуття реальної психологічної близькості. Думки і цінності, що обговорюються між ними, потім фільтруються у спілкуванні з однолітками. Але при цьому в юнаків існує залежність від дорослих (особливо батьків), потреба у спілкуванні з ними. Основною умовою цього спілкування є довіра. А основними темами спілкування з дорослими є навчання, вибір професії, міжособистісні стосунки, захоплення, норми моралі, минуле, теперішнє, майбутнє юнаків [15].

Емоційна сфера в юності стає значно багатшою за змістом і тоншою за відтінками переживань, підвищується емоційна сприйнятливність і здатність до співпереживання. Водночас емоційна сприйнятливність часто поєднується з категоричністю і прямолінійністю юнацьких оцінок оточуючого, з демонстративним запереченням моральних аксіом, аж до морального скепсису. Юнацькі настрої та емоційні відносини стійкіші, ніж у підлітків, і співвідносяться з ширшим колом соціальних умов [65].

Поряд з підвищенням рівня емоційної вибірковості в юнацькому віці продовжується диференціація за силою емоційної реакції, підвищується самоконтроль і саморегуляція. Юнаки порівняно з підлітками виявляють більшу екстравертірованість, меншу імпульсивність і емоційну збудливість, більшу емоційну стійкість [54].

У молодих людей джерелом турботи можуть слугувати недостатній зріст, нездорова шкіра, надлишкова вага, розмір грудей, талії, статевих органів тощо. Бажаючи відповідати ідеалам віку, соціуму, юнацької субкультури, вони компенсують реальні або вигадані недоліки екстравагантністю в одязі, зачісках, надлишку косметики, зухвалому макіяжі, жаргоні, зухвалими елементами поведінки. Тому вони часто внутрішньо нестабільні, конфліктні, довірливі і тривожні [34].

Крім того зі зміною часової перспективи, юнаки гостро стурбовані своїм майбутнім і хворобливо переживають реальні чи уявні зазіхання на їхню самостійність, особистісне самовизначення, соціальне ствердження. Тому вони часто справляють враження агресивних, неадекватних, грубих, неприступних, неадаптованих [41].

Одна з важливих психологічних характеристик юнацтва – самоповага. Юнаки і дівчата з низькою самоповагою (неприйняття себе, незадоволеність собою, презирство до себе, негативна самооцінка тощо), як правило, менш самостійні, більш піддаються навіюванню, більш неприязно ставляться до оточуючих, конформніші, вразливіші і чутливіші до критики, глузувань. Вони більшою мірою турбуються про те, що думають чи говорять про них оточуючі. Вони важко переживають неуспіхи в діяльності, особливо якщо це відбувається на людях. Вони схильніші до рефлексії і частіше за інших виявляють у себе недоліки. Тому їм властиве прагнення до психологічної ізоляції, втечі від дійсності в світ мрій. Ці юнаки і дівчата рідше беруть участь у громадських заходах, уникають керівних обов'язків і змагань. У переважній більшості досліджень комунікативної поведінки особистості в

юнацькому віці наголошується, що цей віковий період характеризується інтенсивним формуванням світогляду, духовно-ціннісної сфери особистості, її ідеалів і переконань, характеру та самосвідомості. Зазначається також, що директивне втручання в процеси комунікативного самовдосконалення юнаків з боку дорослих часто буває неефективним. Натомість м'яке коригування комунікативних навичок шляхом фасилітативного супроводу є психологічно виправданим на завершальному етапі первинної соціалізації [36].

Спілкування дієво сприяє розвитку його соціального потенціалу, підтримує самоповагу, забезпечує більш повне самоприйняття. Серйозний, глибокий вплив на сприйняття світу в цей період виявляє той соціальний простір (мікро і макросоціум), в якому живуть юнаки. Сім'я залишається тим мікросоціумом, де вони почувають себе найбільш спокійно і впевнено. Життєві перспективи, головним чином професійні, обговорюються з батьками, викладачами, дорослими знайомими, чия думка є важливою, і, звичайно, один з одним [35].

Порушення поведінки у юнацькому віці стало актуальною проблемою в останні роки. Серед чинників, які впливають на дане явище відносять негативний вплив мережі Інтернет, проблеми у спілкуванні в сім'ї, кризу самоідентичності, прояв акцентуацій характеру. У процесі становлення особистості у характері юнаків все частіше проявляються акцентуації, які впливають на їх поведінку. На думку психологів, такі зміни у характері негативно впливають на психіку особистості і на її адаптаційні можливості хоча деякі типи акцентуацій характеру заважають вдало пристосуватись до соціально-економічних змін у суспільстві [32].

Посилення процесу взаємодії людини в юнацькому віці з мережею Інтернет дозволяє говорити про те, що така поведінка у Мережі, зокрема інтернет-спілкування, сприяє формуванню готовності до освоєння і користування сучасними електронними технологіями, розвиває можливості адаптації молодій людині до реалій сучасного життя [17].

Користування мережею Інтернет здатне здійснювати різноплановий та суперечливий вплив на психологічні особливості особистості в юнацькому віці, зокрема студента, іноді призводячи, з одного боку, до розвитку та посилення інтернет-залежності, агресивності, депресивності, з іншого – до інтенсифікації процесів самоактуалізації, самопізнання, творчого розвитку особистості та її продуктивного самоствердження. Звідси випливає нагальна проблема вияву і профілактики відповідних негативних та посилення позитивних явищ змін психологічних особливостей особистості, яка, перебуваючи у вищому навчальному закладі, активно використовує комп'ютерні технології [21].

Ризик розвитку інтернет-залежності пов'язаний з розвитком інтерактивних, комунікаційних можливостей, представлених на інтернет-сайті. Так, більш значні показники інтернет-залежності мають місце у постійних користувачів інтернет-сайтів з максимальними технічними можливостями для інтернет-спілкування і навпаки. Це пояснюється тим, що відповідний психологічний вплив здійснюється в процесі інтернет-спілкування з обов'язковим використанням технічних можливостей [58].

Особи віком від 14 до 21 років представляють собою групу ризику для розвитку такого виду адиктивної поведінки як інтернет-залежність. Цьому сприяє ряд факторів - широке розповсюдження домашніх комп'ютерів, легкість підключення до інтернет-мережі, комп'ютеризація шкільних та університетських програм навчання, велика кількість комп'ютерних клубів та інтернет-салонів, особливо у великих містах. Зазвичай юнаки знайомляться з комп'ютером у школі, університеті або комп'ютерному клубі. Практично всі вони проходять стадію природної захопленості та зацікавленості і певна частина переходить у категорію інтернет-залежних [21].

Чинниками, що провокують інтернет-залежність в юнацькому віці можуть бути дезадаптованість людини до соціуму, труднощі з пошуком спільної мови з однолітками, дисгармонія в родині, страх через перехід до

самостійного життя. Інтернет дає юнакові можливість втечі з реального світу, у той світ який він створив собі сам. Особливості самоставлення користувачів інтернету на етапі ранньої дорослості, коли відбувається перехід до самостійного життя, належать до значимих передумов схильності чи несхильності особистості до розвитку інтернет – залежності [19].

1.3. Нервово - психічні розлади, які виникають у юнацькому віці

Нервово-психічна напруга – варіативна особистісна змінна, що відображає як динамічні, так і статичні (стани та характеристики) особливості особистості. Рівень невротизації обумовлений особистісними особливостями конкретної людини, що визначає ймовірнісний діапазон змін, що викликаються різними психо, сомато та соціогенними факторами [43].

Нервово-психічну напругу прийнято розглядати у системі поняття «психічний стан», яке, за визначенням Н. Д. Левітова, виступає як «цілісна характеристика психічної діяльності за певний період часу, що показує своєрідність перебігу психічних процесів залежно від предметів, що відображаються, і явищ дійсності, попереднього стану та психічних властивостей особистості» [48].

Поняття стану нервово-психічної напруги (ННН) детально розроблено теоретично психічних станів людини Т. А. Німчіним. За його словами - це «певний вид психічних станів, що розвивається у психологічно складних умовах – у ситуації дефіциту часу, інформації, високому рівні вимог до обсягу та якості результатів діяльності та високої відповідальності за можливу невдачу» [50].

Таким чином, ННН є особливим психічним станом, що виникають у важких, незвичних для психіки умовах, які вимагають перебудови всієї адаптаційної системи організму. При цьому будь-яке стан необхідно

розуміти як форму саморегуляції психіки та як один із найважливіших механізмів інтеграції людини як цілості – як єдності його духовної, психічної та тілесної організації [23].

Напруга, що з'являється в результаті неправильного виховання і конфліктів, на відміну від попередніх джерел, має тенденцію до наростання з віком дітей. Патогенно насамперед блокування активності, відсутність емоційного реагування, надмірна стимуляція можливостей і виховання в цілому, що не відповідає особливостям темпераменту, характеру і формування особистості. Патогенні ситуації виховання і взаємин у сім'ї не обов'язково усвідомлюються як травмуючі, але проте сприяють розвитку психічної напруги. До того ж воно може виникнути і в результаті психологічного зараження або індукції - мимовільного засвоєння нервового стану дорослих і однолітків, з якими дитина знаходиться довгий час в безпосередньому й тісному спілкуванні - контакті. Це характерно для емоційно чутливих, безпосередніх та вразливих дітей, які як би переносять на себе, вбирають емоційний стан близьких і значимих осіб, співпереживаючи, співчуваючи або наслідуючи, ідентифікуючи з ними. Спрацьовують тут також і психологічні механізми високої емоційної запам'ятованості, виборчої сугестивності, прихильності і любові [45].

При хронічній психотравмуючій ситуації як джерелі напруги слід говорити про наявність нерозв'язних для юнаків переживань, що становлять зміст внутрішнього конфлікту. На цьому тлі додатково діючі психічні травми - емоційні потрясіння - підсилюють патогенність життєвої ситуації, оскільки людина не може впоратися з ними, пережити їх. Разом з внутрішнім конфліктом, проблемами спілкування і несприятливим збігом життєвих обставин це дозволяє говорити про появу невдалого, травмуючого життєвого досвіду або стану хронічного дистресу, як основного джерела патогенного напруги при неврозах. При цьому відбувається непродуктивна витрата психофізіологічних ресурсів і можливостей, їх подальше перенапруження і

хворобливе ослаблення в цілому. Наслідком хронічного психічного напруження буде наростання церебральних астенічних розладів, що фіксують переживання і утруднюють подальше відновлення нервово-психічних сил. Одночасно зменшується психічна толерантність до триваючого впливу стресових факторів, наростають занепокоєння й емоційна нестійкість, з'являються або посилюються вегетосудинні і соматичні порушення, знижуються загальна витривалість і опірність організму [55].

Разом це дозволяє говорити про появу розгорнутої клінічної картини неврозу [36].

Про переростання довгостроково діючого психічного стресу в невротичний, патогенно-каузальний стрес дозволяють судити наступні психогенні зміни, взяті в динаміці їх розвитку:

- 1) перенапруження психофізіологічних можливостей і систем організму;
- 2) афективна переробка життєвого досвіду (у вигляді фіксації переживань, емоційної нестійкості і занепокоєння);
- 3) підвищення чутливості до дії подальших погроз для «я» (ефект емоційної ідіосинкразії або сенсibiliзації),
- 4) реактивне, психогенно обумовлена зміна ставлення до себе та інших (формування невпевненості в собі, афективно -тривожного й егоцентричних захисного типу сприйняття);
- 5) поява захисно- уникаючої мотиваційної поведінки (коли дитина «не чує», не реагує на травмуючі стимули із зовнішнього середовища - феномен «виборчого неуваги», коли він уникає труднощів і небезпек, здатних понизити ще більшою мірою почуття «я», коли боїться і відчуває себе невпевнено в нових, незвичних ситуаціях спілкування);
- 6) зниження життєвої активності, енергії, біотонус в цілому, зміна реактивності і розвиток центральних патофізіологічних змін функціональної природи;

7) клінічно окреслений порушення регуляторних і пристосувальних (адаптаційних) нервово-психічних механізмів [14].

Високий рівень нервово-психічної напруги може бути обумовлений впливом різних факторів, найбільш характерним з яких є: висока соціальна відповідальність за виконану роботу, дефіцит часу та інформації (або надмірний потік інформації) для прийняття рішення та наступних дій, дії перешкод різної модальності, вплив шкідливих факторів життєдіяльності, міжособиста несумісність, соціально-психологічна та сенсорна ізоляція [62].

На думку Зінченка, несприятливі фактори, які підвищують НПН, доцільно розподілити за групами:

1. Фізіологічний дискомфорт, тобто невідповідність умов придатності життєдіяльності нормативним вимогам.
2. Біологічний страх.
3. Дефіцит часу.
4. Підвищена складність завдання.
5. Підвищена значимість помилкових дій.
6. Наявність релевантних перешкод.
7. Неуспіх внаслідок об'єктивних обставин.
8. Дефіцит інформації для прийняття рішень.
9. Недовантаження інформацією (сенсорна депривація).
10. Перевантаження інформацією.
11. Конфліктні умови, тобто умови, коли виконання одних з них потребує дій, суперечливих виконанню інших умов [22].

Нервово-психічну напругу можливо класифікувати у відповідності до тих психічних функцій, котрі переважно залучаються в професійну діяльність, а їх зміна найбільш виражена в несприятливих умовах (інтелектуальна, сенсорна, фізична, емоційна, мотиваційна напруга, напруга чекання, монотонія та поліфонія [8].

Кожен вид трудової діяльності має свій оптимальний рівень емоційної напруги, який грає мобілізуючу роль та сприяє успішній роботі. Підвищення чи зниження цього рівня шкідливо впливає на ефективність діяльності і може призвести до її нового зриву. Це обумовлено тим, що емоції є одним з основних механізмів регуляції нервово-психічної діяльності організму [51].

Під психоемоційною напругою розуміють стан, який характеризується адекватною вираженістю емоційних реакцій, спрямованих на мобілізацію функцій для успішного виконання професійної діяльності. Рівень психоемоційної напруги залежить не тільки від дії активізуючих факторів, але й від індивідуальних якостей особистості. Від психоемоційної напруги слід відрізняти психоемоційну напруженість - стан, що характеризується надмірною вираженістю емоційних реакцій та призводить до зрушення професійної діяльності, неадекватності її психофізіологічної вартості [57].

Особливість змін при цьому стані дозволяє виділити окремий синдром психоемоційної напруженості з характерними прикметами:

- 1) психологічними - особистісна та реактивна тривожність;
- 2) соціально-психологічними - зниження рівня самооцінки й рівня соціальної адаптованості;
- 3) фізіологічними - перевага тонуусу симпатичної нервової системи над парасимпатичною;
- 4) ендокринними - різке підвищення гормональної активності;
- 5) метаболічними - збільшення вмісту в крові транспортних форм жиру, зрушення ліпопротеїдного спектру в бік атерогенних фракцій [16].

Синдром психоемоційної напруженості - це межовий функціональний стан, який може призвести до розвитку психічної та психосоматичної патології (неврози, виразка шлунку та дванадцятипалої кишки, ішемічне захворювання серця, артеріальна гіпертонія) [9].

Звичайно ж як і в ході будь-якої діяльності в навчальному процесі має місце явище психічної напруги, емоційного стресу, що виникає в певних

ситуаціях (екзамени, заліки, контрольні роботи і т. д.). Тож в даному випадку слід говорити про специфіку стресових ситуацій, пов'язаних з особливостями процесу навчання (стан постійної звітності, наприклад). Адже стресорами в даному випадку виступають: достатність інтелектуального й фізичного рівню порівняно з вимогами навчального закладу, процес оцінювання, подекуди тиск з боку сім'ї щодо навчання а також багато інших факторів індивідуального характеру [61].

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Проаналізувавши наукову літературу з досліджуваної проблеми можна зробити висновок. Що особистості в процесі своєї життєдіяльності, доволі часто доводиться пристосовуватися до нових умов існування, або нової сфери життєдіяльності. Саме адаптаційний потенціал підвищує стійкість людини до впливу психотравмуючих чинників природного середовища.

Адаптаційний потенціал є інтегральним утворенням, що включає специфічні ресурси, представлені на різних рівнях організації людини: індивідному, суб'єктно-діяльнісному, особистісному.

Психічна адаптивність тут визначається рядом складових - загальний рівень психічного розвитку, особистісні особливості та система відносин, характер та зміст психологічних проблем, позиція особистості по відношенню до них.

Юнаки гостро стурбовані своїм майбутнім і хворобливо переживають реальні чи уявні зазіхання на їхню самостійність, особистісне самовизначення, соціальне ствердження. Тому вони часто справляють враження агресивних, неадекватних, грубих, неприступних, неадаптованих.

У юнацькому віці особистості залишається легко вразливим – погляд, слово іншої людини можуть негативно вплинути на його настрій та самосприйняття. Лише до кінця юнацького віку молода людина починає реально оволодівати захисними механізмами, які не тільки дозволяють їй зовні захищати себе від стороннього вторгнення, але й загартовує її внутрішньо. Рефлексія допомагає передбачити можливу поведінку іншого і підготувати зустрічні дії, які допоможуть протистояти безпелеяційному вторгненню; зайняти таку внутрішню позицію, яка може захистити більше, ніж фізична сила.

Дане покоління у юнацькому віці дає перевагу спілкуванню в інтернеті. Інтернет-спілкування певним чином психологічно впливають на користувачів, то логічно припустити, що такий вплив може посилювати або

послаблювати ті чи інші психологічні особливості особистості відповідних користувачів, а саме інтернет-залежність, агресивність, депресивність та самоактуалізацію.

Адже, в цей період відбувається зміна середовища, формування життєвих цінностей. Виникають, як позитивні так і негативні переживання в яких, і проявляється нервово – психічна напруга.

Високий рівень нервово-психічної напруги може бути обумовлений впливом різних факторів, найбільш характерним з яких є: висока соціальна відповідальність за виконану роботу, дефіцит часу та інформації (або надмірний потік інформації) для прийняття рішення та наступних дій, дії перешкод різної модальності, вплив шкідливих факторів життєдіяльності, міжособиста несумісність, соціально-психологічна та сенсорна ізоляція.

Нервово-психічне перенапруження в свою чергу погіршує функціональний стан організму, що негативно позначається на працездатності й самопочутті людини. З цього приводу доречним буде виділити позитивну і негативну ролі, що їх відіграє стрес в процесі навчальної діяльності (в залежності від ступеню нервово-психічної напруги, що виникає).

Але, слід зазначити, що за умов тривалості стану напруження мобілізація може перерости в стан перенапруження, особливо це являється актуальним для нестійкої психіки в юнацькому віці. Таким чином, стає зрозумілим що при організації навчально-виховної діяльності доцільним було б приділяти особливу увагу саме емоційному стану студентів, як запоруці більш якісної реалізації завдань навчального процесу.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕРОВО - ПСИХІЧНОГО НАПРУЖЕННЯ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Формування адаптаційного потенціалу особистості в умовах нервово - психічного напруження у юнацькому віці

Успішність адаптації залежить, перш за все, від організації стійких психофізіологічних і психологічних особливостей особистості (властивостей нервової системи і темпераменту) і відносно стійких характеристик вольових якостей, мотивацій і тенденцій поведінки [50].

Від того, скільки часу і яких витрат потрібно на процес адаптації, залежить ефективність становлення особистості, формування знань, вмінь і навичок, подальша успішність, гармонійний розвиток, тобто становлення студента не тільки як професіонала, а й як зрілої особистості, готової до самостійного життя, успішної самореалізації свого потенціалу [20].

Психіка та нервова система студентів зазнають потужних навантажень у зв'язку з необхідністю засвоєння великих обсягів інформації, а також складним вибором еталонних моделей поведінки і взірців діяльності в умовах реальної відсутності суспільних ідеалів і кризи традиційних інститутів соціалізації. Зрештою, будь-які життєві труднощі в сучасній молоді дуже часто провокують відчуття розгубленості, безпорадності, зневіри, страху, паніки і стресу [30].

Психологічну адаптацію можна розглянути як результат дії відкритої, самоорганізованої системи психічних реакцій людини на зовнішні подразнення. У житті людини, на жаль, досить часто виникають ситуації які зумовлюють появу у неї надмірного нервово-психічного напруження. Як наслідок, складаються умови, за яких стрес перевищує допустимий рівень і створює передумови для фрустрації і появи феномену «змінених станів свідомості» [40].

Нервово-психічна напруга являє собою особливий різновид психічного стану, що розвивається в людини в складних умовах її життєдіяльності. Вона протікає як системний процес, що включає в себе різні рівні нервово-психічної й соматофізіологічної організації людини, супроводжується як позитивними так і негативними переживаннями, суттєвими зсувами в організмі людини й змінами в її працездатності. Нервово-психічна напруга являється причиною і в той же час одним із функціональних проявів емоційного стресу [48].

Як відомо, незначне нервове напруження, виконуючи адаптивну роль, здійснює функцію мобілізації, нервово-психічне перенапруження в свою чергу погіршує функціональний стан організму, що негативно позначається на працездатності й самопочутті людини. З цього приводу доречним буде виділити позитивну і негативну ролі, що їх відіграє стрес в процесі навчальної діяльності (в залежності від ступеню нервово-психічної напруги, що виникає) [6].

Позитивна роль – мобілізація (покращення пам'яті, мови, розумової діяльності і т.д.), що позитивно впливає на результат виконуваної роботи, підвищує настрій, викликає відчуття “підйому”, бажання працювати “з віддачею” [11].

Негативна роль – нервове перенапруження, погіршення функціонального стану організму, виснаження, виникнення депресії, дистресу, що негативно впливає не тільки на результат виконуваної роботи, а й на увесь процес життєдіяльності індивіда [11].

Під стресом розуміють неспецифічну відповідь організму на зовнішні чи внутрішні вимоги, що йому пред'являються. При цьому в перервах між впливом на організм й його відповіддю проходять певні процеси. Ці процеси були описані в класичних дослідженнях Г. Сельє, в яких доводиться, що стадії стресу характерні для любого адаптаційного процесу. Таким чином, стрес виникає тоді, коли організм змушений адаптуватися. Сутність стресу

полягає в “підготовчому” збудженні й активізації організму, що необхідно для готовності до фізичного напруження. При цьому стрес не може бути представленим як негативне явище, адже тільки завдячуючи йому можлива адаптація. Основні фази стресу за Г. Сельє:

1) Фаза тривоги – здійснюється мобілізація захисних сил організму, при цьому організм функціонує з великою напруженістю.

2) Фаза стабілізації – фаза максимально ефективної адаптації, всі параметри, що вийшли з рівноваги в першій фазі закріплюються на одному рівні.

3) Фаза виснаження – виникає при довготривалому чи інтенсивному стресі, коли подальше пристосування здійснюється за рахунок непоповнюваних енергетичних ресурсів організму, що неминує призводить до виснаження [58].

Серед якостей особистості, що зумовлюють можливість виникнення стресу, чільне місце займає тривога. Роль тривоги в адаптаційному процесі може суттєво змінюватись в залежності від її інтенсивності й вимог, пред’явлених до адаптаційних механізмів особистості [54].

Звичайно ж як і в ході будь-якої діяльності в навчальному процесі має місце явище психічної напруги, емоційного стресу, що виникає в певних ситуаціях (екзамени, заліки, контрольні роботи і т. д.). Тож в даному випадку слід говорити про специфіку стресових ситуацій, пов’язаних з особливостями процесу навчання (стан постійної звітності, наприклад). Адже стресорами в даному випадку виступають: достатність інтелектуального й фізичного рівню порівняно з вимогами навчального закладу, процес оцінювання, подекуди тиск з боку сім’ї щодо навчання а також багато інших факторів індивідуального характеру [33].

На динаміку адаптації студентів впливає взаємодія різних факторів, які визначають напрямок зриву [40].

До соціальних факторів, які впливають на динаміку адаптації і які визначають відповідні напрямки зриву, ми відносимо сімейне становище студентів, житлові умови студентів, регулярність і якість харчування, наявність шкідливих звичок (куріння і вживання алкоголю), дотримання розпорядку дня, заняття спортом, академічну успішність [49].

До психологічних факторів адаптації відносять індивідуально-психологічні особливості, психоемоційні стани студентів, наявність внутрішньо особистісних і міжособистісних конфліктів, які призводять до підвищення рівня суїцидального ризику [18].

Психофізіологічні фактори адаптації визначаються через показники стану розумової працездатності, уваги, оцінку психічного і соматичного стану [1].

Показниками ефективності механізмів психічної адаптації можуть бути досягнутий рівень результативності навчальної діяльності, задоволеність мікросоціальним впливом, рівень напруження психофізіологічних систем, рівень психологічного здоров'я особистості [40].

Таким чином, адаптація до навчання у ЗВО передбачає одночасний вплив цілої низки факторів, яка включає в себе комплекс як суб'єктивних (залежних головним чином від самих студентів), так і об'єктивних (залежних від зовнішніх обставин) факторів [43].

Для завдань практичного дослідження потрібно умовно розділити весь комплекс факторів, які впливають на студента на внутрішні (психофізіологічні і психологічні особливості студента) і зовнішні (соціально-побутові, психогенні) [5].

Одним із комплексу зовнішніх чинників, які негативно впливають на процес адаптації першокурсників на початкових його етапах, може виступати саме засіб організації навчального режиму, оскільки подолання невідповідності новим вимогам дійсності пов'язано насамперед з процесами

руйнування старого і формування нового робочого динамічного стереотипу, що, як правило, супроводиться психоемоційним напруженням [15].

Іншим чинником, що значною мірою впливає на перебіг адаптаційного процесу, є перевищення інформаційного навантаження під час навчання, невідповідність якості та кількості інформації психофізіологічним і особистісним можливостям першокурсників, що супроводиться зростанням психофізіологічного напруження, дезадаптацією фізіологічних функцій організму, часто призводить до розвитку позамежового гальмування певних систем головного мозку, розвитку стану «хронічної втоми», дезорганізації психічної діяльності (уваги, пам'яті, мотиваційно-емоційної сфери тощо) [22].

Не менш важливим чинником, який безпосередньо позначається на успішності адаптаційного процесу, є особистісні, дидактичні й організаційно-комунікативні якості викладачів. Відомо, що педагог з його особистісними якостями і методом спілкування може чинити сильний негативний вплив на емоційний стан учнів, спричиняючи стан нервово-психічної напруженості, який за певних умов може набувати характеру стійкого неврозу дидактогенного походження [37].

2.2. Дослідження адаптаційного потенціалу в умовах нервово-психічному напруженні юнацького віку

Дослідження нервово-психічного напруження та його вплив на формування адаптаційного потенціалу особистості в юнацькому віці проводився в Східноукраїнському національному університеті імені Володимира Даля учасниками були 30 здобувачів вищої освіти. Експеримент складався з батареї тестів:

1. Методика діагностики темперамента Я Стреляу (див. Додаток В).

2. Шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілберга , Ю. Л. Ханіна. (див. Додаток Б).

3. Багаторівневий особистісний опитувальник "Адаптивність" (МЛЮ-АМ) (див. Додаток А).

4. Опитувальник нервово-психічної напруги Немчін Т. А. (див. Додаток Г).

1.Методика діагностики темперамента Я Стреляу

Методика діагностики темпераменту Яна Стреляу використовується для вивчення трьох основних характеристик нервової системи:

- рівня (сили) процесів збудження;
- рівня (сили) процесів гальмування;
- рівня рухливості нервових процесів

Регулятивна (регулююча) теорія темпераменту Стреляу була розроблена на основі концепції Павлова про те, що темперамент відіграє важливу роль в адаптації індивіда до навколишнього середовища, а також на основі поняття оптимального рівня збудження, розробленого Д. Хеббом.

Ян Стреляу визначив, що властивості нервової системи Павлова можуть використовуватись для опису таких показників темпераменту, як екстраверсія – інтроверсія, стабільність – нейротизм. Відповідно до теорії Стреляу, у структурі темпераменту виділяються реактивність (чутливість і витривалість) та активність (обсяг та охоплення цілеспрямованих дій) при заданій величині стимуляції [72].

Положення теорії темпераменту Яна Стреляу:

- існують відносно стабільні індивідуальні відмінності в інтенсивності (силі) та часі (швидкості) по відношенню до формальних характеристик поведінки;
- темперамент має місце як у тварин, так і у людини;
- показники темпераменту – це продукт біологічної еволюції, і генетична основа визначає індивідуальні розбіжності у темпераменті.

Методика складається з 134 питань і передбачає наступну процедуру: піддослідному пропонується бланк з інструкцією: прочитайте кожен з 134 питань і напишіть відповідь – «так», «ні» або «не знаю».

Інтерпретація результатів

Якщо відповідь відповідає ключу – 2 бали. Якщо відповідь не відповідає ключу – 0 балів. За відповідь "не знаю" - один бал.

Рівень процесів збудження - норма від 25 до 49, 62 - вище від середнього

Рівень процесів гальмування - норма від 21 до 43, 61 - вище від середнього

Рухливість нервових процесів - норма від 24 до 48, 58 - вище від середнього

Рівень процесів збудження:

- високий бал (вище за межу «середнє плюс стандартне відхилення») відображає силу процесу збудження;

- низький бал (нижче за межу «середнє мінус стандартне відхилення») вказує на слабкість процесу збудження.

Рівень процесів гальмування:

- високий бал відбиває силу процесу гальмування;

- низький бал – слабкість процесу гальмування.

Рухливість нервових процесів:

- високий бал відбиває рухливість нервових процесів;

- низький бал – інертність нервових процесів.

Опис шкал

Рівень процесів збудження

Високі бали - сильна реакція у відповідь на збудження, стимул; не виявляються ознаки позамежного гальмування, пряма кореляція з високими показниками за тепінг-тестом: швидкі включання в роботу, впрацьовування та досягнення високої продуктивності; низька стомлюваність; висока працездатність та витривалість.

Низькі бали - слабка та запізнiла реакція на збудження, швидко досягається позамежне гальмування, аж до ступору, відмови у роботі; низькі показники з тепінг-тесту; повільні: включання в роботу, вроблюваність та невисока продуктивність праці; висока стомлюваність; низька працездатність та витривалість

Рівень процесів гальмування

Високі бали – сильні нервові процеси з боку гальмування; збудження, стимули легко гасяться; швидке реагування дій у відповідь на прості сенсорні сигнали, хороша реакція; високий самоконтроль, зібраність, пильність, холоднокровність у поведінкових реакціях.

Низькі бали - слабкість процесів гальмування, імпульсивність у діях у відповідь на стимул, слабкий самоконтроль у поведінкових реакціях, певна розгальмованість, розхлябаність, невибагливість і поблажливості до себе; повільне або запізнене, реагування діями у відповідь на прості сигнали; погана реакція, нерівне реагування, неадекватні реакції, схильність до істерії.

Рівень рухливості нервових процесів

Високі бали – легкість перемикавання нервових процесів від збудження до гальмування та навпаки; швидкий перехід від одних видів діяльності до інших; швидка переключення, рішучість, сміливість у поведінкових реакціях.

Низькі бали - характерні для людей, схильних працювати за стереотипом, які не люблять швидких та несподіваних змін у діяльності, інертних, які виявляють, як правило, низьку здатність перемикатися на нові види робіт та успішно освоювати нову професію; не придатні для роботи в умовах, що швидко змінюються.

Врівноваженість за силою

Врівноваженість за силою R дорівнює відношенню сили щодо збудження F_v до сили гальмування F_t :

Чим ближче до одиниці значення R , тим більш високою є врівноваженість.

З досвіду відомо, що врівноваженою людиною є той, для якого значення R не виходить за межі інтервалу $0,85 - 1,15$.

Якщо значення R виходить межі інтервалу, можна стверджувати, що це індивідум відрізняється неврівноваженістю своєї психологічної активності.

Причому якщо значення дробу більше $1,15$ – це означає неврівноваженість у бік збудження, тобто. процеси збудження не врівноважують собою процеси гальмування. При істотному зрушенні балансу нервових процесів у бік збудження, ймовірні неврівноважена поведінка, сильні короточасні емоційні переживання, нестійкий настрій, слабке терпіння, агресивна поведінка, переоцінка своїх здібностей, хороша адаптація до нового, ризикованість, прагнення до мети. небезпеки без особливого розрахунку, погана завадостійкість [66].

Якщо значення менше $0,85$ - це означає неврівноваженість у бік гальмування, тобто. процеси гальмування не врівноважують собою процеси збудження. При суттєвому зрушенні балансу нервових процесів у бік гальмування можливі врівноважена поведінка, стійкий настрій, слабкі емоційні переживання, хороше терпіння, стриманість, холоднокривність, незворушне ставлення до небезпеки, реальна оцінка своїх здібностей, хороша стійкість до перешкод [66].

42 бали за певною властивістю темпераменту позначають досить високий рівень концентрації цієї властивості.

Шкала збудливості. Високі результати за цією шкалою (більше 42 балів) свідчать про високий рівень сили процесів збудження. Для таких людей характерні сильні реакції на зовнішні подразники, здатність виконувати діяльність, яка потребує напруги, енергійних дій, досить успішно та тривалий час без видимої втоми. Вони схильні виявляти бурхливі реакції, які завжди адекватні обставинам, що їх викликали. Необхідно розвивати у собі здатність стримувати надто бурхливі прояви [66].

Низькі результати (менше 42 балів) говорять про слабкість процесів збудження, швидке досягнення позамежного гальмування. Для таких людей характерно швидке настання стану втоми, вони потребують частіших перепочинків у роботі. У трудовій діяльності вони краще працюють із аналітичним матеріалом у спокійній обстановці. Таким людям варто дозувати свою роботу, чергуючи її з перервами, уникати перевтоми. Не слід інтерпретувати ці результати як неспроможність, недостатність нервових процесів. Досягнення успішності можливе за рахунок відповідного змісту діяльності та режиму її здійснення [66].

Шкала гальмування. Високі результати (більше 42 балів) говорять про виразність показника сили нервової системи по відношенню до процесів гальмування. У таких людей швидко та міцно виробляються гальмівні умовні рефлекси, вони здатні швидко та без зусиль стримувати свої реакції та пориви, припиняти небажані форми поведінки. Вони можуть легко змиритися з тими чи іншими правилами, вимогами, заборонами, пов'язані з проявом активності.

Низькі результати (менше 42 балів) свідчать про слабкість гальмівних процесів. Такі люди схильні до імпульсивних дій, їм важко швидко відмовитися від активності, іноді вони важко справляються зі своїми реакціями. Їхні дії часто бувають швидкими і не дуже продуманими. Таким людям варто виробляти стриманість, здатність приймати рішення після відповідного роздуму та зважування обставин. Не слід на підставі цих результатів розглядати таких людей як розгальмованих, нестримних, коментувати ці результати як недолік чи негативну особистісну рису [66].

Шкала рухливості. Високі результати (більше 42 балів) говорять про здатність нервової системи до швидкої зміни, вироблення рефлексів (із збуджуючого рефлексу в гальмівний і навпаки). Для людей з такими властивостями характерні готовність і бажання сприймати нові предмети та явища, випробовувати нові враження. Одноманітна діяльність, обмеженість

нової інформації знижують їхню активність, можуть викликати нудьгу і втому. Такі люди постійно потребують підживлення новизною. Вони можуть відрізнятись великою кмітливістю, балакучістю, іноді навіть балакучістю. Їм властива легка зміна настрою, залежність його від навколишнього оточення [66].

Низькі результати (менше 42 балів) говорять про високу інертність нервової системи, труднощі в процесі переходу до нових навичок, способів дії. У таких людей будь-яка нова ситуація, несподівані питання, пропозиції викликають складнощі. Їм непросто звикнути до нової обстановки, нових товаришів. Для них властиве явище розгойдування: при включенні в нову роботу або при переході від одного виду роботи до іншого вони не можуть швидко вийти зі стану перерви та увійти до стану роботи. Будь-яка нова вимога, новий спосіб розв'язання чи дії освоюються ними після періоду «впрацювання», звикання. Таким людям варто знати про себе, що будь-яка нова справа може вийти у них не відразу, а за відомого терпіння. Їм також варто розуміти, що в нових обставинах, нових умовах вони можуть тимчасово зазнати дискомфорту, що їм не завжди буває легко потоваришувати з новими людьми [66].

2. Шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера, Ю. Л. Ханіна

Дана методика дозволяє зробити перші й істотні уточнення про якість інтегральної самооцінки особистості: чи є нестабільність цієї самооцінки ситуативної або постійної, тобто особистісної. Результати методики відносяться не тільки до психодинамічних особливостей особистості, а й до загального питання взаємозв'язку параметрів реактивності й активності особистості, її темпераменту і характеру. Методика є розгорнута суб'єктивна характеристика особистості, що зовсім не зменшує її цінності в психодіагностичному плані.

Ю. Л. Ханін приводить в цьому зв'язку думку А. А. Ухтомського: «...Так звані «суб'єктивні» свідчення так само об'єктивні, як і всякі інші, для того, хто вміє їх розуміти і розшифровувати». З 1950 року у світовій науковій літературі з'явилося більше 5000 статей і монографій з питань дослідження тривожності як особистісної властивості і тривоги як стану. З роками ці два поняття поступово зблизилися в найменуванні «тривожність», розділившись в той же час у визначеннях: «реактивна» і «активна», «ситуативна» і «особистісна».

За Ю. Л. Ханіну, стан тривоги (або ситуативна тривожність) - позначаються однаково: «СТ», - виникають «як реакція людини на різні, найчастіше соціально-психологічні стресори (очікування негативної оцінки або агресивної реакції, сприйняття несприятливого до себе ставлення, загрози своїй самоповазі, престижу). Навпаки, особистісна тривожність (ОТ) як риса, властивість, диспозиція дає уявлення про індивідуальні відмінності в схильності дії різних стресорів. Отже, тут мова йде про відносно стійкої схильності людини сприймати загрозу своєму «Я» в самих різних ситуаціях і реагувати на ці ситуації з підвищенням СТ. Величина ОТ характеризує минулий досвід індивіда, тобто наскільки часто йому доводилося відчувати СТ. Шкала реактивної та особистісної тривожності (ШРОТ) має дві самостійні підшкали для окремого вимірювання тієї й іншої форми тривожності: - підшкали оцінки СТ з головним питанням про самопочуття в даний момент і підшкал оцінки ОТ з формулюванням про самопочуття зазвичай (м). Оскільки нижче тривожність оцінюватися може і за іншими методиками, СТ і ОТ мають індекси: СТ і ОТ.

Вимірювання тривожності як властивості особистості особливо важливо, оскільки це властивість багато в чому зумовлює поведінку суб'єкта. Певний рівень тривожності – природна та обов'язкова особливість активної діяльної особистості. У кожної людини існує свій оптимальний чи бажаний рівень тривожності – це корисна тривожність. Оцінка людиною свого стану

щодо цього є для неї істотним компонентом самоконтролю та самовиховання.

Під особистісною тривожністю розуміється стійка індивідуальна характеристика, що відображає схильність суб'єкта до тривоги та передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широке "віяло" ситуацій як загрозливі, відповідаючи кожному їх певної реакцією. Як схильність, особиста тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, що розцінюються людиною як небезпечні для самооцінки, самоповаги.

Ситуативна чи реактивна тривожність як стан характеризується суб'єктивно переживаються емоціями: напругою, занепокоєнням, стурбованістю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамічності у часі.

Опитувальник складається з 20 висловлювань, які відносяться до тривожності як стану (стан тривожності, реактивна або ситуативна тривожність) і з 20 висловлювань на визначення тривожності як диспозиції, особливості особистості (властивість тривожності) [74].

Що розуміє Спілбергер під обома мірами тривожності видно з наступної цитати: "Стан тривожності характеризується суб'єктивними, свідомо сприйнятими відчуттями загрози і напруги, що супроводжуються або пов'язані з активацією або збудженням автономної нервової системи". Тривожність як риса особи, очевидно, означає мотив або набуту поведінкову диспозицію, яка зобов'язує індивіда до сприйняття широкого кола об'єктивно безпечних обставин, як таких, які несуть загрозу, спонукаючи реагувати на них станами тривоги, інтенсивність яких не відповідає величині реальної небезпеки.

Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера є єдиною методикою, яка дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як властивість особистості, і як стан.. Реактивна (ситуативна) тривожність - стан

суб'єкта в даний момент часу, який характеризується емоціями, які суб'єктивно переживаються особою: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю у цій конкретній ситуації. Цей стан виникає як емоційна реакція на екстремальну або стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамікою у часі.

Результати оцінюються зазвичай в градаціях: до 30 балів - низька; 31-45 - середня ; 46 і більше - висока тривожність. Це не заважає на шкалі 20-80 співвіднести отримані результати з діапазонами нормального розподілу індивідів з різною тривожністю за параметром активності.

Особи, що належать до категорії високотривожних, схильні сприймати загрозу своєю самооцінкою та життєдіяльністю в широкому діапазоні ситуацій і реагувати дуже вираженим станом тривожності.

Якщо психологічний тест висловлює у випробуваного високий показник особистісної тривожності, це дає підстави припускати в нього появу стану тривожності у різноманітних ситуаціях, особливо коли вони стосуються оцінки його компетенції та престижу.

Більшість з відомих методів вимірювання тривожності дозволяє оцінити лише особистісну або стан тривожності, або більш специфічні реакції. Єдиною методикою, що дозволяє диференційовано вимірювати тривожність та як особистісне властивість і як стан є методика, запропонована Ч. Д. Спілбергером. У нашій країні використовують тест у модифікації Ю. Л. Ханіна [67].

3. Багаторівневий особистісний опитувальник "Адаптивність" (МЛО-АМ)

Багаторівневий особистісний опитувальник "Адаптивність" (МЛО-АМ) розроблений А. Г. Маклаковим і С. В. Чермяніним. Він призначений для оцінки адаптаційних можливостей особистості з урахуванням соціально-психологічних та деяких психофізіологічних характеристик, що

відображають узагальнені особливості нервово-психічного та соціального розвитку.

Активне пристосування індивіда до умов соціального середовища залежить від великої кількості причин суб'єктивного та об'єктивного характеру. Чималу роль тут грають генетичні фактори, що визначають властивості нервово-психічних процесів, особливості виховання, а також вимоги самого середовища, в якому особистість перебуває у момент.

Незважаючи на те, що кожна людина має свій, неповторний індивідуальний малюнок поведінки та «передбачувано непередбачуваний», можна виділити деяку область реакцій у відповідь, які вважаються психічною нормою. Також має сенс визначати ставлення людини до тих чи іншим загально людським цінностям як моральну норму. Здатність творчо і активно адаптуватися до умов середовища, що змінюються, в межах цих норм визначається особистісними адаптаційними здібностями.

Основне завдання дослідження – визначити саме цей параметр. Оскільки шкали опитувальника розраховані ще й на діагностику особистісних рис більш прицільно, ніж в описаному варіанті, бажаним дізнатися про це діагностичному інструменті більше є сенс шукати в Інтернеті. Досить сказати, що деякі шкали відповідають базовим шкалам ЗМІЛ (ММРІ), тобто. дозволяють отримати типологічні характеристики особи, визначити акцентуації характеру. Інші відповідають шкалам опитувальника ДАН («Деадаптаційні порушення»), призначеного для виявлення дезадаптаційних порушень переважно астенічних та психотичних реакцій та станів. Методика містить великий потенціал для дослідника.

Завданням даної публікації є висвітлення тієї частини методики, яка може бути використана прийому на роботу, особливо для професій "людина-людина".

Тут ми розглядаємо ту частину методики, яка присвячена визначенню наступних параметрів:

АС- Адаптивні здібності. Складне поняття, що інтегрує багато якостей, починаючи з самооцінки та стійкості та закінчуючи схваленням з боку оточуючих. В загальних рисах- здатність особистості творчо та активно пристосуватися до сфери діяльності. Характеристику особистісної спроможності до адаптації можна отримати, оцінивши нервово-психічну стійкість (поведінкову регуляцію), комунікативні здібності та рівень моральної нормативності.

НПУ -нервово-психічна стійкість Швидше, тут би підійшов термін «стресостійкість» плюс здатність регулювати свою поведінку.

КО- комунікативні особливості- Вміння побудувати відносини з іншими людьми. Це поняття також інтегрує кілька особистісних та рис, таких, як, наприклад, конфліктність та соціальних, наприклад: наявність досвіду та потреби спілкування.

МН- Моральна нормативність забезпечує здатність адекватно сприймати індивідуально пропонувану для нього певну соціальну роль. Тобто поєднувати без шкоди для себе свої моральні норми, норми соціуму та відношення до вимог безпосереднього соціального оточення [76].

В основу методики покладено уявлення про адаптацію, як про безперервний процес активного пристосування людини до постійно мінливих умов соціального середовища і професійної діяльності. Ефективність адаптації багато в чому залежить від того, наскільки реально людина сприймає себе і свої соціальні зв'язки, точно порівнює свої потреби з наявними можливостями і усвідомлює мотиви своєї поведінки. Спотворене або недостатньо розвинене уявлення про себе веде до порушення адаптації, що може супроводжуватися підвищеною конфліктністю, порушенням взаємин, зниженням працездатності і погіршенням стану здоров'я. Випадки глибокого порушення адаптації можуть призводити до грубих порушень військової дисципліни, правопорядку, суїцидальних вчинків, зриву професійної діяльності та розвитку хвороб.

Опитувальник містить 165 питань і має наступні шкали:

- "достовірність" (Д);
- "нервово-психічна стійкість" (НПУ);
- "комунікативні здібності" (КС);
- "моральна нормативність" (МН);
- "особистісний адаптивний потенціал" (лап).

Обробку результатів проводять за чотирма "ключам", відповідних шкалами: "достовірність", "нервово-психічна стійкість", комунікативні здібності ", " моральна нормативність ", особистісний адаптивний потенціал". На кожне питання тесту обстежуваний може відповідати "так" або "ні". Тому при обробці результатів враховується кількість відповідей, що співпали з "ключем". Кожне збіг з ключем "оцінюється в один" сирий "бал.

Шкала достовірності оцінює ступінь об'єктивності відповідей. У разі, якщо загальна кількість "сирих" балів перевищує 10, то отримані дані слід вважати недостовірними внаслідок прагнення військовослужбовця відповідати соціально бажаного типу особистості.

При масовому обстеженні, а також при дефіциті часу процес визначення соціально-психологічної адаптації військовослужбовців може бути прискорений. Для цього достатньо мати два "ключа". Для шкали достовірності та шкали особистісного адаптивного потенціалу. Шкала ЛАП є більш високого рівня. Вона включає в себе шкали "нервово-психічна стійкість", "комунікативні здібності", моральна нормативність "і дає уявлення в цілому про адаптивних можливостях особистості, але не дозволяє отримати додаткову інформацію про психологічні особливості обстежуваних [68].

4.Опитувальник нервово-психічної напруги Немчін Т. А.

Опитувальник Т.А. Немчина являє собою перелік 30 основних ознак нервово-психічної напруги, складений за даними клініко-психологічного спостереження. Опитувальник дозволяє виявити що починається

перенапруження регуляторних систем організму. У разі діагностики надмірної нервово-психічної напруги обстежуваній особі слід рекомендувати звернутися до лікаря для поглибленого дослідження та призначення лікування, так як можливий перехід від донозологического стану до патологічного. Щоб не доводити себе до крайності, до серйозних захворювань, потрібно постаратися звести негативні дії стресів до нуля, керуючи своїми емоціями. Цьому можна навчитися, опанувавши прийомами психічної саморегуляції, використовуючи психотехніческие вправи з пакету "Комфорт". У разі діагностики надмірної нервово-психічної напруги людині вже слід звернутися до лікаря для поглибленого дослідження та призначення лікування. Оцінка нервово-психічної напруги Постійно повторювані емоційні розлади несприятливо позначаються на організмі людини. У результаті можуть з'явитися функціональні порушення нервової системи, так звані неврози, які можуть стати джерелом інших захворювань, особливо серцево-судинних. Негативне емоційне збудження з глибин мозку поширюється на весь організм, дестабілізуючи роботу серця, судин, печінки, кишечника та інших життєво важливих органів. Емоційне збудження на внутрішніх органах позначається незалежно від нашої волі і бажання, хоча ми не завжди можемо в цей момент визначити зміни відбулися там. Однак можемо відразу відчувати серцебиття, відчувати холод долонь, блідість обличчя. Серце і кровоносні судини моментально залучаються до емоційна напруга, особливо сильно вдарить це збудження по ослабленою серцево-судинній системі. Якщо ж емоційна напруга не надто тривало, то варто людині заспокоїтися, і діяльність внутрішніх органів приходить в норму, якщо організм здоровий, то в дію вступають механізми саморегуляції. Набагато гірше, якщо нові емоційні реакції з'являються в ослабленому організмі, та ще набувають постійну форму, тоді механізми регуляції виходять з ладу, і організм починає давати збої, з'являються хвороби. Як же захистити себе, свій організм від небажаних наслідків надмірних емоційних напруг? Багато чого залежить від

самого себе. Кожна людина може постаратися організувати свій режим дня так, щоб мати відпочинок вдома і на роботі, використовуючи навіть короткі інтервали часу для повноцінного відпочинку. У цьому допоможе комплекс вправ "Комфорт". [69].

2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту

З метою дослідження нервово-психічного напруження та його впливу на формування адаптаційного потенціалу особистості в юнацькому віці були застосовані три методики: перша – багаторівневий особистісний опитувальник "Адаптивність" (МЛО-АМ), друга – шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера, Ю. Л. Ханіна, третя – методика діагностики темперамента Я Стреляу, четверта – опитувальник нервово-психічної напруги Т. А. Немчін.

Базою для проведення дослідження була кафедра психології та соціології СНУ ім. В. Даля. Вибірку склали здобувачі вищої освіти з 30 респондентів (п'ятнадцять з них – хлопці, п'ятнадцять – дівчат) віком 18 – 22 років.

Для діагностики ступеня вираженості властивостей, висунутих в якості істотних компонентів особистості, як: нервово-психічна стійкість (НПУ); "комунікативні здібності" (КС); моральна нормативність (МН); "особистісний адаптивний потенціал" (ЛАП), був застосований багаторівневий особистісний опитувальник "Адаптивність", результати даного дослідження представлені в таблиці (див. табл. 2.1). Результати по кожному респонденту в додатку (див. Додаток Г)

Таблиця 2.1

Результати дослідження за методикою багаторівневого особистісного опитувальника "Адаптивність"

№	Шкали	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
1.	"Нервово-психічна стійкість" (НПУ)	4(13%)	14(47%)	12(40%)

Продовж. табл. 2.1

2.	"Комунікативні здібності"(КС)	4(13%)	20(67%)	6(20%)
3.	"Моральна нормативність"(МН)	6(20%)	20(67%)	4(13%)
40.	"Особистісний адаптивний потенціал" (ЛАП)	9(30%)	11(37%)	10(33%)

Проаналізувавши результати даної методики було виявлено, що високих показників по шкалі особистісного адаптаційного потенціалу мають 9 (30%), середній рівень у 11 (37%), низький у 10 (33%) респондентів з 30; по шкалі нервово-психічна стійкість високі показники у 4 (13%) респондентів з 30. За шкалою комунікативні здібності високі показники у 4 (11%), по шкалі моральна нормативність високі показники у 6 (33%) із 30 респондентів. Для наочності результати представлені на рисунку (див. рис. 2.1).



Рис. 2.1. Сегментограма розподілу респондентів за шкалою «особистісного адаптаційного потенціалу»

Результати за методикою шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера , Ю. Л. Ханіна представлено у таблиці (див. табл. 2.2).
Результати по кожному респонденту в додатку (див. Додаток Д).

Таблиця 2.2

Результати дослідження за методикою визначення ситуаційної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера , Ю. Л. Ханіна

№	Шкали	Висока тривожність	Помірна тривожність	Низька тривожність
1.	Шкала ситуативної тривожності	10(33%)	16(54%)	4(13%)
2.	Шкала особистісної тривожності	10(33%)	16(54%)	4(13%)

Проаналізувавши результати даної методики було виявлено, що висока тривожність у 10 (33%) респондентів, помірна тривожність у 16 (54%), низька тривожність у 4(13%) респондентів Для наочності результати представлені на рисунку (див. рис. 2.2). Результати по кожному респонденту (див. Додаток Е)



**Рис. 2.2. Сегментограма розподілу рівнів тривожності за методикою
Ч. Д. Спілбергера , Ю. Л. Ханіна**

Результати діагностики темпераменту за методикою Яна Стреляу, було представлено в таблиці (див. табл. 2.3). Результати по кожному респонденту в додатку (див. Додаток Ж)

Таблиця 2.3

**Результати дослідження за методикою діагностики темпераменту Яна
Стреляу**

№	Шкали	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
1.	Рівень (сили) процесів збудження	12 (40%)	13 (43%);	5 (17%)
2.	Рівень (сили) процесів гальмування	8 (27%)	15 (50%);	7 (23%)
3.	Рівень рухливості нервових процесів	9 (30%)	13 (43%);	8 (27%)

Проаналізувавши результати даної методики було виявлено, що за рівнем (сили) процесів збудження високий рівень у 12 (40%) сильні нервові процеси з боку гальмування; збудження, стимули легко гасяться; швидке реагування дій у відповідь на прості сенсорні сигнали, хороша реакція; високий самоконтроль, зібраність, пильність, холоднокрівність у поведінкових реакціях. Середній рівень у 13 (43%); низький рівень у 5 (17%) слабка та запізнена реакція на збудження, швидко досягається позамежне гальмування, повільні: включання в роботу, вроблюваність та невисока продуктивність праці; висока стомлюваність; низька працездатність та витривалість За рівнем (сили) процесів гальмування високий рівень у 8 (27%) , середній рівень у 15 (50%), низький у 7 (23%)та рівнем рухливості нервових процесів високий у 9(30%),середній у 13(43%), низький у 8(27%) [12].

Для наочності результати представлені на рисунку (див. рис. 2.4).

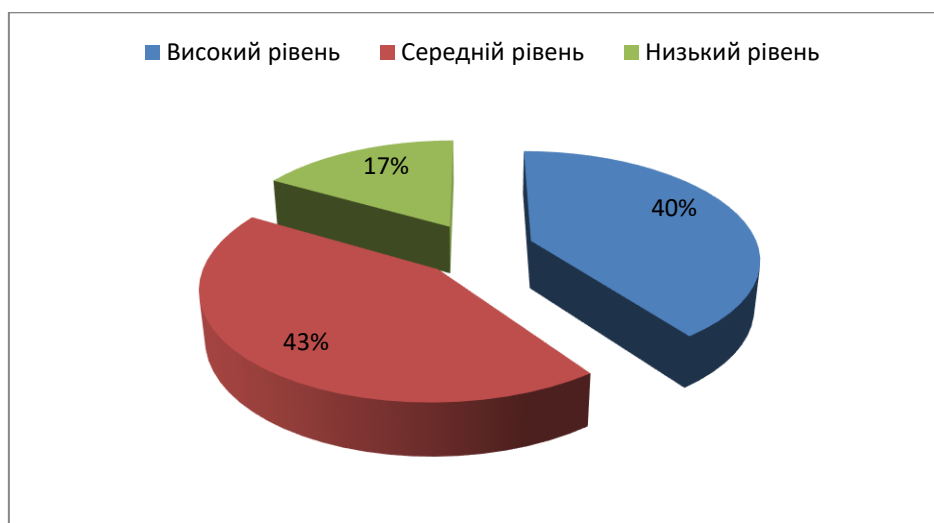


Рис. 2.4. Сегментограма розподіл рівня (сили) процесів збудження, гальмування та рівня рухливості нервових процесів Яна Стреляу

Результати визначення нервово-психічної напруги за методикою опитувальника нервово-психічної напруги Т. А. Немчін, було представлено в таблиці (див. табл. 2.4). Результати по кожному респонденту в додатку (див. Додаток 3)

Таблиця 2.4

**Результати дослідження за методикою нервово-психічної напруги
Т. А. Немчін**

№	Шкала	Надмірна нервово- психічна напруженість	Помірна нервово- психічна напруженість	Слабка нервово- психічна напруженість
1.	Нервово-психічна напруга	2(7%)	9(30%)	19(63%)

Проаналізувавши результати даної методики було виявлено рівень 1 нервово-психічної напруги, слабка нервово-психічна напруженість у 19 (63%), помірна нервово-психічна напруженість у 9 (30%), надмірна нервово-психічна напруженість у 2 (7%)

Для наочності результати представлені на рисунку (див. рис. 3.4).



**Рис. 2.4. Сегментограма розподілу рівня нервово-психічної напруги
Т. А. Немчін**

Зведена таблиця результатів по кожному респонденту в додатку за методиками: методика діагностики темперамента Я Стреляу, шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера, Ю. Л. Ханіна, багаторівневий особистісний опитувальник "Адаптивність" (МЛО-АМ), опитувальник нервово-психічної напруги Немчін Т. А. представлена (див. Додаток К).

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 2

Психіка у юнацькому віці піддається нервово - психічному напруженню. В першу чергу адаптація до нових умов. Зрештою, коли трапляються труднощі, це провокує до відчуття страху, паніки та розгубленості.

У ході проведення дослідження було виявлено нервово - психічне напруження та його вплив на формування адаптаційного потенціалу у юнацькому віці. На основі чого проведено дослідження за наступними методиками, багаторівневий особистісний опитувальник "Адаптивність" (МЛО-АМ) , шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера , Ю. Л. Ханіна, методика діагностики темперамента Я Стреляу, опитувальник нервово-психічної напруги Т. А. Немчін.

За даними методиками було досліджено нервово – психічну напругу , комунікативні особливості, моральну нормативність, адаптивні здібності. За результатами для оцінки адаптаційних можливостей особистості з урахуванням соціально-психологічних та деяких психофізіологічних характеристик, що відображають узагальнені особливості нервово-психічного та соціального розвитку, отриманими у ході дослідження було виявлено, що високих показників по шкалі особистісного адаптаційного потенціалу мають 9 (30%), середній рівень у 11 (37%), низький у 10 (33%) респондентів з 30; по шкалі нервово-психічна стійкість високі показники у 3 (10%) респондентів з 30. За шкалою комунікативні здібності високі показники у 4 (13%), по шкалі моральна нормативність високі показники у 6 (20%) із 30 респондентів.

В результаті проведення методика дозволяє зробити перші й істотні уточнення про якість інтегральної самооцінки особистості: чи є нестабільність цієї самооцінки ситуативної або постійної, тобто особистісної діагностики акцентуації характеру і темпераменту. Було виявлено, що висока

тривожність у 10 (33%) респондентів, помірна тривожність у 16 (54%), низька тривожність у 4(13%) респондентів.

За результатами методики Яна Стеляу було виявлено, що за рівнем (сили) процесів збудження, гальмування та рівня рухливості нервових процесів, високий рівень у 12 (40%) сильні нервові процеси з боку гальмування; збудження, стимули легко гасяться; швидке реагування дій у відповідь на прості сенсорні сигнали, хороша реакція; високий самоконтроль, зібраність, пильність, холоднокровність у поведінкових реакціях. Середній рівень у 13 (43%); низький рівень у 5 (17%) слабка та запізнена реакція на збудження, швидко досягається позамежне гальмування, повільні: включання в роботу, вроблюваність та невисока продуктивність праці; висока стомлюваність; низька працездатність та витривалість .

Проаналізувавши результати методики за рівнем нервово-психічної напруги . Було виявлено, що слабка нервово-психічна напруженість у 19 (63%) , помірна нервово-психічна напруженість у 9 (30%), надмірна нервово-психічна напруженість у 2 (7%) респондентів.

РОЗДІЛ 3 ФОРМУВАННЯ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕРВОВО - ПСИХІЧНОГО НАПРУЖЕННЯ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.

3.1. Теоретико–методологічні засади розробки соціально-психологічного тренінгу

Термін «соціально-психологічний тренінг» вперше був уведений у науковий обіг М. Форвергом. У вітчизняній психології поряд із ним як еквівалентний використовуються: активна соціально-психологічна підготовка, активне соціальне навчання, лабораторний тренінг, групи інтенсивного навчання, групи відкритого навчання [61].

Соціально-психологічний тренінг (від англ. Training, socialpsychological) - сукупність групових методів формування умінь і навичок самопізнання, спілкування та взаєморозуміння людей в групі.) [3].

Соціально-психологічний тренінг (СПТ) відносять до інтерактивних методів навчання. На відміну від традиційних форм навчання у тренінгу відбувається активне включення поведінкових моделей і йде взаємообмін досвідом учасників групи. Становлення групових форм психологічної роботи в першій чверті ХХ століття мало ряд передумов. У медицині (зокрема, в психіатрії та психотерапії), під впливом психології та соціології, все більшого поширення отримувала позиція, згідно з якою психічні порушення виникають в результаті порушення взаємодії особистості з соціальним середовищем, зокрема, з малими групами, в які вона включена. Відповідно, група може бути не тільки джерелом формування неадекватних мотивів поведінки людини, але може бути використана і для зміни цих неадекватних мотивів. У психотерапії почали використовувати групову форму лікування пацієнтів, що було пов'язано з новим розумінням функції групи як соціального контексту для виявлення, і, на основі цього, корекції психосоматичних і психічних порушень особистості [4].

Як будь-який метод практичної психології соціально-психологічний тренінг має свої переваги і недоліки. К. Рудестам вказує на наступні переваги групової роботи [52]:

1. У групі відшкодовується потреба в емоційному теплі і контакті з іншою людиною.
2. Досвід, набутий в спеціально організованих групах, допомагає вирішенню проблем, що виникають при міжособистісному взаємодії.
3. В умовах групи можливе отримання зворотного зв'язку.
4. У тренінговій групі можливе отримання підтримки від людей, що мають спільні проблеми і переживання їх з конкретними учасниками групи.
5. Індивід може навчитися новим умінням і навичкам в підтримуючій і контрольованій обстановці.
6. У групі стають очевидними такі приховані чинники як тиск партнерів, конформізм, соціальний вплив, розподіл ролей.
7. Учасники можуть ідентифікувати себе з іншими і використовувати емоційний зв'язок при оцінці власних переживань, почуттів і поведінки.
8. Група може полегшити процес самодослідження і інтроспекції, формування «Я» концепції індивіда.
9. Економічна вигода - один ведучий-психолог працює з групою індивідів [52].

Недоліки групового методу психологічної роботи [77].

1. Група, особливо особистісного зростання, сприяє створенню унікального, незвичайного стилю спілкування, який не відповідає стилю спілкування, що прийнято у повсякденному соціальному житті. Перехід учасників до звичайного життя може бути болючим. Виникає деяка дезадаптація на якийсь період часу. Учасник чекає від людей, що його оточують тих реакцій, тієї поведінки, стилю спілкування, тієї атмосфери, які були присутні в групі. Такий стан дезадаптації може породити різні поведінкові та емоційні реакції індивіда. Від виразу крайньої нетерпимості

до оточуючих стосовно їхньої поведінки до розгубленості, замкнутості, відходу в себе[56].

2. Труднощі реалізації в звичайних соціальних умовах тих цінностей, які формуються в групах, можуть привести до наступного явищу. Людина починає бути залежною від груп: у неї розвивається потреба участі в різного роду групах. Бо саме там вона знаходить ту атмосферу, той стиль спілкування і взаємин, почуття безпеки і комфорту, які не може знайти в реальному житті. Найчастіше бажання і прагнення брати участь постійно у все нових тренінгових групах, обумовлено пошуком все більш сильних і значущих переживань. Це веде до свого роду втікання від реального життя, реальних психологічних проблем. Щоб уникнути цього явища необхідно навчитися переносити досвід, отриманий у групі в реальне життя [56].

3. У групі може відбуватися формування нових цінностей, установок, поглядів, переконань. При поверненні в звичайне життя в учасника може виникнути розчарування внаслідок того, що близькі люди:

- не бачать змін що відбулися в ньому;
- не поділяють його нову систему цінностей;
- самі ніяким чином не змінилися [56].

Для запобігання даного ефекту учасникам необхідно усвідомлювати, що зміни обумовлені саме груповою роботою, в якій не брало участь їх найближче оточення і внаслідок цього знижувати рівень своїх очікувань по відношенню до них [64].

4. Під час роботи в групі можливі «психологічні опіки». Група може викликати зміну особистості в будь-якому напрямку, що збільшує ймовірність виникнення психологічних травм. Зниження наслідків психологічних травм залежить від професіоналізму та майстерності ведучого [56].

5. У деяких учасників може виникнути віра в можливість повного перенесення групових методів в повсякденне життя. Застосування

внутрішньогрупової поведінки в реальному житті без урахування обстановки, може призвести до неадекватного сприйняття людини оточуючими, породити відчуття уразливості.) [56].

Процедура планування соціально-психологічного тренінгу, за Л. А. Петровською, проходить у декілька етапів (фаз). Першою фазою в плануванні тренінгу є організаційно - підготовча. На цьому етапі роботи тренер виконує дві основні функції: організаційно - технічну й організаційно-психологічну [47].

Організаційно-технічна функція передбачає підготовку місця й матеріалів для проведення занять. Організаційно-психологічна функція забезпечує формування груп учасників. На думку Л. А. Петровської, оптимальна кількість учасників тренінгу – 12 чоловік. При цьому групи повинні бути гетерогенними за їх складом. Другою фазою є вступно-ознайомлююча. Цей етап має подвійну мету. По-перше, це знайомство учасників. Л.А. Петровська пропонує традиційну форму знайомства, коли учасники відрекомендовують себе, а також висловлюють очікування, з якими вони прийшли на тренінг. По-друге, це вироблення загальних норм спілкування в групі [39].

Для цього Л.А. Петровська розробила ряд принципів поведінки в групі:

1) спілкування за принципом «тут і тепер» (цей принцип орієнтує учасників тренінгу на те, щоб предметом їх аналізу постійно були процеси, які відбуваються в групі в цей момент; почуття, пережиті в цей конкретний момент; думки, що з'являються в цей момент);

2) принцип персоніфікації висловлень (усі висловлення повинні будуватися з використанням особистих займенників однини: «я відчуваю...», «мені здається...»);

3) принцип акцентування мови почуттів та емоцій (звертається увага на емоційний стан людини, при цьому забороняється оціночне судження стосовно особистості іншого учасника);

4) принцип активності (у групі відсутня можливість пасивно «відсидітися», оскільки психологічний тренінг належить до активних методів навчання й розвитку);

5) принцип довірливого спілкування (сприяє отриманню й наданню іншим чесного зворотного зв'язку);

6) принцип конфіденційності (все, про що говориться в групі щодо конкретних учасників, повинне залишитися всередині групи – природна етична вимога, яка є умовою створення атмосфери психологічної безпеки й саморозкриття) [46].

Третьою фазою планування тренінгу є діагностична. Саме цей етап у тренінгу є основним. У межах тренінгу можуть використовуватися будь-які традиційні соціально - психологічні методи (групова дискусія, мозковий штурм, рольова гра, тощо), які дозволяють отримати діагностичні відомості про себе та інших. Основній частині в структурі тренінгового заняття відводиться близько 80% загального часу. Вона спрямована на ознайомлення з новим матеріалом і відпрацювання відповідних умінь і навичок поведінки. Важливу роль при цьому виконує рефлексія власних умінь. Наприкінці заняття група повертається до своїх очікувань. Це є етап підведення підсумків роботи. Тренер звертається до учасників із проханням оцінити, наскільки виправдалися їх очікування, сформульовані на початку роботи. При методично грамотному проведенні тренером заняття, як правило, всі учасники констатують реалізацію своїх очікувань, а більшість із них вказують на появу нових запитань, на які вони хотіли б знайти відповідь [12].

Особливості застосування Успіхи практики соціально-психологічного тренінгу визначаються розширенням сфери застосування. К. Рудестам визначає такі переваги групової форми роботи [72] :

1) груповий досвід протидіє відчуженню, допомагає вирішенню міжособистісних проблем;

2) група відображає суспільство в мініатюрі, робить очевидними такі приховані фактори, як тиск партнерів, соціальний вплив і конформізм;

3) надає можливість отримати зворотний зв'язок і підтримку від людей із подібними проблемами (у реальному житті далеко не всі люди мають шанс отримати щирий безоцінний зворотний зв'язок);

4) у групі людина може навчатися новим умінням, експериментувати з різними стилями відносин серед рівних партнерів (якщо в реальному житті подібне експериментування завжди пов'язане з ризиком нерозуміння, неприйняття й навіть покарання, то тренінгові групи виступають як своєрідний «психологічний полігон», де можна спробувати поводитися інакше);

5) у групі учасники можуть ідентифікувати себе з іншими, «програти» роль іншої людини для кращого розуміння його й себе;

б) взаємодія в групі створює напругу, що допомагає побачити психологічні проблеми кожного;

7) група полегшує процеси саморозкриття, самодослідження й самопізнання;

8) групова форма більш вигідна і в економічному плані: учасникам дешевше робота в тренінгу, ніж індивідуальна терапія. Проте варто згадати й про недоліки, які здебільшого пов'язані з недостатнім теоретичним обґрунтуванням дослідницької мети, основних ефектів і механізмів соціально-психологічного тренінгу [50].

Процес практичного засвоєння психологічних навичок, спрямованих на конструктивне використання можливостей когнітивної сфери, підкріплений обґрунтованими теоретичними засадами та побудований за принциповою схемою: – формування основи навички, внаслідок чого відбувається зміна старих когнітивних схем, які підтримують неадаптивну поведінку, на нові, більш адаптивні; – поведінкове тренування навичок, тобто практичне

відпрацювання набутих навичок у запропонованих психологом ситуаціях, змодельованих або запозичених із життя учасників тренінгу [52].

Оскільки розробка тренінгової програми враховувала наявність групи учасників, то враховувались можливі зміни перебігу соціально-психологічних явищ у групових процесах, а саме, послідовність стадій розвитку групи, що дає можливість підвищити ефективність занять [64].

Традиційно в організаційному та методичному плані розглядають три основних етапи роботи тренінгової групи:

1. Підготовчий етап, який включає в себе розв'язання організаційних проблем тренінгу, комплектування групи учасників, розробку програми, складання психологічного портрета учасників, вступну лекцію.

2. Основний етап, який розв'язує поставлені завдання за допомогою методів та прийомів тренінгового заняття.

3. Заключний етап, який узагальнює результати тренінгу, ефективність роботи ведучого, успішність досягнення визначеної на початку занять мети [7]

У проведенні занять «тренінгу укріплення нервово-психічної стійкості» дотримувались таких правил:

1. Усвідомлення. Це правило означає, що учасники тренінгу повинні мати потребу і добре усвідомлювати необхідність розвитку когнітивних здібностей; вірно оцінювати наявний рівень розвитку; точно уявляти мету, завдання, зміст «тренінгу укріплення нервово-психічної стійкості» добре розуміти призначення кожної процедури загалом і окремих вправ зокрема.

2. Зворотний зв'язок. Це правило наголошує на тому, що кожен учасник тренінгу, повинен систематично отримувати інформацію про те, як

він реагує на стресові події, яким чином провокує їх створення, яку стратегію подолання обирає і як, зрештою, виходить із стресових ситуацій.

3. Інтегральність розвитку. Відповідно до цього правила, для успішного розвитку когнітивних здібностей необхідно, щоб досить швидко «з усіх боків» розширювався обсяг власної компетентності, яка стосується питання розширення когнітивних можливостей для підвищення власної стресостійкості.

4. Поступове зростання складності завдань тренінгу, їх наближення до реальних стресогенних подій, які виникають в їхній діяльності. Це означає, що розвиток когнітивних здібностей починається з досить простих вправ. Надалі ступінь складності поступово зростає, а наприкінці учасники повинні були навчитись аналізувати та виконувати достатньо складні завдання, які зустрічаються у реальних умовах їхньої діяльності.

5. Концентричність у поданні матеріалу. Згідно з цим правилом, матеріал, який необхідно засвоїти на початковому етапі тренінгу, має неодноразово повторюватись для того, щоб він закріпився і став особистим досвідом здобувачів вищої освіти юних спортсменів. Цього можна досягти внаслідок того, що кожне заняття і вправа будувалася на попередньому матеріалі, тобто враховувався і повторювався досвід минулих днів тренінгу, а також додавалися нові знання й уміння.

6. Практичне закріплення напрацьованих знань, умінь та навичок у реальних умовах [29].

3.2. Програма соціально-психологічного тренінгу щодо формування адаптаційного потенціалу особистості в умовах нервово - психічного напруження юнацького віку

За результатами проведених методик було виявлено, низький нервово - психічної стійкості у 12 (47%) респондентів. В даному тренінгу приймали участь 30 учасників. Дана програма складалася з чотирьох занять, тобто чотирьох зустрічей, заняття проходили по 1 годині 30 хвилин. Мета програми: зниження рівня тривоги, та підвищення рівня нервово-психічної стійкості.

Відкриття тренінгу:

«Зміцнення нервово – психічної стійкості»

Хід проведення

Ведучий вітає учасників, представляє себе, презентує мету, завдання, програму тренінгу, коментує передумови звернення до даної теми(Вступ)

Вступ

При психотравмуючій ситуації як джерелі напруги можна говорити про наявності нерозв'язних для здобувачів вищої освіти переживань, що становлять зміст внутрішнього конфлікту. На цьому тлі додатково діючі психічні травми - емоційні потрясіння - підсилюють патогенність життєвої ситуації, оскільки не людина, може впоратися з ними, пережити їх. Разом з внутрішнім конфліктом, проблемами спілкування і несприятливим збігом життєвих обставин це дозволяє говорити про появу невдалого, травмуючого життєвого досвіду або стану хронічного дистресу, як основного джерела патогенного напруги при неврозах. Положення ускладнюється тим, що юнаки з неврозами не можуть через свого обмеженого і вже психогенно деформованого життєвого досвіду, умов виховання та стосунків у родині емоційно відреагувати набуту нервово-психічну напругу. Вони змушені

придушувати його, що перевищує межу адаптаційних можливостей і змінює ще більше нервово-психічну реактивність організму. При цьому відбувається непродуктивна витрата психофізіологічних ресурсів і можливостей, їх подальше перенапруження і хворобливе ослаблення в цілому. Наслідком хронічного психічного напруження буде наростання церебральних астенічних розладів, що фіксують переживання і утруднюють подальше відновлення нервово-психічних сил. Одночасно зменшується психічна толерантність до триваючого впливу стресових факторів, наростають занепокоєння й емоційна нестійкість [28].

У важких, незвичних для нас ситуаціях ми відчуваємо нервово-психічне напруження. Наша психіка мобілізується для вирішення нових завдань, що, звичайно, позначається на нашій працездатності. Однак нервову напругу є так само і насосом, який викачує нашу життєву енергію. Отже, прийнято розділяти три ступеня нервово-психічної напруги [16].

Перша ступінь характеризується мобілізацією фізичних і психологічних можливостей організму, концентрацією уваги і підвищенням працездатності. Це період добре використовувати для вирішення великої кількості завдань. Ви схоплює інформацію на льоту, оперативно приймаєте рішення, ви поглинені роботою і час летить непомітно. Все йде на лад і виходить. Однак слід враховувати, що енергія витікає і її необхідно заповнювати. Щоб зберегти стан підвищеної працездатності потрібно бути вдячним до свого організму і забезпечувати йому повноцінний відпочинок [20].

Друга ступінь характеризується повною мобілізацією організму. Резервів першого ступеня мало. Робота як і раніше приносить задоволення, але ви починаєте помічати головний біль, нестабільний апетит, перебої зі сном. Навколишні починають помічати ваш втомлений вигляд. При тривалому збереженні другого ступеня напруги відзначається зниження концентрації уваги, посидючості і працездатності. Зверніть увагу на свій

стан, якщо у вас спостерігаються перераховані симптоми, перегляньте організацію своєї діяльності. Влаштовуйте собі більш часті перерви в роботі, пам'ятайте, що в стані активної роботи і зосередження організм може перебувати не більше 2-х годин, далі необхідний мінімум 15-ти хвилинну перерву. Під час перерви повністю відверніться, найкраще вийти на свіже повітря. Не захоплюйтеся кавою, чаєм, сигаретами і енергетиками. Всі ці хитрощі лише виснажують ваші енергоресурси. Забезпечте собі повноцінне харчування, ніяких перекусів на бігу і фаст-фудів [20].

Третя ступінь настає при неможливості вирішення завдання. Вся енергія витрачена на подолання проблеми, але результату так і не послідувало. Організм виснажений, різко знижуються інтелектуальні і енергетичні ресурси. Стає складно на чомусь сконцентруватися, запам'ятати необхідну інформацію. З'являється дратівливість, нерішучість, можуть загостритися хронічні захворювання. Організм чітко дає зрозуміти «батарея розряджена». Візьміть вихідний, відпустку або відгул. Вам потрібна підзарядка. «Відключіться» від виконання завдання, займіться справами, які не вимагають напруги. Наповніть організм новою енергією, інакше ви ризикуєте перейти в крайній ступінь – невроз. А тут вже без допомоги фахівця не обійтися [20].

Кілька порад, як заповнити енергоресурси:

1) Під час коротких перерв у роботі відверніться. Зверніть увагу на те, на що раніше не звертали. Що завгодно: дерево за вікном, диракол, квітка на вікні. Розгляньте цей предмет, вивчіть всі: колір, з чого складається, скільки гілок на дереві, чи є на ньому птиці, які, чи є квіти на рослині, скільки листя, який вони форми. Вивчіть предмет вашого спостереження досконально. Постарайтеся запам'ятати всі деталі. Іншим разом в стресовій ситуації постарайтеся згадати у всіх подробицях цей предмет – це допоможе позбутися від негативних наслідків [7].

2) Закрийте очі і постарайтеся зосередитися на чому – то одному. Ви чуєте, як проходять люди по коридору, ваші думки зайняті тільки кроками. Або вас оточує тиша. Слухайте тишу і виженете все мигтять думки з голови. О, як це непросто! Але попрактикуйтесь, якщо навчитеся на час вимітати думки з голови – ви відкриєте для себе нове задоволення [7].

3) Добре допомагають впоратися з нервовим напруженням методи регуляції дихання і м'язового розслаблення. Мета цих вправ – викликати відчуття тяжкості і теплоти в певних групах м'язів [7].

№	Тема та мета	Зміст	Кількість годин
1	Вступне слово. Знайомство з тренінгом. Встановлення контакту з учасниками, згуртування, створення позитивного настрою на подальшу взаємодію в тренінговій групі.	Конфіденційність інформації. Принципи роботи. Цілі, задачі та принципи роботи Встановлення правил групи. Вправи: «Знайомство», ««Австралійський дощ», «Передача інформації», «Дзеркало», «Клубок ».	1,5
2	Саморегуляція. Опанувати застосування методів і способів для зняття сильного емоційного і фізичного напруження. Вправи на зняття напруги.	Вправи: «Дихальна розминка» «Напружені положення», «Вивільнення гніву», «Їстівне-неїстівне»	1,5
3	Пізнання своїх недоліків, відкриття нових методів боротьби зі стресостійкістю.	Вправи: «Маленькі добрі справи», «Безпечне місце », «Чарівний базар», «Мій дракон, мої недоліки», «Відкритий мікрофон» .	1,5
4	Заключна зустріч з групою. Підведення підсумків. Рефлексія. Сформувані бачення власних можливостей та навички планування майбутнього	Вправи: «Рефлексивна дія початку дня», «На активізацію», ««Валіза у дорогу»», «Подарунок», «Підсумкова рефлексія»	1,5

«Знайомство»

Заняття 1. Знайомство

Вправа 1.

Хід проведення. Вправа спрямована на запам'ятовування імен вона виконується в колі. Усі учасники по черзі називають свої імена. Після завершення першого кола кожна людина називає спочатку ім'я учасника, що сидить ліворуч, потім ім'я того, хто сидить праворуч. Якщо він помилився, інші члени групи йому допомагають [7].

Вправа 2. «Австралійський дощ»

Мета: зменшення психологічного навантаження учасників.

Психолог пропонує встати всім учасникам і повторювати рухи:

1. в Австралії здійнявся вітер (ведучий потирає долоні);
2. починає крапати дощ (плескання долонями по грудях);
3. починається справжня злива (плескання по стегнах);
4. а ось і град, справжня буря (тупіт ногами);
5. краплі падають на землю (клацання пальцями);
6. тихий шелест вітру (потирання долонь);
7. сонце (руки догори) [49].

Вправа 3. «Передача інформації»

Мета. Тренування передачі інформації невербальними засобами.

Процедура. Група ділиться на пари. Один із кожної пари — ув'язнений, інший — колега, який організовує втечу, якому треба невербально передати план втечі.

Після невербальної взаємодії заарештований розповідає, як він зрозумів план втечі. В обговоренні можна помітити відмінності у невербальній мові людей: експресію, використання рухів тіла, сплітання рук, поплескування, контакт очей, міміки й інших особливостей, які виявилися в групі.

Ці вправи можна повторити, якщо пари помінялись ролями.

Учасник, які відчують труднощі у вербальному вираженні своїх почуттів, зможуть легше налагодити контакт з членами груп за допомогою цієї вправи [14].

Вправа 4. "Дзеркало"

Вправу проводять у парах. Одному учасникові пропонують сісти в звичну для нього позу. Другий учасник дзеркально відображає цю позу і намагається розповісти, як він себе відчуває.

Уміння виділити і правильно оцінити невербальні компоненти спілкування слугує основою для розвитку такої важливої властивості, як емпатія. Під емпатією розуміємо співпереживання, тобто розуміння актуального емоційного стану проникнення в почуття іншої людини [20].

Вправа 5 «Клубок»

Мета: підвести підсумки заняття, оцінка учасниками отриманого досвіду, щодо його значимості.

Хід вправи: Кожен учасник розповідає, що дізнався на занятті, яку нову інформацію почув. Учасник тримає в руках клубок, і після розповіді віддає іншому учасникові, залишаючи в себе кінчик нитки.

Далі в кінці заняття підводимо підсумки, кожен ділиться своїми враженнями та очікуваннями [10].

Заняття 2

На другому занятті придаємо увагу і вчимося знімати напругу з допомогою дихальних гімнастик.

Вправа 1. «Дихальна розминка» .

Поставити ноги на відстані 90 сантиметрів, перенести вагу на пальці ніг. Коліна злегка зігнути, дати тілу розслабитись. Таз вільно провисає. Положити руку собі на живіт. Зробити глибокий вдих через рот, пропускаючи повітря по всьому шляху до живота. Після цього зробити глибокий видих, даючи вирватись звуку. Підтримувати звучання стільки, скільки можна без напруги. Повторити 16 циклів глибокого дихання,

вдихаючи та видихаючи глибоко та повільно. По закінченню стряхнути все тіло, звисивши руки по сторонам, зігнувши та випрямивши коліна. Потім декілька разів підплигнути. Після цього відпочити [20].

Вправа 2 «Напружені положення».

Ці вправи використовуються для діагностики областей напруги та генерування відчуттів в тілі через мимовільні рухи та дрижання. Ці вправи складають фундамент багатьох тілесно орієнтовних технік та використовуються для розширення сфери відчуття тіла і вивільнення напруги через дрижання та мимовільні рухи. Під час виконання вправ необхідно сконцентруватися на відчуттях, які ви відчуваєте, а не тому, як довго ви можете використовувати положення. Біль настає від напруження. Задоволення настає від вивільнення напруги. Коли положення стає дуже не комфортним або з больовими відчуттями, переставайте використовувати її. Далі наведемо приклади положень: арка Лоуена – розставити ноги на відстані 45 см, носочки злегка повернути в середину, коліна зігнути, наскільки це можливо, не відриваючи п'ятки від підлоги, кулаки поставити на поясницю та злегка прогнутися назад. Дихати животом, затримуючи положення на протязі хвилини. Відмітити область напруги в тілі. Напруга може бути в попереку або в передній частині стегон. Якщо втримувати правильний прогин, продовжувати дихати та стояти розслаблено, ноги повинні почати дрижати [29].

Вправа 3 «Вивільнення гніву» .

Необхідно стати обличчям до об'єкту, розставити ноги на 45 см, злегка зігнути ноги та наносити удари по об'єкту сильно, але розслаблено. Включити в дію все тіло. Рот тримати відкритим, дихати глибоко, не стримувати крику. Можна використовувати любі слова, які виражають відчуття гніву. Можна уявити людину, з якою пов'язано недовершені емоції, направити на нього свій гнів [30].

Вправа 4 «Їстівне-неїстівне»

Мета: створення позитивного емоційного стану, зняття напруження й втоми.

Хід вправи: усі учасники групи стають у ряд обличчям до ведучого на певній відстані від нього. Тренер кожному учасникові по черзі називає їстівний предмет (учасник повинен піймати м'яч) або не їстівний – відбити м'яч. За кожен правильну дію учасник пересувається на один крок до ведучого. Виграє той, хто швидше за всіх дійде до ведучого [39].

В кінці кожної вправи, просимо поділитися враженнями та складністю їх виконання.

Заняття 3

Вправа 1 «Маленькі добрі справи»

Мета: покращити самооцінку особистості, створення позитивної атмосфери, зняття напруженості.

Хід вправи: Запропонувати учасникам об'єднатись у пари з тим, хто сидить ліворуч від них, підготувати і показати пантомімою одну маленьку добру справу [47].

Вправа 2 «Безпечне місце». Пропоную зараз зробити вправу на безпечне місце... Пошукайте внутрішньо таке місце, у якому Ви можете почувати себе абсолютно впевнено і добре. Нехай у Вашій уяві виникають образи, думки про таке місце. Надайте цьому місцю кордони. Це місце, яке відвідуєте тільки Ви, у будь-який час Ви можете його залишити. Не поспішайте, візьміться за пошук.... Якщо Вам зустрінуться картини, якимсь чином для Вас неприємні, ідіть далі і не звертайте на них уваги. Це не мусить бути реальне місце. Для пошуку і облаштування цього безпечного внутрішнього місця у Вашому розпорядженні всі можливі засоби.... Якщо Ви цього хочете, якщо для Ва це не складає проблем. Переконайтесь, що Ви насправді відчуваєте там безпеку і захист. Після того, як Ви дійшли до свого внутрішнього місця і облаштували його так, щоб добре себе там почувати, зверніть увагу, які відчуття у Вашому тілі там.... З якими почуттями

пов'язано перебування там: Зверніть увагу, що Ви бачите. Чи це приємно? Якщо це неприємно, Ви можете це змінити. Що Ви чуєте? І тут зверніть увагу, чи те, що Ви чуєте, для Вас приємно – (якщо ні, змініть це зараз....) Який там запах?..... Якими є відчуття Вашої шкіри?..... Що Ви відчуваєте у Ваших м'язах? Прислухайтесь до всіх цих відчуттів, для того, щоб побачити, наскільки приємними є відчуття у цьому безпечному місці..... Приблизно 2 хв..... Ви можете завжди, коли Вам цього хочеться, прийти у Ваше внутрішнє місце Ви можете придумати собі знак, за допомогою якого Ви у будь-який час можете швидше потрапити у своє внутрішнє місце....., наприклад, скласти руку у кулак, чи підняти палець... Цей жест Ви можете зробити завжди тоді, коли Вам потрібно прийти у Ваше безпечне місце – так Ви швидше туди доберетесь. Ви можете зараз спробувати цей жест, щоб Ваше тіло швидше згадало, наскільки добрі почуття у цьому місці..... Відчуйте це ще раз і поверніться у приміщення [38].

Вправа 3 «Чарівний базар»

Мета: Програвання внутрішньо-собистісних конфліктів, вивчення самовідношення, навчання позитивній оцінці і прийняття власних негативних якостей.

Складається з двох частин: Розігриваюча вправа.

Обладнання: м'яч.

Хід вправи: Назвіть ваші позитивні і негативні якості на першу букву свого імені. Кожен називає одну якість і передає м'яч іншому по колі. Після закінчення вправи обговорення: чи легко, важко було знайти якості; які позитивні чи негативні якості швидше приходили на думку і т.д. Основна вправа.

Хід вправи: група в колі. Пропонується зіграти в гру, що називається «Чарівний базар». Особливість цього базару полягає в тому, що на ньому торгуються й обмінюються людськими якостями. Ви можете обміняти свій товар на одну, дві, три якості, робити подвійний чи потрійний обмін. Тільки

пам'ятайте – не можна просто віддавати якості, нічого не одержавши замість. Обов'язково необхідно обмінятися якостями. Тренер у процесі гри поступово стимулює активність на ринку [75].

Після закінчення вправи група ділиться враженнями від гри. Чи легко важко було знайти якості, щоб хотілося придбати чи від чого хотілося б позбутися? Що вдалося, що не вдалося реалізувати на ринку і чому? Потім необхідно перейти до загального обговорення вправи. Що сподобалося, що не сподобалося у вправі? Що легко було робити, що важко? [28]

Вправа «Персоніфікація»

Мета: підвищення самооцінки, впевненості у собі, надання підтримки.

Хід вправи: Людина наділяє себе якостями, яких йому не вистачає, і намагається розіграти ситуацію вже з новими особистісними характеристиками.

Вправа 4«Мій дракон, мої недоліки»

Мета: вироблення вмінь аналізувати та виділяти негативні сторони своєї особистості та обирати шляхи боротьби з ними.

Хід вправи: Ведучий розповідає учасникам про те, що в кожного є «свій дракон» - це наші недоліки, які заважають нам жити, але з якими ми примирюємось. Учасникам пропонується намалювати «свого дракона» і назвати його в цілому і кожну голову окремо. Після виконання завдання учасники придумують історію про те, як вони переможуть своїх драконів. Бажаючи можуть об'єднуватись в групи і придумувати загальну історію, але і драконів, і героїв має бути стільки ж, скільки членів групи. Для написання історії відводиться 25 хвилин. Потім бажаючи розповідають або показують свої історії [33].

Вправа 4«Відкритий мікрофон»

Мета: підвести підсумки заняття, надати зворотній зв'язок.

Хід вправи: Запропонувати кожному з групи по черзі продовжити речення: «На сьогоднішньому занятті я: дізнався, зрозумів, відкрив для себе...» [10].

Заняття 4

Рефлексивна дія початку дня

Інструкція: «Як пройшов для Вас час з моменту нашої зустрічі, чи повертались Ви думками до того, що було учора, як ви почуваетесь наразі і чи готові працювати далі?».

Тренер звертає увагу на те, що сьогодні останній день роботи і можливо хтось з учасників не отримав очікуваних сподівань і хотів би це зробити зараз.

Вправа 1 на активізацію. Для даної вправи потрібен тенісний м'яч.

Інструкція: «Наразі ми будемо передавати м'яч один одному і говорити при цьому одну фразу, яка буде починатися такими словами «Мало хто знає про те, що у складних ситуаціях я...». При цьому тренер демонструє приклад.

Основною спрямованістю вправи є демонстрація внутрішньо особистісного плану, тобто емоцій та поведінки, які виникають у складних, проблемних ситуаціях, зокрема стресогенного характеру. Під час обговорення вправи звертається увага на схожість або навіть універсальність емоцій та природність їх виявлення в подібних обставинах [38].

Вправа 2 «Валіза у дорогу»

Інструкція: «Наша робота добігає кінця, усі розходяться і ми маємо зібрати валізу. Ми працювали разом, тому і валізу будемо збирати разом. Так як ми займались проблемою психологічної стійкості, то вміст валізи буде особливим, тому ми покладемо туди те, що кожному з нас допомагає бути стресстійким і те, що заважає. Валізу будемо збирати за відсутності людини, коли вона прийде ми віддамо їй валізу, і треба нести її без питань». Правила збору валізи: – покласти однакову кількість якостей, що допомагають та заважають; – уся група повинна погодитись із вмістом валізи; – намагатись

класти ті якості, які були виявлені в процесі роботи в групі; – класти тільки ті якості, які піддаються корекції. Керувати збором валізи буде кожен по черзі [12].

Вправа 3 «Подарунок»

Мета: надати підтримку учасникам, створення позитивної атмосфери, розвиток позитивного мислення.

Хід вправи: Учасникам із коробки, потрібно витягнути бумажку на котрій написано ім'я учасника котрому потрібно зробити подарунок. Учасникам слід вибрати певний предмет і презентувати його, уявно подаривши учаснику [6].

Підсумкова рефлексія. Інструкція: «Нашу роботу завершено. Тому давайте з'ясуємо як пройшов для Вас тренінг, чи було, щось корисне, те, що ви хотіли б використовувати надалі, як ви вважаєте, чи змінився Ваш особистий рівень напруження? Які є зауваження, побажання до тренера?». Як результат застосування корекційно-розвивальної програми очікується покращення рівня адаптаційного потенціалу, зниження рівня нервово – психічного напруження [29].

3.3. Аналіз результатів дослідження та оцінка ефективності корекційних заходів

Для встановлення успішності результатів проведеної корекційної роботи, на етапи контрольного експерименту було проведено повторне тестування здобувачів вищої освіти за методиками:

1. Методика діагностики темперамента Я Стреляу.
2. Шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера , Ю. Л. Ханіна.
3. Багаторівневий особистісний опитувальник "Адаптивність" (МЛЮ-АМ)
4. Опитувальник нервово-психічної напруги Немчін Т. А.

Порівнюючи результати тестувань із попередніми, які були отримані при першому тестуванні, що проводилось спочатку експерименту, можемо констатувати великий особистісний розвиток та збільшення рівня нервово – психічної стійкості після участі у тренінгових заняттях.

За методикою багаторівневий особистісний опитувальник "Адаптивність", результати повторного дослідження представлені в таблиці (див. табл. 3.1).

Результати повторного дослідження за методикою багаторівневого особистісного опитувальника "Адаптивність"

Таблиця 3.1

№		1 тестування			2 тестування		
		Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
1.	"Нервово-психічна стійкість" (НПУ)	4(13%)	14(47%)	12(40%)	11(37%)	19(63%)	0(0%)

Продовж. табл. 3.1

2.	"Комунікативні здібності"(КС)	4(13%)	20(67%)	6(20%)	15(50%)	15(50%)	0(0%)
3.	"Моральна нормативність"(МН)	6(20%)	20(67%)	4(13%)	20(67%)	10(33%)	0(0%)
4.	"Особистісний адаптивний потенціал"(ЛАП)	9(30%)	11(37%)	10(33%)	22(73%)	8(27%)	0(0%)

Повторне дослідження за даною методикою показали, що результати здобувачів вищої освіти змінилися після тренінгу. Нервово – психічна стійкість підвищилась у 5 респондентів до середнього рівня, а у до високого рівня у 7 респондентів. Комунікативні здібності змінилися, високий рівень під час другого опитування отримали 15 респондентів, середнього 15 респондентів . На низьком рівні не виявлено жодного респондента. з 30. Моральна нормативність показала що високий рівень у 20, середній у 10, низький рівень не виявлено. Особистісний адаптивний потенціал високий рівень змінився з 9 до 22 респондентів, середній з 11 до 8, низький з 10 до 0 .

Для наочності результати представлені на рисунку (див. рис. 3.1).

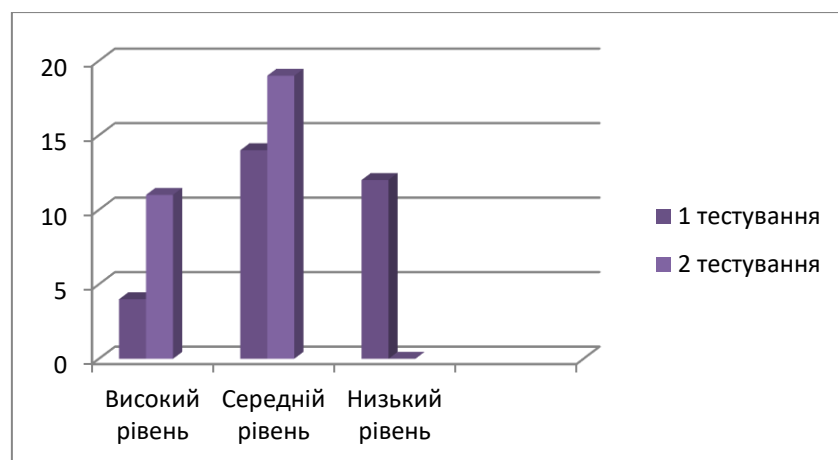


Рис. 3.1. Діаграма порівняльного аналізу результатів тестування за методикою "Адаптивність" (МЛЮ-АМ)

Результати повторної діагностики темпераменту за методикою Яна Стреляу, було представлено в таблиці (див. табл. 3.2).

Таблиця 3.2

**Результати повторного дослідження за методикою діагностики
темпераменту Я Стреляу**

№		1 тестування			2 тестування		
		Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
1.	Рівень (сили) процесів збудження	12 (40%)	13(43%);	5 (17%)	12 (40%)	13(43%);	5 (17%)
2.	Рівень (сили) процесів гальмування	8 (27%)	15 (50%);	7 (23%)	8 (27%)	15 (50%);	7 (23%)
3.	Рівень рухливості нервових процесів	9 (30%)	13 (43%);	8 (27%)	9 (30%)	13 (43%);	8 (27%)

Проаналізувавши повторні результати даної методики було виявлено, що за рівнем (сили) процесів збудження, гальмування та рухливості нервових процесів показники не змінилися, адже показник темперамента не змінюються. І за один тренінг не один з рівнім не змінився. Дані результати можуть говорити про легкість перемикавання нервових процесів від збудження до гальмування та навпаки; швидкий перехід від одних видів діяльності до інших; швидка переключення, рішучість, сміливість у поведінкових реакціях[40].

Для наочності результати представлені на рисунку (див. рис. 3.1).

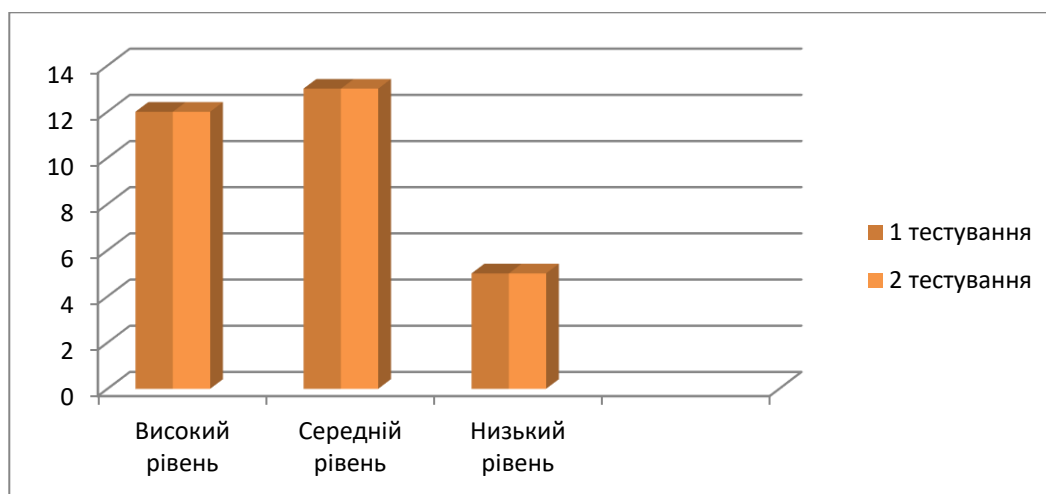


Рис. 3.2. Діаграма порівняльного аналізу результатів тестування за методикою діагностики темпераменту Я Стреляу

Повторні результати за методикою шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера , Ю. Л. Ханіна представлено у таблиці (див. табл. 3.3).

Результати повторного дослідження за методикою визначення реактивної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера , Ю. Л. Ханіна

Таблиця 3.3

№		1 тестування			2 тестування		
		Висока тривожність	Помірна тривожність	Низька тривожність	Висока тривожність	Помірна тривожність	Низька тривожність
1.	Шкала ситуативної тривожності	10(33%)	16(54%)	4(13%)	0(0%)	15(50%)	15(50%)

Продовж. табл. 3.3

2.	Шкала особистісної тривожності	10(33%)	16(54%)	4(13%)	0 (0%)	15(50%)	15(50%)
----	--------------------------------	---------	---------	--------	--------	---------	---------

Проаналізувавши повторні результати методики було виявлено, шкала ситуативної та особистісної тривожності в учасників на одному рівні. Висока тривожність за першим тестуванням у 10 респондентів, після другого тестування у жодного учасника. Помірна тривожність за першим тестуванням у 16 знизилась до 15 респондентів. Низька тривожність збільшилась з 4 до 15 респондентів з 30 учасників. Вимірювання тривожності особистості важливо, оскільки це тривожність впливає на поведінку індивіда. Рівень тривожності виявляє особливість активної діяльної особистості У кожної людини існує свій оптимальний чи бажаний рівень тривожності – це корисна тривожність. Оцінка людиною свого стану щодо цього є для неї істотним компонентом самоконтролю та самовиховання [20].

Для наочності результати представлені на рисунку (див. рис. 3.3)

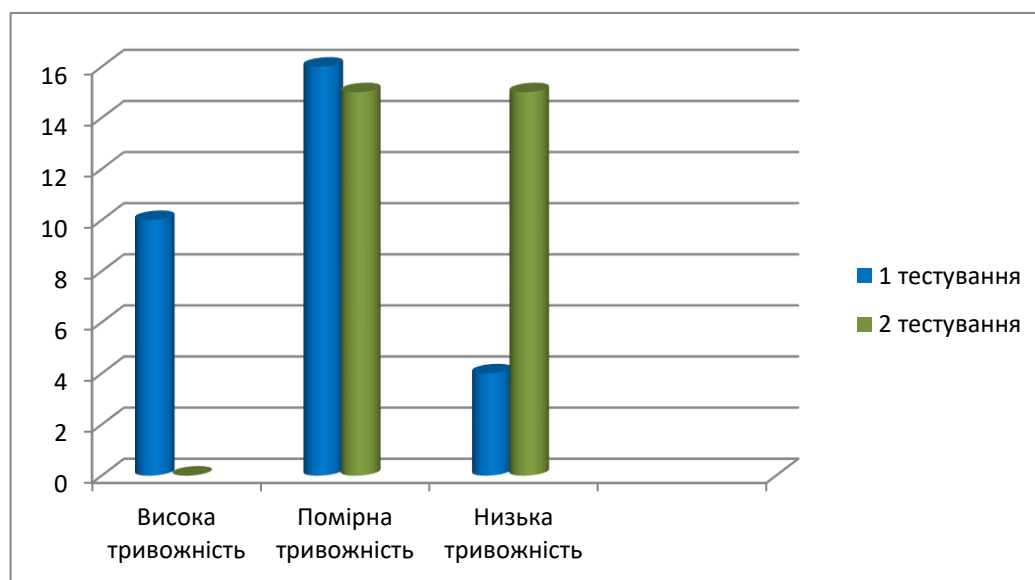


Рис. 3.3. Діаграма порівняльного аналізу результатів тестування за методикою Ч. Д. Спілберґера, Ю. Л. Ханіна

Повторні результати за методикою методикою нервово-психічної напруги Т. А. Немчін представлено у таблиці (див. табл. 3.4).

Результати повторного дослідження за методикою нервово-психічної напруги Т. А. Немчін

Таблиця 3.4

№		1 тестування			2 тестування		
		Надмірна нервово-психічна напруженість	Помірна нервово-психічна напруженість	Слабка нервово-психічна напруженість	Надмірна нервово-психічна напруженість	Помірна нервово-психічна напруженість	Слабка нервово-психічна напруженість
1	Нервово-психічна напруга	2 (8%)	9(19%)	19(73%)	0(0%)	5(21%)	25(79%)

Повторне дослідження за методикою нервово-психічної напруги Т. А. Немчін на встановлення рівню напруги показали, що результати змінилися на краще. Таким чином, ми бачимо, що результати першого та другого тестування в групі дійсно відрізняються між собою. Надмірна нервово-психічна напруженість зникла у тих 2 учасників в яких була виявлена, помірна нервово-психічна напруженість також знизилась за кількістю респондентів з 9 до 5 ,а слабка нервово-психічна напруженість навпаки підвищилась на 6 респондентів

Для наочності результати представлені на рисунку (див. рис. 3.4)

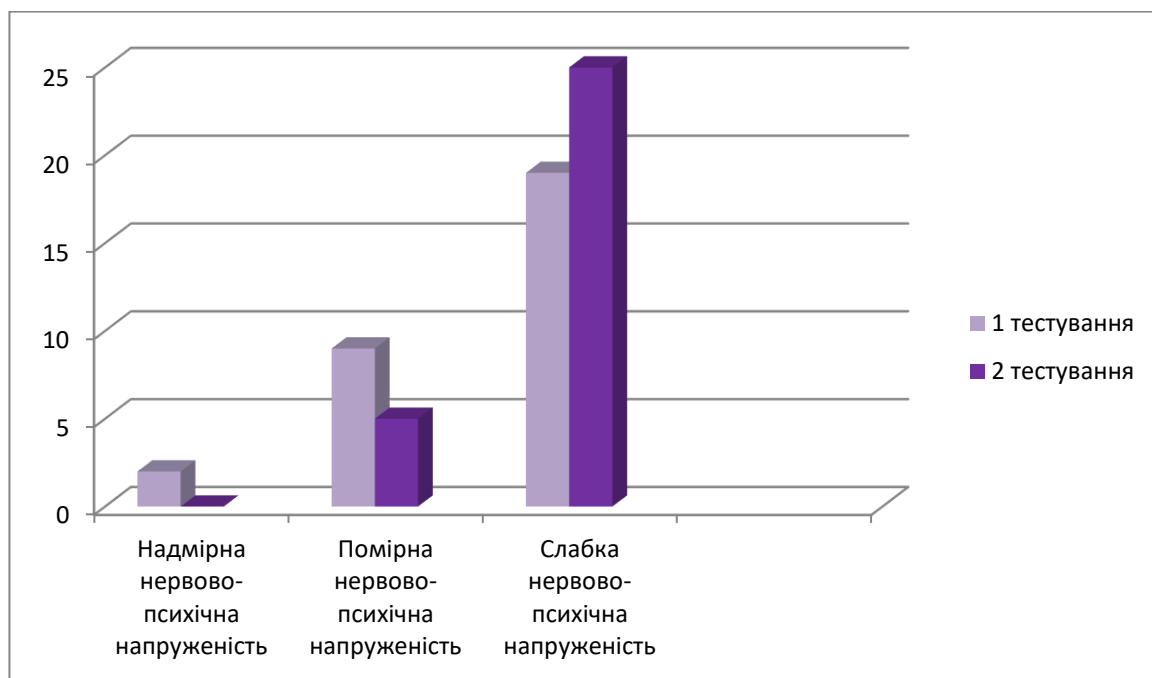


Рис. 3.4. Діаграма порівняльного аналізу результатів тестування за методикою нервово-психічної напруги Т. А. Немчін

З метою порівняння вибірових середніх величин, які належать до даних груп даних, вирішення питання статистичної відмінності середніх значень, та визначення успішності проведеного експерименту розрахуємо по коефіцієнту Ст'юдента. Дані розрахунку коефіцієнта т- Ст'юдента для рівня нервово-психічно стійкості здобувачів вищої освіти за методикою нервово-психічної напруги Т. А. Немчін наведено у таблиці 3.5 (див. табл. 3.5).

Розрахунок коефіцієнта т- Ст'юдента для оцінки зміни нервово-психічної напруги за методикою нервово-психічної напруги Т. А. Немчін

Таблиця 3.5

№	Показники	Перше тестування	Друге тестування
1.	Середнє значення (М)	49.57	42.70
2.	m	1.93	0.27
3.	n	30	30
4.	Значення Ст'юдента	t-критерія	3.51

За результатами , зміни нервово – психічної напруги пройшли в позитивну сторону, після проходження тренінгу. Підтвердження бачимо за результатами математичної статистики по коефіцієнту Ст'юдента 3.51.

Дані по розрахунку коефіцієнта т- Ст'юдента за методикою для оцінки зміни реактивної та особистісної тривожності за методикою тривожності Ч. Д. Спілбергера , Ю. Л. Ханіна представлено у таблиці (див. табл. 3.6).

Розрахунок коефіцієнта t- Ст'юдента для оцінки зміни ситуаційної та особистісної тривожності за методикою тривожності Ч. Д. Спілбергера , Ю. Л. Ханіна

Таблиця 3.6

			Перше тестування	Друге тестування
1.	Шкала ситуативної тривожності	Середнє значення (M)	42	31.57
		m	1.87	1.34
		n	30	30
		Значення t-критерія Ст'юдента	4.53	
		f	58	
2.	Шкала особистісної тривожності	Середнє значення (M)	42.77	34.37
		m	1.89	1.31
		n	30	30
		Значення t-критерія Ст'юдента	3.65	
		f	58	

Згідно з результатами методики формувальний експеримент приніс зміни за шкалами особистісної та ситуативної тривожності. Результати знизились , це говорить про те, що респонденти знизили рівень тривожності. Підтвердження зробили за допомогою коефіцієнта Ст'юдента.

Дані по розрахунку коефіцієнта t- Ст'юдента за методикою діагностики темпераменту Я Стреляу представлено у таблиці (див. табл. 3.7).

Розрахунок коефіцієнта t- Ст'юдента для оцінки зміни рівня процесів збудження, гальмування та нервових процесів за методикою тривожності Ч. Д. Спілбергера, Ю. Л. Ханіна

Таблиця 3.7

			Перше тестування	Друге тестування
1.	Рівень (сили) процесів збудження	Середнє значення (M)	41.50	41.50
		m	2.89	2.89
		n	30	30
		Значення t-критерія Ст'юдента	0	
		f	58	
2.	Рівень (сили) процесів гальмування	Середнє значення (M)	39.37	39.37
		m	2.36	2.36
		n	30	30
		Значення t-критерія Ст'юдента	0	
		f	58	
3.	Рівень рухливості нервових процесів	Середнє значення (M)	37.20	37.20
		m	2.46	2.46
		n	30	30
		Значення t-критерія Ст'юдента	0	

За результатом коефіцієнта t- Ст'юдента дає можливість зробити висновок, що показники за рівнем рухливості нервових процесів, гальмування та збудження, не змінилися.

Дані по розрахунку коефіцієнта t- Ст'юдента за методикою Багаторівневий особистісний опитувальник "Адаптивність" (МЛО-АМ) представлено у таблиці (див. табл. 3.8).

Розрахунок коефіцієнта t- Ст'юдента для оцінки нервово-психічної стійкості, комунікативні здібності, моральна нормативність , особистісний адаптивний потенціал за методикою тривожності Ч. Д. Спілбергера , Ю. Л. Ханіна

Таблиця 3.8

			Перше тестування	Друге тестування
1.	"Нервово- психічна стійкість "(НПУ)	Середнє значення (M)	3.83	5.90
		m	0.37	0.20
		n	30	30
		Значення t-критерія Ст'юдента	4.92	
		f	58	
2.	"Комунікативні здібності"(КС)	Середнє значення (M)	4.47	6.27
		m	0.25	0.29
		n	30	30
		Значення t-критерія Ст'юдента	4.70	
		f	58	
3.	"Моральна нормативність "(МН)	Середнє значення (M)	5.10	7.03
		m	0.25	0.21
		n	30	30

Продовж. табл. 3.8

		Значення t-критерія Стьюдента	5.91	
		f	58	
4.	"Особистісний адаптивний потенціал" (ЛАП)	Середнє значення (M)	3.60	7.70
		m	0.40	0.28
		n	30	30
		Значення t-критерія Стьюдента	8.40	
		f	58	

Аналізуючи дані за цією методикою, бачимо, що показники, які впливають на успішну адаптацію змінилися на покращення даного процесу в умовах нервово - психічної напруги. За даною методикою були досліджені показники особистісних рис. Розрахунок за критерієм Стьюдента показує зміни, по соціально – психологічним характеристикам на зміну після проходження корекційної роботи. Тобто, зміна пройшла успішно.

Обчислення коефіцієнта t- Ст'юдента для оцінки змін, що відбулися по даним показникам, дозволило зробити висновок, що після проведення експерименту із застосування тренінгової програми в умовах нервово – психічного напруження у здобувачів вищої освіти рівень стресостійкості підвищився, що і в подальшому буде слугувати формуванню адаптаційного потенціалу та швидкому пристосуванню в подальшому.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

В третьому розділі розкрили поняття соціально – психологічного тренінгу. Розглянули переваги та недоліки процесу. Етапи проведення тренінгу та його ефективність. Виявили оптимальну кількість учасників. Ознайомились з фазами проведення та такими етапами, як: підготовчий, основний та заключний. Підбрали для тренінгу нервово – психічну стійкості, такі правила: усвідомлення, зворотній зв'язок, інтегральність розвитку, поступове зростання та практичне закріплення напрацьованих знань, умінь і навичок в реальних умовах.

За результатами проведених методик було виявлено надмірну напруженість у 12 учасників. Для цього ми розробили тренінг Зміцнення нервово – психічної стійкості, який складається з чотирьох зустрічей.

На першій зустрічі ведучій вітає учасників та оголошує мету тренінгу. Інформує учасників з поняттям нервово – психічної напруги. За допомогою вправ, тренер знайомить учасників між собою та допомагає зменшити психологічного навантаження учасників. На прикінці заняття підводимо підсумки. Всі учасники діляться своїми враженнями.

На другому занятті надаємо увагу дихальним вправам, які допомагають зняти напругу. Для цього були використані такі вправи: Дихальна розминка, Напружені положення, Вивільнення гніву та на останок для створення позитивного стану і зняття втоми було використано вправу Їстівне – неїстівне. Після кожної вправи обговорюємо складність виконання.

Третьє заняття проходить на покращення самооцінки та створення позитивної атмосфери. Пізнавання внутрішніх – особистісних конфліктів і прийняття власних негативних якостей. І в кінці проводимо вправу Відкритий мікрофон.

Четверте заняття ми починаємо з рефлексивної дії. Демонструємо внутрішньо – особистісний план, його емоції та поведінку в складних життєвих ситуаціях. Збираємо валізу та складаємо в неї те, що допоможе

бути стресостійкими. Готуємо подарунки для підтримки один одного. І закінчуємо наш тренінг підсумовуємо рефлексією.

Проводимо аналіз результатів та ефективність корекційних заходів. Після проходження повторного тестування по всім методикам, можна бачити покращення результатів. Тобто зміцнення – психічної стійкості здобувачів вищої освіти .

Таким чином, робимо висновок, що після проходження тренінгових занять, результати тестування значно покращились. Інтерпретуючи результати повторного тестування, можна зазначити, що здобувачі вищої освіти підвищили нервово – психічну стійкість. Тим самим знизили нервово – психічне напруження та його вплив на формування адаптаційного потенціалу особистості у юнацькому віці. При перевірці результатів за методикою темперамента результати не змінилися. Почали більш усвідомлювати мотивацію своєї поведінки, характеризуються наявністю цілей у майбутньому, що додає їхньому життю спрямованості та тимчасової перспективи; почали замислюватись над своїм життям, сприймати його як емоційно насичене і наповнене значенням; в них почало розвиватись уявлення про себе, як про сильну особу, яка має достатню свободу вибору, щоб побудувати своє життя відповідно до своїх цілей та уявлень про його значення.

Як висновок, можна сказати, що дана корекційна програма виявилася ефективною.

ВИСНОВКИ

1. У ході проведення дослідження проаналізовано наукову психологічну літературу з досліджуваної проблеми. Розглянуто теорії та концепції вітчизняних та зарубіжних вчених з питання адаптаційного потенціалу, його причин та умов формування, та впливу на особистість. Адаптаційний потенціал особистості, являє собою пошук життєвих стратегій. В концепції адаптаційного потенціалу розглядають, як систему здібностей. На процес адаптації впливають індивідуальні особливості. Така як: особливості темперамента, індивідуально психічні стани. Під впливом адаптогенних факторів, адаптаційний потенціал може змінювати структуру, рівень якостей, що підвищує її стійкість. Зробити діагностику адаптаційного потенціалу, можливо через оцінку рівня розвитку психологічних характеристик. До цих характеристик і належить нервово – психічна стійкість.

2. Надано характеристику психологічним особливостям юнацького віку. На цьому етапі необхідна готовність до дорослого життя. Провідною діяльністю стає навчання. Юнак залишається легко вразливим, захисними механізмами тільки починають оволодівати. І будь – яке зазіхання на їхню самостійність переживаються хворобливо. Спілкування переходить від реального в більш віртуальний світ. Зміна у характері негативно впливають на психіку особистості та на її адаптаційні можливості. В психотравмуючій ситуації, як джерелі напруги можна розглянути нероз'язані переживання. Психічні травми, емоційні потрясіння впливають на поведінку здобувачів вищої освіти. Разом із внутрішнім конфліктом стає проблема в спілкуванні, причиною стає травмуючий досвід. В навчальному процесі є місце явище психічної напруги, емоційного стресу, що виникає в деяких ситуаціях. В період навчання у юнацькому віці нервова система зазнає потужних навантажень у зв'язку з необхідністю засвоєння великих обсягів інформації. Різновидом психічного стану, є нервово – психічна напруга. Чільним місцем,

серед якостей особистості займає тривога. Рівень тривоги в адаптаційному процесі залежить від інтенсивності вимог до адаптаційних механізмів особистості.

3. Проведено експериментальне дослідження нервово-психічного напруження та його впливу на формування адаптаційного потенціалу особистості в юнацькому віці. У ході проведення дослідження було виявлено рівня тривожності та різні рівні напруги у юнацькому віці. На основі чого проведено дослідження за наступними методиками: методика діагностики темперамента Я Стреляу; шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера, Ю. Л. Ханіна; багаторівневий особистісний опитувальник "Адаптивність" (МЛО-АМ); опитувальник нервово-психічної напруги Немчін Т. А. Експерименту показує, що в деяких учасників низький рівень стресостійкості та надмірна нервово- психічна напруга.

4. На основі результатів констатувального експерименту розроблено соціально-психологічний тренінг, щодо формування адаптаційного потенціалу особистості в умовах нервово -психічного напруження у юнацькому віці. Назва тренінгу «Зміцнення нервово – психічної стійкості». Запропоновано вправи, направлені на підвищення рівня нервово- психічної стійкості. Опанувати методів і способів для зняття сильного емоційного і фізичного напруження. Пізнання своїх недоліків, відкриття нових методів боротьби зі нервово –психічним напруженням.

5. Після проведення повторного тестування виявлено помітні результати в позитивне сторону. Рівень нервово- психічної напруги знизився. Адаптаційності можливості особистості з урахуванням соціально-психологічних та деяких психофізіологічних характеристик, що відображають узагальнені особливості нервово-психічного та соціального розвитку мають позитивні зміни. За допомогою методів математичної обробки даних маємо підтвердження. І як висновок, можемо сказати, що дана корекційна робота виявилася ефективною..

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Аболин Л. М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Л. М. Аболин – Казань : Изд-во Казанск. ун-та, 1987. – 262 с.
2. Абрамова Г. С. Возрастная психология / Г. С. Абрамова. – Екатеринбург. : Деловая книга, 1999. – 205 с.
3. Алексеева Т. В. Психологічні фактори та прояви процесу адаптації студентів до навчання у вищому навчальному закладі: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Т. В. Алексеева; Київ. нац. ун – т ім. Т. Шевченка. – Київ, 2004. – 20 с.
4. Андреева Г. М. Социальная психология / Г. М. Андреева. – М. : Изд-во МГУ, 1980. – 280 с.
5. Асмолов А. Г. Психология личности / А. Г. Асмолов. – М. : СМЫСЛ, 2001. – 320 с.
6. Богомолов А. М. Адаптационный потенциал личности: определение, функции, структура / А. М. Богомолов // Материалы научно – практической конференции «Ананьевские чтения – 2006» / под ред. Л.А. Цветковой, А.А. Крылова. – СПб.: Издательство С. – Петербургского университета, 2006. – С. 333–334.
7. Большаков В. Ю. Психотренинг : Социодинамика. Упражнения. Игры / Большаков В. Ю. – СПб. : «Социально-психологический центр», 1996. – 380 с.
8. Бороздина Л. В. Проблема характера в психологии / Л. В. Бороздина – М. : Вопросы психологи. 2012.- С. 36-42.
9. Василина М. А Основы теории коммуникации / М. А. Василина. – М. : Изд-во Эксмо 2003. – С.194.
10. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф.Е. Василюк. –М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 200 с.

11. Гайс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / Ф. Гайс. – СПб. : Изд-во Питер, 2000. – 656с.
12. Галаєва О. М. Психологічні аспекти прояву ситуативної тривожності студентів / О. М. Галаєва // Вісник Херсонського державного інституту. – Т. 3. – Вип. 2.
13. Ганнушкин П. Б. Избранные труды / П. Б. Ганнушкин. – М. : Издательский центр «Академия», 1964. – 207 с.
14. Гиппенрейтер Ю. Б. Психология индивидуальных различий / Ю. Б. Гиппенрейтер, В. Я. Романова. – М. : Логос, 2000. – 410 с.
15. Гиппенрейтер Ю. Б. Психология индивидуальных различий / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер. – М. : ЧеРо, 2000. – 776 с.
16. Гоголева А. В. Аддиктивное поведение и его профилактика / А. В. Гоголева. – М. : Изд-во Моск.псих.-соц. ин-та, 2002. – 240 с.
17. Гриньова М. Феноменологія студентського віку і проблема соціальної адаптації / М. Гриньова, А. Ткаченко // Витоки педагогічної майстерності. – 2016. – Вип. 18.
18. Давыдов В. В. Виды общения в обучении / В. В. Давыдов. – М. : Просвещение, 1972. – 200 с.
19. Дарвиш О. Б. Возрастная психология / О. Б. Давиш. – М. : Эксмо, 2003. – 286 с.
20. Дерябин В. С. Психология личности и высшая нервная деятельность: Психофизиологические очерки / В. С. Дерябин. - М.: ЛКИ, 2016. - 202 с
21. Дрепа М. И. Психологическая профилактика Интернет зависимости у студентов / М. И. Дрепа. Текст.: диссер...канд. псих. наук. – Ставрополь : Зебра, 2010. – 277 с.
22. Дуткевич Т. Теорія і практика розвивально-корекційної роботи психолога. / Т. Дуткевич - Київ: КНТ, 2017. 266 с.

23. Ждалюк Л. О. Соціально-психологічні особливості студентського віку / Л. О. Ждалюк // Вісник Полтавського ОППО імені М. В. Остроградського. – 2017.
24. Жичкина А. Социально-психологические аспекты общения в Интернете./А Жичкина - М.: Дашков и Ко, 2004. 27
25. Ищенко Т. В. Место студенчества в социальной структуре общества / Т. В. Ищенко. – Томск : Педагогика, 1970. – 243 с.
26. Ковалев А. Г. Психология личности / А. Г. Ковалев – М. : Просвещение, 2010. – 350 с.
27. Колесниченко В. О. Роль акцентуаций характера в самореализации личности / В. О. Колесниченко. – М. : Просвещение, 2013. – 18 с.
28. Кон И. С. Психология ранней юности / И. С. Кон. – М. : Просвещение, 1989. – 256 с.
29. Корольчук М. С. Психодіагностика / М. С. Корольчук. – К. : Либідь, 2005. – 372 с.
30. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : [навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів] / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк. – К. : Никацентр, 2006. – 580 с.
31. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : [монографія] / В. М. Крайнюк. – К. : Ніка-Центр, 2007. – 432 с.
32. Крылова А. А. Психология. / А. А. Крылова. – М. : ТК Велби, 2004. – 354 с.
33. Крысько, В. Г. Социальная психология: Курс лекцій / В. Г. Крысько. – М. : Омега – Л, 2006. – 352с.
34. Кузнецов М. А. Психічні стани у процесі навчально-пізнавальної діяльності / М. А. Кузнецов, К. І. Фоменко, О. І. Кузнецов. – Х. : ХНПУ, 2015. – 338 с.

35. Кун Д. Основы психологии: Все тайны поведения человека / Д. Кун. – СПб. : Прайм – ЕВРОЗНАК, 2003. – 864 с.
36. Куницына В. Н. Межличностное общение / В. Н. Куницына, Н. В. Казарина, В. М. Погольша. – СПб. : Питер 2011. – 420 с.
37. Левитов Н. Д. Психология характера / Н. Д. Левитов. – М. : Просвещение, 2009. – 54 с.
38. Лизогуб В.С. Формування сили нервових процесів у онтогенезі людини / В.С. Лизогуб // Вісник Київського університету імені Тараса Шевченка. – 1999. – №5. – С. 65-68.
39. Маклаков А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях / А. Г. Маклаков // Психолог. журн. - 2001. - Т. 22, № 1. - С. 16-24.
40. Максименко С. Д. Психологія в соціальній та педагогічній практиці: методи, програми, процедури. Навч. посібник для вищої школи / С. Д. Максименко. – К. : Наукова думка, 1998. – 224 с.
41. Малкина – Пых И. Г. Психосоматика: справочник практического психолога / И. Г. Малкина-Пых. – М.: Изд.- во Эксмо, 2006 – 992 с.
42. Меерсон Ф. З. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам / Ф. З. Меерсон, М. Г. Пшенникова Москва, 1988. – 326 с.
43. Моросанова В. И. Индивидуальная саморегуляция и характер человека / В. И. Моросанова. – М. : Вопросы психологи, 2007. – 67 с.
44. Мухина В. С. Возрастная психология. Феноменология развития / В. С. Мухина. – М. : Академия, 2006. – 608 с.
45. Нартова-Бочавер С. К. Дифференциальная психология: учебное пособие / С. К. Нартова-Бочавер. – М. : МПСУ, Флинта, 2003. – 386 с.
46. Немов Р. С. Психология (психодиагностика) / Р. С. Немов. – М. : Владос, 1999. – 640 с.
47. Обозов Н. Н. Межличностные отношения / Н. Н. Обозов. – М. : Просвещение, 2009. – 322 с.

48. Павленків Р. В. Вікова психологія : підруч. для студ. вищ. навч. закл. / Р. В. Павелків. – К. : Кондор, 2011. – 468 с.
49. Пезешкиан Н. П. Психосоматика и позитивная психотерапия. / Перевод с немецкого Т. В. Куличенко. — М.: Медицина, 1996. — 464 с.
50. Подоляк Л. Г. Психологія студентської групи / Л. Г. Подоляк, В. І. Юрченко. – К. : «Філ. – студія», 2010. – 320 с.
51. Посохова С. Т. Психология адаптирующейся личности / С. Т. Посохова. - СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2001. - 240 с.
52. Райгородский Д. Я. Психология и психоанализ характера: Хрестоматия / Д. Я. Райгородский. – Самара: БАХРАХ–М, 2002. – 640 с.
53. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / Ф. Райс. – М. : Арион, 2014. – 324 с.
54. Ратанова Г. А. Психодиагностические методы изучения личности / Г. А. Ратанова – М. : МПСИ, 2005. – 326 с.
55. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб. Питер, 2002. – 352 с.
56. Савич М. В. Вікова психологія: Навчальний посібник / М. В. Савич, Л. П. Василенко. – К. : Академвидав, 2005. – 360 с.
57. Сапогова Е. Е. Психология развития человека: Учебное пособие / Е. Е. Сапогова. – М. : Просвещение, 2001. – 195 с.
58. Семашко О. М. Соціологія молоді. Проблеми соціалізації молоді засобами культури. / О. М. Семашко. – К. : Каравела, 2002. – 334 с.
59. Скроцкий Ю. А. Становление личности и психические отклонения / Ю. А. Скроцкий. – СПб. : Алетейя, 2009. – 352 с.
60. Собчик Л. Н. Диагностика индивидуально-типологических свойств и межличностных отношений / Л. Н. Собчик. – М. : Эксмо, 2012. – 368 с.
61. Страхов И. В. Психология характера / И. В. Страхов – Саратов. : Слово, 201 – 80 с.

62. Тугушева Р. Х. Общая психология: Учебник / Р. Х. Тугушева . – М. : Изд-во Эксмо, 2006. – с 379-391.
63. Филатов Ф. Р. Основы психологии / Ф. Р. Филатов М. : «Дашков и К» Р, 2007. – 656 с
64. Шаповаленко И. В. Возрастная психология / И. В. Шаповаленко. – М. : Просвещение, 2004. – 234 с.
65. Шевандрин Н. И. Основы психологической диагностики: Учеб. для студ. вузов / Н. И. Шевандрин. – М. : ВЛАДОС, 2003. – 355 с.
66. Шестопалова Л. Ф. Застосування психокорекційно-психотерапевтичного комплексу при розладах адаптації / Шестопалова Л. Ф., Болотов Д. М., Кожевникова В. А. // Вісник психіатрії та психофармакотерапії. — 2006. — № 2 (10). — С. 43–44.
67. Щотка О. П. Вікова психологія дорослої людини: Навч. видання. / О. П. Щотка. – Ніжин : Редакційно-видавничий відділ НДПУ. 2001. – 135 с.
68. Методика діагностики темперамента Я Стреляу. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://psycabi.net/testy/458-metodika-diagnostiki-temperamenta-yana-strelyau-test-lichnostnyj-oprosnik-izucheniya-temperamenta>
69. Шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера, Ю. Л. Ханіна. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trivogi-splbergera-STAI>
70. Багаторівневий особистісний опитувальник "Адаптивність" (МЛО-АМ) [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://medbib.in.ua/mnogourovnevyiy-lichnostnyiy-oprosnik37584.html>
71. Опитувальник нервово-психічної напруги Немчін Т. А. [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://docs.google.com/document/d/1gONwZkdOMJB6jJ4rHVmcgr0jMPNGhIO4zhX8wjB3_M/edit
72. Keirse D., Bates M. Please Understand Me: Character and Temperament Types. - Delmar, CA., 1984.

73. Problematic internet use: proposed classification and diagnostic criteria / N. Shapira, M. Lessig [et al.] // *Depression & Anxiety*. – 2003. – Vol. 17. – P. 207-216.

74. Proposed diagnostic criteria of Internet addiction for adolescents / C. Ko, J. Yen [et al.] // *Journal of Nervous and Mental Disease*. – 2005. – Vol. 193. – P. 728-733.

75. The association between adult ADHD symptoms and internet addiction among college students: the gender difference / J. Yen, C. Yen [et al.] // *CyberPsychology & Behavior* – 2009. – Vol. 12. – P. 187-191.

76. Wan C.-S. Why are the adolescents addicted to online gaming? An interview study in Taiwan / C.-S. Wan, W.-B. Chiou // *CyberPsychology & Behavior*. – 2006. – Vol. 9, N 6. – P. 762-766.

77. Washington, D.C.: Association for the Study of Higher Education, 1984. Whitman N., Spendlove D.C., etc. Student stress: effects and solutions. -

ДОДАТОК А**Багаторівневий особистісний опитувальник "Адаптивність"
(МЛО-АМ)**

Інструкція обстежуваним. "Зараз вам буде запропоновано відповісти на ряд питань, що стосуються деяких особливостей вашого самопочуття, поведінки, характеру. Будьте відверті, довго не роздумуйте над змістом питань, давайте природний відповідь, який першим прийде вам в голову. Пам'ятайте, що немає "хороших" або "поганих" відповідей. Якщо ви відповідаєте на питання "Так", поставте у відповідній клітині реєстраційного бланка знак "+" (плюс), якщо ви обрали відповідь "Ні", поставте знак "-" (мінус). Уважно стежте за тим, щоб номер питання анкети і номер клітини реєстраційного бланка збігалися. Відповідати потрібно на всі питання поспіль, нічого не пропускаючи. Якщо у вас виникнуть питання - підніміть руку".

Текст опитувальника.

1. Буває, що я серджуся.
2. Зазвичай вранці я прокидаюся свіжим і відпочив.
3. Зараз я, приблизно, так само працездатний, як і завжди.
4. Доля безумовно не справедлива до мене.
5. Запори у мене бувають рідко.
6. Часом мені дуже хотілося покинути свій будинок.
7. Часом у мене бувають напади сміху або плачу.
8. Мені здається, що мене ніхто не розуміє.
9. Вважаю, що, якщо хтось заподіяв мені зло, я повинен йому відповісти тим же.
10. Іноді мені в голову приходять такі нехороші думки, що краще про них нікому не розповідати.
11. Мені буває важко зосередитися на якій-небудь завданні чи роботі.

Продовження Додатку А

12. У мене бувають дуже дивні і незвичайні переживання.
13. У мене були відсутні неприємності через мої поведінки.
14. У дитинстві я один час робив дрібні крадіжки.
15. Іноді у мене з'являється бажання ламати або троцити все навколо
16. Бувало, що я цілими днями або навіть тижнями нічого не міг робити, бо ніяк не міг змусити себе взятися за роботу.
17. Сон у мене переривчастий і неспокійний.
18. Моя сім'я ставиться з несхваленням до тієї роботи, яку я вибрав.
19. Бували випадки, що я не стримував своїх обіцянок.
20. Голова у мене болить часто.
21. Раз на тиждень або частіше я без всякої видимої причини раптово відчуваю жар у всьому тілі.
22. Було б добре, якби майже всі закони скасували.
23. Стан мого здоров'я майже таке ж, як у більшості моїх знайомих (не гірше).
24. Зустрічаючи на вулиці своїх знайомих чи шкільних друзів, з якими я давно не бачився, я віддаю перевагу проходити повз, якщо вони зі мною не заговорюють першими.
25. Більшості людей, які мене знають, я подобаюся.
26. Я людина товариська.
27. Іноді я так наполягаю на своєму, що люди втрачають терпіння.
28. Велику частину часу настрій у мене пригнічений.
29. Тепер мені важко сподіватися на те, що я чогось досягну в житті.
30. У мене мало впевненості в собі.
31. Іноді я говорю неправду.
32. Зазвичай я вважаю, що життя - що стоїть штука.

Продовження Додатку А

33. Я вважаю, що більшість людей здатні збрехати, щоб просунути по службі.
34. Я охоче беру участь у зборах та інших гро-ських заходах.
35. Я сварюся з членами моєї сім'ї дуже рідко.
36. Іноді я сильно відчуваю бажання порушити правила пристойності чи кому-небудь нашкодити.
37. Сама важка боротьба для мене - це боротьба з самим собою.
38. М'язові судоми або посмикування в мене бувають вкрай рідко (або майже не бувають).
39. Я досить байдужий до того, що зі мною буде.
40. Іноді, коли я себе неважливо відчуваю, я буваю дратівливим.
41. Велику частину часу у мене таке відчуття, що я зробив щось не те або навіть погане.
42. Деякі люди до того люблять командувати, що мене так і тягне робити все наперекір, навіть якщо я знаю, що вони праві.
43. Я часто вважаю себе зобов'язаним відстоювати те, що знаходжу справедливим.
44. Моя мова зараз така ж, як завжди (не швидше і не повільний-неї), немає ні хрипоти, ні невиразності.
45. Я вважаю, що моє сімейне життя така ж хороша, як і більшості моїх знайомих.
46. Мене страшенно зачіпає, коли мене критикують або лають.
47. Іноді у мене буває таке відчуття, що я просто повинен нанести пошкодження собі або кому-небудь іншому.
48. Моя поведінка значною мірою визначається звичаями тих, хто мене оточує.

Продовження Додатку А

49. У дитинстві у мене була така компанія, де всі намагалися стояти один за одного.
50. Іноді мене так і підмиває з ким-небудь затіяти бійку.
51. Бувало, що я говорив про речі, в яких не розбираюся.
52. Зазвичай я засинаю спокійно і мене не турбують ніякі думки.
53. Останні кілька років я відчуваю себе добре.
54. У мене ніколи не було ні випадків, ні судом.
55. Зараз маса мого тіла постійна (я не худну і не повнію).
56. Я вважаю, що мене часто карали незаслужено.
57. Я легко можу заплакати.
58. Я мало втомлююся.
59. Я був би досить спокійний, якби у кого-небудь з моєї родини були неприємності через порушення закону.
60. З моїм розумом діється щось недобре.
61. Щоб приховати свою сором'язливість, мені доводиться витратити великі зусилля.
62. Напади запаморочення в мене бувають дуже рідко (або майже не бувають).
63. Мене турбують сексуальні (статеві) питання.
64. Мені важко підтримувати розмову з людьми, з якими я щойно познайомився.
65. Коли я намагаюся щось зробити, то часто помічаю, що в мене тремтять руки.
66. Руки в мене такі ж спритні і моторні, як і раніше.
67. Велику частину часу я відчуваю загальну слабкість.
68. Іноді, коли я збентежений, я сильно потію, і мене це дратує.
69. Буває, що я відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні.

Продовження Додатку А

70. Думаю, що я людина приречена.
71. Бували випадки, що мені було важко втриматися від того, щоб щонебудь не поцупити у кого-небудь або де-небудь, наприклад в магазині.
72. Я зловживав спиртними напоями.
73. Я часто про що-небудь тривожуся.
74. Мені б хотілося бути членом декількох гуртків чи товариств.
75. Я рідко задихаюся, і у мене не буває сильних серцебиття.
76. Все своє життя я суворо дотримуюся принципам, заснованим на почутті обов'язку.
77. Траплялося, що я перешкоджав чи надходив наперекір людям просто з принципу, а не тому, що справа була дійсно важливим.
78. Якщо мені не загрожує штраф і машин поблизу немає, я можу перейти вулицю там, де хочеться, а не там, де належить.
79. Я завжди був незалежним і вільним від контролю з боку родини.
80. У мене бували періоди такого сильного занепокоєння, що я навіть не міг всидіти на місці.
81. Найчастіше мої вчинки неправильно тлумачили.
82. Мої батьки і (або) інші члени моєї родини чіпляються до мене більше, ніж треба.
83. Хтось керує моїми думками.
84. Люди байдужі і байдужі до того, що з тобою станеться.
85. Мені подобається бути в компанії, де всі жартують один над одним.
86. У школі я засвоював матеріал повільніше, ніж інші.
87. Я цілком впевнений у собі.
88. Нікому не довіряти - найбезпечніше.
89. Раз на тиждень або частіше я буваю дуже збудженим і схвильованим.

Продовження Додатку А

90. Коли я перебуваю в компанії, мені важко знайти підходящу тему для розмови.

91. Мені легко змусити інших людей боятися мене і, іноді, я це роблю заради забави.

92. У грі я віддаю перевагу вигравати.

93. Нерозумно засуджувати людину, обманула того, хто сам дозволяє себе обманювати.

94. Хтось намагається впливати на мої думки.

95. Я щодня випиваю незвично багато води.

96. Найщасливіше я буваю, коли залишаюся один.

97. Я обурююся кожен раз, коли дізнаюся, що злочинець з якої-небудь причини залишився безкарним.

98. У моєму житті був один або кілька випадків, коли я відчував, що хтось за допомогою гіпнозу змушує мене робити ті чи інші вчинки.

99. Я дуже рідко заговорюю з людьми першим.

100. У мене ніколи не було зіткнень з законом.

101. Мені приємно мати серед своїх знайомих значних людей, це як би додає мені ваги у власних очах.

102. Іноді без усякої причини у мене раптом настають періоди незвичайної веселості.

103. Життя для мене майже завжди пов'язана з напругою.

104. У школі мені було дуже важко говорити перед класом. ття і симпатії, скільки я заслуговую.

106. Я відмовляюся грати в деякі ігри, тому, що це в мене погано виходить.

107. Мені здається, що я заводжу друзів з такою ж легкістю як і інші.

108. Мені неприємно, коли навколо мене люди.

Продовження Додатку А

109. Як правило, мені не щастить.
110. Мене легко привести в замішання.
111. Деякі з членів моєї родини робили вчинки, які мене лякали.
112. Іноді у мене бувають напади сміху або плачу, з якими ніяк не можу впоратися.
113. Мені буває важко приступити до виконання нового завдання чи почати нову справу.
114. Якби люди не були налаштовані проти мене, я досяг би в житті набагато більшого.
115. Мені здається, що мене ніхто не розуміє.
116. Серед моїх знайомих є люди, які мені не подобаються.
117. Я легко втрачаю терпіння з людьми.
118. Часто в новій обстановці я відчуваю почуття тривоги.
119. Часто мені хочеться померти.
120. Іноді я буваю так збуджений, що мені буває важко заснути.
121. Часто я переходжу на інший бік вулиці, щоб уникнути зустрічі з тим, кого я побачив.
122. Бувало, що я кидав розпочату справу, тому що боявся, що не впораюся з ним.
123. Майже кожен день трапляється щось, що лякає мене.
124. Навіть серед людей я зазвичай відчуваю себе самотнім.
125. Я переконаний, що існує лише одне-єдине правильне розуміння сенсу життя.
126. В гостях я частіше сиджу десь осторонь або розмовляю з ким-небудь одним, ніж беру участь у загальних розвагах.
127. Мені часто кажуть, що я запальний.
128. Буває, що я з ким-небудь попліткувати.
129. Часто мені буває неприємно, коли я намагаюся застерегти когось від помилок, а мене розуміють неправильно.
130. Я часто звертаюся до людей за порадою.

Продовження Додатку А

131. Часто, навіть тоді, коли для мене складається все добре, я відчуваю, що для мене все байдуже.

132. Мене досить важко вивести з себе.

133. Коли я намагаюся вказати людям на їхні помилки або допомогти, вони часто розуміють мене неправильно.

134. Зазвичай я спокійний, і мене нелегко вивести з душевної рівноваги.

135. Я заслуговую суворого покарання за свої вчинки.

136. Мені властиво так сильно переживати свої розчарування, то я не можу змусити себе не думати про них.

137. Часом мені здається, що я ні на що не придатний.

138. Бувало, що під час обговорення деяких питань я, особливо не замислюючись, погоджувався з думкою інших.

139. Мене вельми турбують всілякі нещастя.

140. Мої переконання і погляди непохитні.

141. Я думаю, що можна, не порушуючи закону, спробувати знайти в ньому лазівку.

142. Є люди, які мені настільки неприємні, що я в глибині душі радію, коли вони отримують наганяй за що-небудь.

143. У мене бували періоди, коли через хвилювання я втрачав сон.

144. Я відвідую всілякі громадські заходи, тому що це дозволяє мені бувати серед людей.

145. Можна пробачити людям порушення тих правил, які вони вважають нерозумними.

146. У мене є погані звички, які настільки сильні, що боротися з ними просто марно.

147. Я охоче знайомлюся з новими людьми.

Продовження Додатку А

148. Буває, що непристойна або навіть непристойна жарт у мене викликає сміх.

149. Якщо справа йде у мене погано, то мені відразу хочеться все кинути.

150. Я віддаю перевагу діяти відповідно до власних планів, а слідувати вказівкам інших.

151. Люблю, щоб оточуючі знали мою точку зору.

152. Якщо я поганої думки про людину або навіть нехтую його, я мало намагаюся приховати це від нього.

153. Я людина нервова і легко і збудливий.

154. Все у мене виходить погано, не так як треба.

155. Майбутнє мені здається безнадійним.

156. Люди досить легко можуть змінити мою думку, навіть якщо до цього воно здавалося мені непохитним.

157. Кілька разів на тиждень у мене буває таке відчуття, що має статися щось страшне.

158. Велику частину часу я відчуваю себе втомленим.

159. Я люблю бувати на вечорах і просто в компаніях.

160. Я намагаюся ухилитися від конфліктів і скрутних положень.

161. Мене дуже дратує те, що я забуваю, куди кладу речі.

162. Пригодницькі розповіді мені подобаються більше, ніж розповіді любові.

163. Якщо я захочу зробити щось, але оточуючі вважають, що цього робити не варто, я можу легко відмовитися від своїх намірів.

164. Нерозумно засуджувати людей, які прагнуть схопити від життя все, що можуть.

165. Мені байдуже, що про мене думають інші.

ДОДАТОК Б

**Шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілберґера ,
Ю. Л. Ханіна.**

Інструкція: Залежно від самопочуття в даний МОМЕНТ, вкажіть найбільш підходячу для Вас цифру: «1» - ні, це зовсім не так; «2» - мабуть так; «3» - вірно; «4» - абсолютно вірно:

№пп	Судження СТ	Ні, це зовсім не так	Мабуть так	Вірно	Абсолютно вірно
1	Ви спокійні	1	2	3	4
2	Вам ніщо не загрожує	1	2	3	4
3	Ви знаходитесь в напрузі	1	2	3	4
4	Ви відчуваєте співчуття	1	2	3	4
5	Ви відчуваєте себе вільно	1	2	3	4
6	Ви засмучені	1	2	3	4
7	Вас хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Ви відчуваєте себе відпочившою людиною	1	2	3	4
9	Ви стривожені	1	2	3	4
10	Ви відчуваєте почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Ви впевнені в собі	1	2	3	4
12	Ви нервуєте	1	2	3	4
13	Ви не знаходите собі місця	1	2	3	4
14	Ви напружені	1	2	3	4
15	Ви не відчуваєте скутості і напруги	1	2	3	4
16	Ви задоволені	1	2	3	4
17	Ви стурбовані	1	2	3	4
18	Ви дуже збуджені і Вам не по собі	1	2	3	4
19	Вам радісно	1	2	3	4
20	Вам приємно	1	2	3	4

Інструкція до другої групи суджень про самопочуття: Прочитайте (прослухайте) уважно кожне з наведених нижче пропозицій і закресліть (запишіть) підходячу для Вас цифру справа залежно від того, як Ви себе відчуваєте ЗВИЧАЙНО: цифри справа означають «1» - майже ніколи; «2»- іноді; «3»- часто; «4»- майже завжди.

Продовження Додатку Б

№пп	Судження ОТ	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
1	Ви відчуваєте задоволення	1	2	3	4
2	Ви швидко втомлюєтеся	1	2	3	4
3	Ви легко можете заплакати	1	2	3	4
4	Ви хотіли б бути такою ж щасливою людиною, як і інші	1	2	3	4
5	Буває, що Ви програєте через те, що недостатньо швидко приймаєте рішення	1	2	3	4
6	Ви відчуваєте себе бадьорим чоловіком	1	2	3	4
7	Ви спокійні, холоднокровні і зібрані	1	2	3	4
8	Очікування труднощів дуже турбує Вас	1	2	3	4
9	Ви занадто переживаєте через дрібниці	1	2	3	4
10	Ви буваєте цілком щасливі	1	2	3	4
11	Ви приймаєте все занадто близько до серця	1	2	3	4
12	Вам не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
13	Ви відчуваєте себе в безпеці	1	2	3	4
14	Ви намагаєтеся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
15	У Вас буває нудьга, туга	1	2	3	4
16	Ви буваєте задоволені	1	2	3	4
17	Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють Вас	1	2	3	4
18	Ви так сильно переживаєте своє розчарування, що потім довго не можете про них забути	1	2	3	4
19	Ви врівноважена людина	1	2	3	4
20	Вас охоплює сильне занепокоєння, коли Ви думаєте про свої справи і турботи	1	2	3	4

ДОДАТОК В**Методика діагностики темперамента Я Стреляю**

Текст опитувача

1. Чи відносите Ви себе до людей, легко встановлює товариські контакти?
2. Чи здатні Ви утриматися від тієї або іншої дії до моменту, поки не отримаєт відповідного розпорядження?
3. Чи достатньо Вам нетривалого відпочинку для відновлення сил після тривалої роботи?
4. Чи вмієте Ви працювати в несприятливих умовах?
5. Утримуйтеся Ви під час дискусій від неділових, емоційних аргументів?
6. Чи легко Ви повертаєтесь до раніше виконуваної роботи після тривалої перерви (відпустки, канікул)?
7. Будучи захопленим роботою, забуваєте Ви про втому?
8. Чи здатні Ви, доручивши кому-небудь певну роботу, терпляче чекати її закінчення?
9. Засинаєте Ви однаково легко, лягаючи спати в різний час доби?
10. Чи вмієте зберігати таємницю, якщо Вас про це попросять?
11. Чи легко Вам повертатися до роботи, якою Ви не займалися кілька тижнів або місяців?
12. Чи можете Ви терпляче пояснювати кому-небудь щось незрозуміле?
13. Чи подобається Вам робота, що вимагає розумової напруги?
14. Чи викликає у Вас монотонна робота нудьгу або сонливість?
15. Чи легко Ви засинаєте після сильних переживань?
16. Чи можете ви, якщо потрібно, утриматися від прояву своєї переваги?
17. Чи ведете Ви себе так само, як зазвичай, у присутності незнайомих людей?
18. Чи важко Вам стримати злість і роздратування?

Продовження Додатку В

19. Чи в змозі Ви володіти собою у важкі хвилини?
20. Чи вмієте Ви, коли це потрібно, пристосувати свою поведінку до поведінки оточуючих?
- Чи охоче Ви беретеся за виконання відповідальних робіт?
21. Чи впливає звичайне оточення, в якому Ви знаходитесь, на Ваш настрій?
22. Чи здатні Ви переносити невдачі?
23. У присутності того, від кого Ви залежите, кажете Ви так само вільно, як завжди?
24. Чи викликають у Вас роздратування несподівані зміни у розпорядку дня?
- Чи є у Вас на все готова відповідь?
25. Чи в змозі Ви вести себе спокійно, коли чекаєте важливе для себе рішення?
26. Чи легко Ви організуєте перші дні своєї відпустки, канікул?
27. Чи володієте Ви швидкою реакцією?
28. Чи легко Ви пристосовуєте свою ходу або манеру до ходи або манері людей більш повільних?
29. Лягаючи спати, засинаєте Ви швидко?
30. Чи охоче Ви виступаєте на зборах, семінарах?
31. Чи легко Вам зіпсувати настрій?
32. Чи легко Ви відриваєтеся від виконуваної роботи?
33. Утримуйтеся Ви від розмов, якщо вони заважають іншим?
34. Чи легко Вас спровокувати на що-небудь?
35. При спільному виконанні будь-які роботи чи легко Ви спрацьовує з партнером?

Продовження Додатку В

36. Чи завжди Ви замислюєтеся перед виконанням будь-якого важливої справи?
37. Якщо Ви читаете будь-якої тест, то чи вдається Вам стежити від початку до кінця за ходом міркувань автора?
38. Чи легко Ви вступаєте в розмову з попутниками?
39. Утримуйтеся Ви від переконання кого-небудь про те, що він не правий, якщо така поведінка доцільно?
30. Чи охоче Ви беретеся за роботу, що вимагає великої спритності рук?
31. Чи в змозі Ви змінити вже прийняте рішення, враховуючи думку інших?
32. Чи швидко Ви звикаєте до нової системи роботи?
33. Чи можете Ви працювати і вночі, після того, як працювали весь день?
34. Чи швидко Ви читаете белетристичну літературу?
35. Чи часто Ви відмовляєтеся від своїх намірів, якщо виникають перешкоди?
36. Чи зберігаєте Ви самовладання в ситуаціях, які того потребують?
- Прокидаєтеся Ви зазвичай швидко і без зусиль?
37. Чи в змозі Ви утриматися від моментальної, імпульсивної реакції?
38. Чи можете Ви працювати в галасливій обстановці?
39. Чи можете Ви утриматися, коли необхідно, від того, щоб не сказати правду в очі?
40. Успішно Ви стримуєте хвилювання перед іспитом, напередодні зустрічі з начальником?
41. Чи швидко Ви звикаєте до нового середовища?
42. Чи подобаються Вам часті зміни і різноманітності?
43. Відновлюєте чи повністю свої сили після нічного відпочинку, якщо напередодні вдень у Вас була важка робота?

Продовження Додатку В

44. Чи уникаєте Ви занять, виконання яких вимагає різноманітних дій протягом короткого часу?

45. Як правило, Ви самостійно справляєтеся з виниклими труднощами?

46. Чи очікуєте Ви закінчення промови кого-небудь, перш ніж почнете говорити самі?

47. Вміючи плавати, стрибнули б Ви у воду, щоб врятувати потопаючого?

48. Чи здатні Ви до напруженої роботи, навчання?

49. Чи можете Ви утриматися від недоречних зауважень?

50. Чи надаєте Ви значення постійного місця під час роботи, прийому їжі, на лекціях?

51. Чи легко Вам переходити від одного заняття до іншого?

52. Зважаєте Ви всі "за" і "проти" перед тим, як прийняти важливе рішення?

53. Чи легко Ви долаєте зустрічаються вам перешкоди?

54. Утримуйтеся Ви від розглядання чужих речей, паперів?

55. Чи відчуваєте Ви нудьгу, коли займаєтеся стереотипною діяльністю, яка завжди виконується однаково?

56. Чи вдається Вам дотримуватися заборони, зобов'язання в громадських місцях?

57. Утримуйтеся Ви під час розмови, виступи або відповіді на запитання від зайвих рухів, жестикуляції?

58. Чи подобається Вам жвавий рух навколо?

59. Чи подобається Вам заняття (робота), що вимагає великого зусилля (великих зусиль)?

60. Чи в змозі Ви тривалий час зосереджувати увагу на виконанні певного завдання?

Продовження Додатку В

61. Чи любите Ви завдання, що вимагають швидких рухів?
62. Чи вмієте Ви володіти собою у важких життєвих ситуаціях?
63. Якщо треба, підніметеся Ви з ліжка відразу після пробудження?
64. Чи можете Ви після закінчення дорученої Вам роботи терпляче чекати, поки закінчать свою роботу інші?
65. Дієте Ви так само чітко і після того, як спостерігали (стали свідком) якогось неприємного події?
66. Чи швидко Ви переглядаєте газети?
67. Чи трапляється Вам говорити так швидко, що Вас важко зрозуміти?
68. Чи можете Ви працювати, якщо у Вас болить голова і т.д.?
- Чи в змозі Ви працювати тривалий час без перерви?
69. Чи може робота змінити Ваш настрій?
70. Спокійно Ви продовжуєте роботу, яку необхідно закінчити, якщо Ваші товариші розважаються і чекають на Вас?
71. Чи відповідаєте Ви швидко на несподівані питання?
72. Чи швидко Ви говорите зазвичай?
73. Чи можете Ви спокійно працювати, якщо чекаєте гостей?
74. Чи легко Ви змінюєте свою думку під впливом розумних аргументів?
- Терплячі Ви?
75. Чи можете пристосуватися до ритму роботи людини, більш повільного, ніж Ви?
76. Чи можете Ви планувати свої заняття, щоб виконувати в один і той же час кілька взаємозалежних справ?
77. Чи може весела компанія змінити Ваше пригнічений стан?
78. Чи вмієте Ви без особливих труднощів виконувати декілька дій одночасно?

Продовження Додатку В

79. Чи зберігаєте Ви психічну рівновагу, коли є свідком нещасного випадку на вулиці?
80. Чи любите Ви роботу, що вимагає безлічі різноманітних маніпуляцій?
81. Чи зберігаєте Ви спокій, якщо хто-небудь з близьких страждає?
82. Самостійні Ви у важких життєвих умовах?
83. Вільно чи Ви відчуваєте себе у великій незнайомій компанії?
84. Чи можете Ви відразу перервати розмову, якщо це потрібно (наприклад, при початку кіносеансу, концерту, лекції)?
85. Чи легко Ви пристосовуєтеся до методів роботи інших людей?
86. Чи подобається Вам часто змінювати вид занять?
87. Чи схильні Ви брати ініціативу у свої руки, якщо трапляється щонебудь "надзвичайне"?
88. Утримуйтеся Ви від сміху в невідповідних ситуаціях?
89. Починаєте Ви працювати відразу ж інтенсивно?
90. Наважуєтеся Ви виступити проти загальноприйнятої думки, якщо Вам здається, що Ви маєте рацію?
91. Чи вдається Вам подолати стан тимчасової депресії (пригніченості)?
92. Чи нормально Ви засинаєте після сильного розумового втоми?
93. Чи в змозі Ви спокійно, довго чекати, наприклад, у черзі?
94. Утримуйтеся Ви від втручання, якщо заздалегідь відомо, що воно ні до чого не приведе?
95. Чи можете Ви спокійно аргументувати висловлювання під час бурхливої розмови?
96. Чи можете Ви миттєво реагувати на незвичайну ситуацію?
97. Чи ведете Ви себе тихо, якщо Вас про це не просять?
98. Чи погоджуєтеся Ви без особливих внутрішніх коливань на хворобливі лікарські процедури?

Продовження Додатку В

99. Чи вмієте Ви інтенсивно працювати?
100. Чи охоче Ви змінюєте місця розваг, відпочинку?
101. Чи важко Вам звикнути до нового розпорядку дня?
102. Поспішайте Ви надати допомогу в несподіваному випадку?
103. Присутня на спортивних змаганнях тощо, утримуйтеся Ви від несподіваних вигуків і жестів?
104. Чи подобаються Вам заняття, що вимагають за своїм характером ведення бесіди з багатьма людьми?
105. Чи володієте Ви мімікою?
106. Чи подобаються Вам заняття, які вимагають енергійних рухів?
107. Чи вважаєте Ви себе сміливою людиною?
108. Переривається чи є у Вас голос (вам важко говорити) в незвичайній ситуації?
109. Чи можете Ви подолати збентеження, небажання працювати в момент невдачі?
110. Чи в змозі Ви тривалий час стояти, сидіти спокійно, якщо Вас про це просять?
111. Чи в змозі Ви придушити веселощі, якщо це може когось зачепити?
112. Чи легко Ви переходите від смутку до радості?
113. Чи легко Ви виходите з рівноваги?
114. Дотримуєтеся Ви без особливих труднощів обов'язкові у вашому середовищі правила поведінки?
115. Чи подобається Вам виступати публічно?
116. Приступаєте Ви звичайно до роботи швидко, без тривалого підготовчого періоду?
117. Чи готові Ви прийти на допомогу іншому, ризикуючи своїм життям?
- Енергійні Ваші руху?

ДОДАТОК Г

Опитувальник нервово-психічної напруги (Немчін Т.А.)

ІНСТРУКЦІЯ. Уважно читайте твердження і поруч з ними позначайте знаком "+", якщо ви згодні, і знаком "-", якщо не згодні.

1. Наявність фізичного дискомфорту:
 - А) повна відсутність яких-небудь неприємних фізичних відчуттів;
 - Б) мають місце незначні неприємні відчуття, що не заважають роботі;
 - В) наявність великої кількості неприємних фізичних відчуттів, що серйозно заважають роботі.
2. Наявність болісних відчуттів:
 - А) повна відсутність яких-небудь болів;
 - Б) болісні відчуття періодично з'являються, але швидко зникають і не заважають роботі;
 - В) мають місце постійні болісні відчуття, що істотно заважають роботі.
3. Температурні відчуття:
 - А) відсутність яких-небудь змін у відчутті температури тіла;
 - Б) відчуття тепла, підвищення температури тіла;
 - В) відчуття похолодання тіла, кінцівок, почуття ознобу.
4. Стан м'язового тону:
 - А) звичайний м'язовий тонус;
 - Б) помірне підвищення м'язового тону, почуття певної м'язової напруги;
 - В) значна м'язова напруга, посмикування окремих м'язів обличчя, шиї, рук (тики, тремор).
5. Координація рухів:
 - А) звичайна координація рухів;
 - Б) підвищення точності, легкості, координованості рухів під час писання, іншої роботи;
 - В) зниження точності рухів, порушення координації, погіршення почерку, утруднення при виконанні дрібних рухів, що вимагають високої точності.
6. Стан рухової активності загалом:
 - А) звичайна рухова активність;
 - Б) підвищення рухової активності, збільшення швидкості й енергійності рухів;
 - В) різке посилення рухової активності, неможливість усидіти на одному місці, метушливість, прагнення ходити, змінювати положення тіла.
7. Відчуття збоку серцево-судинної системи:
 - А) відсутність яких-небудь неприємних відчуттів з боку серця;
 - Б) відчуття посилення серцевої діяльності, що не заважає роботі;

Продовження Додатку Г

В) наявність неприємних відчуттів з боку серця - частішання серцебиття, почуття тиску в ділянці серця, поколювання, болі в серці.

8. Прояви збоку шлунково-кишкового тракту:

А) відсутність яких-небудь неприємних відчуттів у животі;

Б) одиничні, швидко минуці і такі, що не заважають роботі, відчуття в животі. Почуття легкого голоду, періодичне "гурчання";

В) виражені неприємні відчуття в животі - біль, зниження апетиту, нудота, відчуття спраги.

9. Прояви з боку органів дихання:

А) відсутність яких-небудь відчуттів;

Б) збільшення глибини і частішання дихання, що не заважає роботі;

В) значна зміна дихання - задишка, почуття недостатності вдиху, "комки у горлі".

10. Прояви з боку видільної системи:

А) відсутність яких-небудь змін;

Б) помірна активізація видільної функції - більш часте бажання скористатися туалетом при повному збереженні здатності утриматися (терпіти);

В) різке частішання бажання скористатися туалетом, чи труднощі, навіть неможливість терпіти.

11. Стан потовиділення:

А) звичайне потовиділення без яких-небудь змін;

Б) помірне посилення потовиділення;

В) поява рясного "холодного" поту.

12. Стан слизової оболонки порожнини рота:

А) звичайний стан без яких-небудь змін;

Б) помірне збільшення слиновиділення;

В) відчуття сухості в роті.

13. Колір шкірних покривів:

А) звичайний колір шкіри обличчя, шиї, рук;

Б) почервоніння шкіри обличчя, шиї, рук;

В) блідний колір шкіри обличчя, шиї, поява на шкірі кистей рук "мармурового" (плямистого) відтінку.

14. Сприйнятливність, чутливість до зовнішніх подразників:

А) відсутність яких-небудь змін, звичайна чутливість;

Б) помірне підвищення сприйнятливості до зовнішніх подразників, що не заважає роботі;

В) різке загострення чутливості, відволікання, фіксація на сторонніх подразниках.

15. Почуття впевненості в собі, у власних силах:

А) звичайне почуття впевненості у власних силах, здібностях;

Продовження Додатку Г

- Б) підвищене почуття впевненості в собі, віра в успіх;
 В) почуття непевності в собі, очікування невдачі, провалу.
16. Настрій:
- А) звичайний настрій;
 Б) піднесений, підвищений настрій, відчуття підйому, приємного задоволення роботою чи іншою діяльністю;
 В) зниження настрою, пригніченість.
17. Особливості сну:
- А) нормальний, звичайний сон;
 Б) гарний, міцний, освіжаючий сон напередодні;
 В) неспокійний, з частими пробудженнями і сновидіннями сон упродовж кількох попередніх ночей, зокрема, напередодні.
18. Особливості емоційного стану загалом:
- А) відсутність яких-небудь змін у сфері емоцій і почуттів;
 Б) почуття заклопотаності, відповідальності за роботу, що виконується, "азарт", активне бажання діяти;
 В) почуття страху, паніки, розпачу.
19. Перешкодостійкість:
- А) звичайний стан, без яких-небудь змін;
 Б) підвищення перешкодостійкості в роботі/здатність працювати в умовах шуму й інших перешкод;
 В) значне зниження перешкодостійкості, нездатність працювати при відволікаючих подразниках.
20. Особливості мови:
- А) звичайна мова;
 Б) підвищення мовної активності, збільшення гучності голосу, прискорення мови без погіршення її якості (логічності, грамотності тощо);
 В) порушення мови - поява тривалих пауз, запинок, збільшення кількості особистих слів, заїкуватість, занадто тихий голос.
21. Загальна оцінка психічного стану:
- А) звичайний стан;
 Б) стан зібраності, підвищена готовність до роботи, змобілізованість, високий психічний тонус;
 В) почуття втоми, незібраності, неуважності, апатії, зниження психічного тону.
22. Особливості пам'яті:
- А) звичайна пам'ять;
 Б) поліпшення пам'яті - легко пригадується те, що потрібно;
 В) погіршення пам'яті.
23. Особливості уваги:

Продовження Додатку Г

- А) звичайна увага без яких-небудь змін;
 Б) поліпшення здатності до зосередження, відволікання від сторонніх справ;
 В) погіршення уваги, нездатність зосередитися на справі, відволікання.
24. Кмітливість:
 А) звичайна кмітливість;
 Б) підвищення кмітливості, гарна спритність;
 В) зниження кмітливості, розгубленість.
25. Розумова працездатність:
 А) звичайна розумова працездатність;
 Б) підвищення розумової працездатності;
 В) значне зниження розумової працездатності, швидка розумова стомлюваність.
26. Явище психічного дискомфорту:
 А) відсутність яких-небудь неприємних відчуттів і переживань з боку психіки загалом;
 Б) почуття психічного комфорту, підйому психічної діяльності або одиничні, слабо виражені, які швидко минають і не заважають роботі, явища;
 В) різко виражені, різноманітні і численні, які серйозно заважають роботі порушення з боку психіки.
27. Ступінь поширеності (генералізованості) ознак напруги:
 А) одиничні, слабо виражені ознаки, на які не звертається увага;
 Б) чітко виражені ознаки напруги, не лише такі, що не заважають діяльності, але, навпроти, що сприяють її продуктивності;
 В) невелика кількість різноманітних неприємних ознак напруги, що заважають роботі різних органів і систем організму.
28. Частота виникнення стану напруги:
 А) відчуття напруги не розвивається практично ніколи;
 Б) деякі ознаки напруги розвиваються лише за наявності реально важких ситуацій;
 В) ознаки напруги розвиваються дуже часто і нерідко без достатніх на те причин.
29. Тривалість стану напруги:
 А) дуже короткочасний, не більше кількох хвилин, швидко зникає ще до того, як минула складна ситуація;
 Б) продовжується практично впродовж усього часу перебування в умовах складної ситуації і виконання необхідної роботи, припиняється невдовзі після її закінчення;
 В) дуже велика тривалість стану напруги. Напруга не припиняється впродовж тривалого часу після складної ситуації.

Продовження Додатку Г

30. Загальний ступінь виразності напруги:

А) повна відсутність чи дуже слабкий ступінь виразності;

Б) помірковано виражені, виразні ознаки напруги;

В) різко виражена, надмірна напруга.

ОБРОБКА ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ. За оцінку "+", поставлену напроти пункту "А" нараховується 1 бал, напроти пункту "Б" - 2 бали, напроти "В" - 3 бали. Мін – 30 балів, Мах-90 балів.

- 30-50 балів - слабка нервово-психічна напруга;

- 51-70 балів - помірна нервово-психічна напруга;

- 71-90 балів - надмірна нервово-психічна напруга.

ДОДАТОК Д

**Результати дослідження за методикою багаторівневого
особистісного опитувальника "Адаптивність"**

№	Ім'я респондента	"Нервово-психічна стійкість" (НПУ)	"Комунікативні здібності" (КС)	"Моральна нормативність" (МН)	"Особистісний адаптивний потенціал" (ЛАП)
1.	Анна В.	1	5	7	3
2.	Саша З.	1	3	3	1
3.	Тетяна П.	3	5	5	2
4.	Женя М.	4	4	5	2
5.	Катя С.	3	3	5	2
6.	Сергій В.	5	7	6	3
7.	Олена Б.	4	3	6	3
8.	Микола Д.	5	4	5	3
9.	Карина О.	4	5	5	5
10.	Володимир Х.	2	5	2	1
11.	Вікторія Н.	4	5	5	5
12.	Іван К.	1	3	4	1
13.	Лідія С.	1	4	5	1
14.	Анатолій Ш.	7	7	6	8
15.	Марина Я.	5	4	4	5
16.	Михайло С.	4	5	5	4

Продовження Додатку Д

17.	Оля К.	6	5	5	4
18.	Валентин З.	7	4	7	7
19.	Юлія Н.	1	4	4	1
20.	Петро Н.	7	7	7	7
21.	Світлана Д.	7	3	7	8
22.	Григорій М.	3	5	5	3
23.	Марія В.	5	3	6	3
24.	Андрій С.	6	6	7	8
25.	Тамара Д.	1	4	6	1
26.	Віктор П.	4	7	3	4
27.	Антоніна Н.	4	4	7	4
28.	Дмитро А.	2	1	3	3
29.	Аліна В.	2	4	4	1
30.	Станіслав С.	6	5	4	5

ДОДАТОК Е

Результати дослідження за методикою визначення реактивної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера , Ю. Л. Ханіна

№	Ім'я респондента	Шкала ситуативної тривожності	Шкала особистісної тривожності
1.	Анна В.	48	48
2.	Саша З.	63	59
3.	Тетяна П.	54	44
4.	Женя М.	45	44
5.	Катя С.	42	44
6.	Сергій В.	46	47
7.	Олена Б.	18	24
8.	Микола Д.	43	53
9.	Карина О.	38	40
10.	Володимир Х.	45	43
11.	Вікторія Н.	45	44
12.	Іван К.	36	36
13.	Лідія С.	50	46
14.	Анатолій Ш.	41	43
15.	Марина Я.	32	46
16.	Михайло С.	27	24
17.	Оля К.	38	45
18.	Валентин З.	45	45
19.	Юлія Н.	33	35
20.	Петро Н.	39	38

Продовження Додатку Е

21.	Світлана Д.	47	51
22.	Григорій М.	37	45
23.	Марія В.	64	69
24.	Андрій С.	50	54
25.	Тамара Д.	53	53
26.	Віктор П.	32	33
27.	Антоніна Н.	47	50
28.	Дмитро А.	30	25
29.	Аліна В.	45	47
30.	Станіслав С.	24	20

ДОДАТОК Ж

Результати дослідження за методикою діагностики темпераменту Яна

Стреляу

№	Ім'я респондента	Рівень (сили) процесів збудження	Рівень (сили) процесів гальмування	Рівень рухливості нервових процесів
1.	Анна В.	33	30	36
2.	Саша З.	51	45	49
3.	Тетяна П.	26	31	28
4.	Женя М.	50	42	39
5.	Катя С.	24	30	22
6.	Сергій В.	28	32	34
7.	Олена Б.	36	40	32
8.	Микола Д.	48	43	38
9.	Карина О.	50	53	45
10.	Володимир Х.	67	57	67
11.	Вікторія Н.	23	20	18
12.	Іван К.	52	64	54
9.	Карина О.	50	53	45
10.	Володимир Х.	67	57	67
11.	Вікторія Н.	23	20	18
12.	Іван К.	52	64	54
13.	Лідія С.	29	34	25

Продовження Додатку Ж

14.	Анатолій Ш.	68	46	41
15.	Марина Я.	38	27	32
16.	Михайло С.	66	65	68
17.	Оля К.	70	62	58
18.	Валентин З.	47	36	38
19.	Юлія Н.	25	30	24
20.	Петро Н.	54	48	39
21.	Світлана Д.	23	19	22
22.	Григорій М.	28	31	34
23.	Марія В.	32	35	34
24.	Андрій С.	64	53	51
25.	Тамара Д.	37	38	32
30.	Станіслав С.	23	28	22

ДОДАТОК 3**Результати дослідження за методикою нервово-психічної напруги****Т. А. Немчін**

№	Ім'я респондента	Нервово-психічна напруга
1.	Анна В.	43
2.	Саша З.	50
3.	Тетяна П.	50
4.	Женя М.	58
5.	Катя С.	39
6.	Сергій В.	60
7.	Олена Б.	75
8.	Микола Д.	51
9.	Карина О.	35
10.	Володимир Х.	44
11.	Вікторія Н.	50
12.	Іван К.	32
13.	Лідія С.	43
14.	Анатолій Ш.	67
15.	Марина Я.	73
16.	Михайло С.	59
17.	Оля К.	49
18.	Валентин З.	38
19.	Юлія Н.	43
20.	Петро Н.	35
21.	Світлана Д.	39

Продовження Додатку 3

22.	Григорій М.	52
23.	Марія В.	63
24.	Андрій С.	49
25.	Тамара Д.	43
26.	Віктор П.	50
27.	Антоніна Н.	48
28.	Дмитро А.	52
29.	Аліна В.	41
30.	Станіслав С.	56

ДОДАТОК К

№	Ім'я респондента	Нервово-психічна напруга	Рівень (сили) процесів збудження	Рівень (сили) процесів гальмування	Рівень рухливості нервових процесів	Шкала ситуативної тривожності	Шкала особистісної тривожності	"Нервово-психічна стійкість" (НПУ)	"Комунікативні здібності" (КС)	"Моральна нормативність" (МН)	"Особистісний адаптивний потенціал" (ЛАП)
1.	Анна В.	43	33	30	36	48	48	1	5	7	3
2.	Саша З.	50	51	45	49	63	59	1	3	3	1
3.	Тетяна П.	50	26	31	28	54	44	3	5	5	2
4.	Женя М.	58	50	42	39	45	44	4	4	5	2
5.	Катя С.	39	24	30	22	42	44	3	3	5	2
6.	Сергій В.	60	28	32	34	46	47	5	7	6	3
7.	Олена Б.	75	36	40	32	18	24	4	3	6	3
8.	Микола Д.	51	48	43	38	43	53	5	4	5	3
9.	Карина О.	35	50	53	45	38	40	4	5	5	5
10.	Володимир Х.	44	67	57	67	45	43	2	5	2	1
11.	Вікторія Н.	50	23	20	18	45	44	4	5	5	5
12.	Іван К.	32	52	64	54	36	36	1	3	4	1
13.	Лідія С.	43	50	53	45	50	46	1	4	5	1
14.	Анатолій Ш.	67	68	46	41	41	43	7	7	6	8
15.	Марина Я.	73	38	27	32	32	46	5	4	4	5
16.	Михайло С.	59	66	65	68	27	24	4	5	5	4

Продовження Додатку К.

17.	Оля К.	49	70	62	58	38	45	6	5	5	4
18.	Валентин З.	38	47	36	38	45	45	7	4	7	7
19.	Юлія Н.	43	25	30	24	33	35	1	4	4	1
20.	Петро Н.	35	54	48	39	39	38	7	7	7	7
21.	Світлана Д.	39	23	19	22	47	51	7	3	7	8
22.	Григорій М.	52	28	31	34	37	45	3	5	5	3
23.	Марія В.	63	32	35	34	64	69	5	3	6	3
24.	Андрій С.	49	64	53	51	50	54	6	6	7	8
25.	Тамара Д.	43	37	38	32	53	53	1	4	6	1
26.	Віктор П.	50	23	28	22	32	33	4	7	3	4
27.	Антоніна Н.	48	68	46	41	47	50	4	4	7	4
28.	Дмитро А.	52	38	27	32	30	25	2	1	3	3
29.	Аліна В.	41	66	65	68	45	47	2	4	4	1
30.	Станіслав С.	56	70	62	58	24	20	6	5	4	5