

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ

Кафедра психології

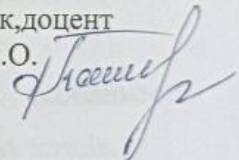
На правах рукопису

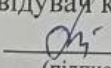
АЛЕКСЕЄВ АРТУР ВАСИЛЬОВИЧ

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ
НАПРУГИ СТАРШОКЛАСНИКІВ

Спеціальність: 053 «Психологія»
(код) (назва спеціальності)
Освітня програма Психологія
(назва)
Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра

Науковий керівник:
канд..психол.наук,доцент
Доцент Пашко А.О.



РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ
Протокол засідання кафедри психології
№ 4 від 26.12.2024
Завідувач кафедри психології
 Людмила ПРИСНЯКОВА
(підпис) (Ім'я, ПРІЗВИЩЕ)

Дніпро, 2025

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ**

Кафедра	психології
Освітній ступінь	магістр
Спеціальність	053 «Психологія»
Освітня програма	Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології

 **Людмила ПРИСНЯКОВА**
« 24 » лютого 2025 року

**ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
АЛЕКСЕЄВ АРТУР ВАСИЛЬОВИЧ**

1. Тема роботи: «Психологічні особливості проявів психоемоційної напруги старшокласників»
2. Науковий керівник роботи: канд..психол.наук,доцент доцент Пашко А.О.
Затверджені наказом вищого навчального закладу від «19» 02 2024 року № 84. 02
3. Строк подання роботи на кафедру: 12.02.25р.
4. Мета кваліфікаційної роботи: розкрити зміст, структуру, особливості способів подолання психоемоційної напруги школярами старших класів.
5. Завдання кваліфікаційної роботи

1. Проаналізувати доступні літературні джерела з питань способів подолання психоемоційної напруги школярами старших класів.

2. Підібрати відповідні меті дослідження, діагностичні методики, пілотно перевірити, надані керівником роботи.

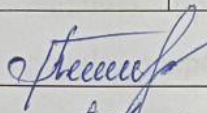
3. Сформувати емпіричну групу школярів відповідного віку.

4. Провести емпіричне дослідження по подоланню психоемоційної напруги школярами старших класів.

5. На основі якісного та кількісного аналізу отриманих даних, зробити висновки та скласти рекомендації для вчителів і практичних психологів системи середньої освіти, щодо особливостей сприйняття майбутнього старшокласниками.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

№ з\п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1.	Вступ	Жовтень	виконано
2.	I Розділ	Листопад	виконано
3.	II Розділ	Грудень	виконано
4.	III Розділ	Січень	виконано
5.	Робота в цілому	Лютий	виконано

Науковий керівник  ПАШКО А.О.

Здобувач вищої освіти  АЛЕКСЕЄВ А.В.

Дата видачі завдання 13.02.2025р.

АНОТАЦІЯ

Вивчення і профілактика негативних явищ у поведінці дітей та молоді є проблемою першорядного значення в суспільстві, адже гідне виховання підростаючого покоління - обов'язкова умова побудови демократичного суспільства. Головне завдання сучасної школи провідні українські науковці вбачають у розвитку культурної, гармонійно розвиненої, високодуховної особистості, здатної до самовдосконалення та активної участі в соціальному житті країни (Г. О. Балл, І. Д. Бех, М. І. Боришевський, І. А. Зязюн, Н. І. Литвинова, В. Г. Панок, Е. О. Помиткін, В. В. Рибалка). Водночас педагогічна практика свідчить про психоемоційну напругу школярів, зростання негативних проявів, зокрема агресії, серед школярів. Проблема набуває особливої гостроти в юнацькому віці, коли інтенсивно відбувається становлення життєвої позиції, переосмислюються й інтерналізуються суспільні та духовні цінності.

Об'єкт дослідження – психоемоційна напруга учнів старших класів.

Предмет дослідження – психологічні особливості проявів психоемоційної напруги старшокласників.

Мета дослідження – розкрити зміст, структуру, особливості способів подолання психоемоційної напруги школярами старших класів.

Гіпотеза дослідження: на стан психоемоційної напруги впливають чинники, психологічні особливості агресивності.

Для реалізації поставленої мети і перевірки гіпотези дослідження визначені такі **завдання**:

1. Проаналізувати доступні літературні джерела з питань способів подолання психоемоційної напруги школярами старших класів.
2. Підібрати відповідні меті дослідження, діагностичні методики, пілотно перевірити, надані керівником роботи.
3. Сформулювати емпіричну групу школярів відповідного віку.
4. Провести емпіричне дослідження по подоланню психоемоційної напруги школярами старших класів.

5. На основі якісного та кількісного аналізу отриманих даних, зробити висновки та скласти рекомендації для вчителів і практичних психологів системи середньої освіти, щодо особливостей сприйняття майбутнього старшокласниками.

Методики дослідження:

1. Тест "Нервово-психічна адаптація"
2. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда
3. Опитувальник способів подолання (Методики WCQ Р. Лазарус і С. Фолкман, адаптація Крюкової Т. Л. і Куфтяк Е. В.).
4. Методика визначення індивідуальних копінг-стратегій (стратегій подолання) Е. Хайма.
5. Домінуючі стратегії конфліктної поведінки (метафоричний варіант).

Робота складається зі змісту, вступу, теоретичної та практичної частин, загальних висновків, переліку джерел та додатків, містить таблиці та рисунки.

ANNOTATION

The study and prevention of negative phenomena in the behavior of children and youth is a problem of paramount importance in society, because the worthy upbringing of the younger generation is a prerequisite for building a democratic society. Leading Ukrainian scientists see the main task of a modern school in the development of a cultural, harmoniously developed, highly spiritual personality capable of self-improvement and active participation in the social life of the country (G. O. Ball, I. D. Bekh, M. I. Boryshevsky, I. A. Zyazyun, N. I. Lytvynova, V. G. Panok, E. O. Pomytkin, V. V. Rybalka). At the same time, pedagogical practice indicates the psycho-emotional tension of schoolchildren, the growth of negative manifestations, in particular aggression, among schoolchildren. The problem becomes particularly acute in adolescence, when the formation of a life position is intensive, and social and spiritual values are reconsidered and internalized.

Study object is psycho-emotional stress of senior school students.

Study subject is the psychological characteristics of manifestations of psycho-emotional stress of senior school students.

Study purpose is to reveal the content, structure, and characteristics of methods for overcoming psycho-emotional stress by senior school students.

Research hypothesis: the state of psycho-emotional stress is influenced by factors and psychological characteristics of aggressiveness.

To achieve the set goals and test the research hypothesis, the **following tasks** were defined:

1. Analyze available literary sources on methods of overcoming psycho-emotional stress by senior schoolchildren.
2. Select suitable research objectives, diagnostic methods, pilot test the work provided by the supervisor.
3. Form an empirical group of schoolchildren of the appropriate age.
4. Conduct an empirical study on overcoming psycho-emotional stress by senior schoolchildren.

5. Based on the qualitative and quantitative analysis of the data obtained, draw conclusions and make recommendations for teachers and practical psychologists of the secondary education system regarding the peculiarities of senior schoolchildren's perception of the future.

Research methods:

1. Test "Neurosyndical adaptation"
2. Methodology for diagnostics of social and psychological adaptation by K. Rogers and R. Diamond
3. Coping methods questionnaire (WCQ methods by R. Lazarus and S. Folkman, adapted by T. L. Kryukova and E. V. Kuftyak).
4. Methodology for determining individual coping strategies (coping strategies) by E. Heim.
5. Dominating strategies of conflict behavior (metaphorical version).

Work structure: the work consists of a content, an introduction, theoretical and practical parts, general conclusions, a list of sources and appendices, and contains tables and figures.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	9
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО НАПРУЖЕННЯ	
1.1. Емоційний стан людини	14
1.2. Соціально-психологічні особливості старшокласників як соціальної групи.....	19
1.3. Феномен психоемоційної напруги в психології.....	30
1.4. Копінг стратегії в сучасній психології.....	33
1.5. Особливості розвитку дітей в старшому шкільному віці.....	41
РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СУТНОСТІ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО СТАНУ ТА ЙОГО ПСИХОДІАГНОСТИКИ В СУЧАСНІЙ ЛІТЕРАТУРІ	
2.1. Поняття функціонального стану в психології праці.....	49
2.2. Аналіз основних підходів до оцінки функціональних психофізіологічних станів.....	60
2.3. Оптимізація та профілактика негативних функціональних станів в процесі діяльності	73
РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СПОСОБІВ ПОДОЛАННЯ ПСИХО-ЕМОЦІЙНОЇ НАПРУГИ	
3.1. Гіпотеза дослідження та опис вибірки випробуваних.....	84
3.2. Методи дослідження.....	85
3.3. Отримані результати та їх інтерпретація.....	94
ЗАГАЛЬНИЙ ВИСНОВОК.....	108
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....	

ВСТУП

Актуальність дослідження. Вивчення і профілактика негативних явищ у поведінці дітей та молоді є проблемою першорядного значення в суспільстві, адже гідне виховання підростаючого покоління - обов'язкова умова побудови демократичного суспільства. Головне завдання сучасної школи провідні українські науковці вбачають у розвитку культурної, гармонійно розвиненої, високодуховної особистості, здатної до самовдосконалення та активної участі в соціальному житті країни (Г. О. Балл, І. Д. Бех, М. І. Боришевський, І. А. Зязюн, Н. І. Литвинова, В. Г. Панок, Е. О. Помиткін, В. В. Рибалка). Водночас педагогічна практика свідчить про психоемоційну напругу школярів, зростання негативних проявів, зокрема агресії, серед школярів. Проблема набуває особливої гостроти в юнацькому віці, коли інтенсивно відбувається становлення життєвої позиції, переосмислюються й інтерналізуються суспільні та духовні цінності.

Школа виступає одним з соціальних інститутів, який сприяє засвоєнню правил і норм, необхідних для життєдіяльності в суспільстві. Виникаючі порушення поведінки у учнів в школі можуть затрудняти придбання соціальних навиків, впливаючи тим самим на проходження процесу соціалізації.

Затруднення у учнів, пов'язані з учбовою діяльністю, можуть виступати як стресогенні чинники. Ці стреси відносять до так званої категорії «повсякденних неприємностей», які, будучи незначними, але частими подразниками, створюють постійну психічну напруженість, що перешкоджає засвоєнню знань, впливає на характер взаємин з оточенням і приводить до появи відхилень в поведінці. Частенько ці порушення в поведінці учнів є реакцією на стресову ситуацію і неможливість справитися з нею.

Проте шкільні труднощі самі по собі дуже рідко стають причиною поганої поведінки у учнів. Тільки у поєднанні з внутрішніми і зовнішніми

чинниками шкільні стреси приводять до формування її порушень. Цей процес може змінюватися під впливом складної взаємодії особових чинників, а також такою змінної, як соціальна підтримка, яка може сприяти як посиленню, так і ослабленню стресової реакції, впливаючи на її тип, інтенсивність і тривалість.

Поважно звернути увагу на те, що, проживаючи і навчаючись в однакових соціокультурних умовах, одні учні в скрутних ситуаціях використовують непродуктивні копінг-стратегії, що у результаті можуть привести до формування порушень поведінки, тоді як інші обирають для себе продуктивні способи стратегії поведінки.

Знання особливостей особистості, механізмів і копінг-стратегій, допомогло б будувати більш цілеспрямовані програми по профілактиці, стресу, порушень поведінки і виробленню продуктивних копінг-стратегій. Дослідження психічних станів тривожності людини є актуальною проблемою сучасної психологічної науки.

Вирішенню проблем і питань, пов'язаних з вивченням рівнів тривожності, присвячені роботи як зарубіжних, так і вітчизняних психологів. Зокрема, причини тривожності, рівні тривожності розглядаються в роботах таких авторів, як Вострокнутов Н. В., Заваденко Н. Н., А. С. Петрухін, Пасинкова Н. Б., Бороздіна Л. В., Залученова Е. А. та ін.

Природно, що робота по профілактиці шкільної тривожності, пов'язаної із стресами і учбовою діяльністю, повинна проводитися перш за все викладачами, вчителями і батьками і починатися з першого дня перебування учня в навчальному закладі.

Надзвичайно важливим в зв'язку з цим дослідники рахують корекцію очікувань батьків по відношенню до учбової діяльності своєї дитини, оскільки, як показали спеціальні дослідження, саме підвищення очікування батьків – основне джерело тривожності.

З одного боку, психічні стани тривожності виступають як найважливіший суб'єктивний чинник, що визначає успішність і

продуктивність діяльності людини у сфері праці, спілкування і пізнання, роблять істотний вплив на ефективність і якість різних видів трудової діяльності [5].

Особливо актуальна проблема вивчення станів і рівнів тривожності стосовно учбової діяльності і процесу виховання, де розуміння психічних станів і управління ними в процесі пізнання і спілкування є однією з істотних сторін діяльності. Розвитку цієї теми, зокрема, присвячені роботи Р. Х. Габдрєєвої, К. С. Лебединської, А. М. Прихожан, Н. Д. Творогової, А. С. Співаковської.

У найбільш загальному вигляді проблема тривожності може бути сформульована як проблема вивчення психологічних механізмів адаптації і закономірностей впливу психічних станів на навчання, виховання і розвиток особистості.

Деякі зарубіжні дослідники (Х. Хеккаузен, З. Хелус) в своїх роботах підкреслюють зв'язок тривожності з певною сферою діяльності і спілкування, з типом ситуації, наприклад, виділяючи при цьому екзаменаційну тривожність.

Як правило, людина добивається великих успіхів в житті, якщо робота, соціальне оточення відповідає його індивідуально-психологічним особливостям. На успішність особистості мають вплив багато чинників. Ось деякі з них:

Чи уміє людина спілкуватися з іншими людьми, чи проявляє при цьому толерантність.

Чи прагне людина досягти гармонії між внутрішніми і зовнішніми умовами життя і діяльності, чи володіє соціальними нормами, правилами (соціальна адаптація).

-Наявність невисокого рівня тривожності, що допомагає мобілізуватися і, отже, сприяти успішності діяльності цієї людини.

Чи мотивована особистість на досягнення успіху, як в діяльності, так і в міжособовому спілкуванні і взаємодії.

Які спонуки рухають цією особистістю: соціоцентричні або егоцентричні [5].

Людина стає успішною особистістю тільки під впливом сім'ї, друзів і школи [1]. Тому вивчення індивідуально - психологічних особливостей особистості учнів опинилися в центрі уваги і з'явилися предметом змістовного аналізу в нашому дослідженні.

Недостатня дослідженість зазначених аспектів проблеми зумовила вибір теми дослідження: „Способи подолання психоемоційної напруги школярами старших класів”.

Об'єкт дослідження – психоемоційна напруга учнів старших класів.

Предмет дослідження – психологічні особливості проявів психоемоційної напруги старшокласників.

Мета дослідження – розкрити зміст, структуру, особливості способів подолання психоемоційної напруги школярами старших класів.

Гіпотеза дослідження: на стан психоемоційної напруги впливають чинники, психологічні особливості агресивності.

Для реалізації поставленої мети і перевірки гіпотези дослідження визначені такі **завдання**:

1. Проаналізувати доступні літературні джерела з питань способів подолання психоемоційної напруги школярами старших класів.
2. Підібрати відповідні меті дослідження, діагностичні методики, пілотно перевірити, надані керівником роботи.
3. Сформуванати емпіричну групу школярів відповідного віку.
4. Провести емпіричне дослідження по подоланню психоемоційної напруги школярами старших класів.
5. На основі якісного та кількісного аналізу отриманих даних, зробити висновки та скласти рекомендації для вчителів і практичних психологів системи середньої освіти, щодо особливостей сприйняття майбутнього старшокласниками.

Методики дослідження:

1. Тест "Нервово-психічна адаптація"
2. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда
3. Опитувальник способів подолання (Методики WCQ Р. Лазарус і С. Фолкман, адаптація Крюкової Т. Л. і Куфтяк Е. В.).
4. Методика визначення індивідуальних копінг-стратегій (стратегій подолання) Е. Хайма.
5. Домінуючі стратегії конфліктної поведінки (метафоричний варіант).

Робота складається зі змісту, вступу, теоретичної та практичної частин, загальних висновків, переліку джерел та додатків, містить таблиці та рисунки.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО НАПРУЖЕННЯ

1.1. Емоційний стан людини

Життєдіяльність молоді в сучасних умовах пов'язана із впливом на неї чинників різного походження, які в поєднанні або позитивно, або згубно позначаються на фізичному і психічному здоров'ї особистості. Комплексна і тривала дія негативних соціальних, психологічних, екологічних та інших чинників зумовлює певні зміни у психічних станах особистості. Людське життя – безперервний калейдоскоп станів, що постійно змінюються, повторюються, але ніколи повністю не збігаються один з одним [54].

З розвитком психологічної науки психічні стани людини все частіше з'являються в полі зору дослідників, адже саме в конкретних станах знаходить прояв життєва і трудова активність людей. Психолог Н. Д. Левітов визначає психічні стани як «цілісну характеристику психічної діяльності за певний період часу». Психолог В. М. Мясіщев вважає, що психічний стан – це «загальний функціональний рівень, на фоні якого розгортається процес». Є й інші визначення цього виду психічних станів, що пропонують, наприклад, розрізняти стани за перевагою того чи іншого компоненту психіки (вольові, емоційні тощо).

Стани людини найчастіше проявляються у вигляді реакції на ситуацію, що склалася, і носять пристосовницький характер. Головна їхня функція – всебічно урівноважувати організм із зовнішнім середовищем, що постійно змінюється, приводити його можливості у відповідність до конкретних об'єктивних умов, організовувати взаємодію з середовищем.

Людина сприймає світ емоційно. Емоції – це психічне відображення у формі безпосереднього пристрасного переживання життєвого змісту явищ і ситуацій, що обумовлені ставленням їх об'єктивних властивостей до потреб суб'єкта (А. В. Петровський). Емоції можна класифікувати залежно від

суб'єктивної цінності переживань, що виникають. Так, Б. І. Додонов виокремлює такі види «цінних» емоцій [54]:

- альтруїстичні, які виникають на основі потреби у сприянні, допомозі іншим людям;
- комунікативні, які з'являються на основі потреби у спілкуванні (бажання спілкуватися, ділитися думками і хвилюваннями, знайти їм відгук, почуття симпатії, поваги до когось, вдячності, бажання заслужити схвалення від близьких і поважних людей);
- глоричні, пов'язані з потребою у самоствердженні, славі;
- праксичні, викликаються тією діяльністю, якою займається людина, її успішністю чи неуспішністю;
- пугнічні, в основі яких лежить потреба в переборюванні небезпеки, інтересі до боротьби;
- романтичні, в основі яких лежить прагнення до всього незвичайного;
- гностичні, пов'язані з пізнавальною діяльністю особистості, це своєрідні інтелектуальні емоції, «прагнення дещо зрозуміти», проникнути в суть явища;
- естетичні, які виникають під впливом творів мистецтва, споглядання природи;
- гедоністичні, що пов'язані із задоволенням потреб у тілесному і душевному контакті;
- акизитивні, що впливають із інтересу до накопичення, «колекціонування» речей, що виходять за межі практичної потреби в них».

Емоції є внутрішньою мовою, системою сигналів, за допомогою яких суб'єкт дізнається про потребнісну значущість того, що відбувається. Особливість емоцій полягає в тому, що вони безпосередньо відображають відносини між мотивами і реалізацією відповідної до цих мотивів діяльності. Емоції в діяльності людини виконують функцію оцінки її ходу і результатів. Вони організовують діяльність, стимулюючи і спрямовуючи її. Емоції погано піддаються вольовому регулюванню, їх важко викликати за своїм бажанням.

Емоційний процес включає три основні компоненти.

Перший – це емоційне збудження, що визначає мобілізаційні зрушення в організмі. В усіх випадках, коли відбувається подія, яка має значення для індивіда і яка констатується у формі емоційного процесу, відбувається збільшення збудливості, швидкості й інтенсивності протікання, психічних, моторних і вегетативних процесів.

Другий компонент – знак емоції: позитивна емоція виникає тоді, коли подія оцінюється як позитивна, негативна – коли вона оцінюється як негативна. Людині потрібні не лише позитивні емоції, але й емоції, пов'язані зі стражданням, незадоволенням. Поляризація емоційних виявів, що властива сучасній цивілізації, стимулює активний пошук раціональних прийомів регуляції емоцій, вихід яких з-під контролю загрожує і внутрішній психологічній усталеності людини, і стабільності її суспільних зв'язків.

Третій компонент – ступінь контролю емоцій. Існує два стани сильного емоційного збудження: афекти (страх, гнів, радість), при яких ще зберігається орієнтація і контроль, і надзвичайне збудження (паніка, жах, повний відчай), коли орієнтація і контроль практично неможливі.

Емоційна збудливість може набути також форми емоційної напруги, яка виникає у всіх випадках, коли спостерігається сильна тенденція до певних дій, але ця тенденція блокується, наприклад, у ситуаціях, які викликають страх, але виключають втечу; викликають гнів, але роблять неможливим його вираження та ін.

Форма емоційного процесу залежить від особливостей сигнального подразника, що його викликав. Специфічно адресними бувають усі сигнали, які пов'язані з певними потребами (наприклад, дихальними, сексуальними). В разі надзвичайно сильних впливів подразників виникає біль, відраза, перенасичення.

Іншими джерелами емоційних процесів є сигнали болю, депривації, сигнали можливого незадоволення потреб, сигнали задоволення потреб;

характер протікання процесів регуляції і виконання діяльності (Л. М. Фрідман, І. Ю. Кулагіна).

Емоції еволюційно більш ранній механізм регуляції поведінки, ніж розум, тому вони вибирають і більш прості шляхи розв'язання життєвих ситуацій. Потреба розумно керувати своїми емоціями виникає у людини не лише тому, що її не влаштовує сам факт появи емоційних станів. Нормальній діяльності і спілкуванню однаково заважають і бурхливі, некеровані хвилювання, і байдужість, відсутність емоційного прояву. Неприємно спілкуватись з тим, хто «страшний в гніві» і «несамовитий в радості», і з тим, чий згаслий погляд свідчить про повну байдужість до того, що відбувається. Інтуїтивно люди добре відчують «золоту середину», яка забезпечує найбільш сприятливу атмосферу в різних ситуаціях спілкування [52].

Сучасна культура активно проникає в емоційний світ людини. При цьому спостерігається два, на перший погляд, протилежних, але по суті взаємопов'язаних процеси – підвищення емоційної збудливості і поширення апатії. Ці процеси прослідковуються останнім часом у зв'язку з масовим входженням комп'ютерів у всі сфери життя. За даними японських психологів, 50 із 100 дітей, що захоплюються комп'ютерними іграми, страждають на емоційні розлади. В одних це виявляється в підвищеній агресивності, а в інших – у глибокій апатії, втраті здатності емоційно реагувати на реальні події.

Подібні явища, коли емоційні стани людини починають наближатися до полюсів, коли втрачається контроль над емоціями і помірні їх прояви все частіше змінюються крайнощами – свідчення неблагополуччя в емоційній сфері. У результаті зростає напруга в людських взаємовідносинах. За даними соціологів, три чверті сімей наражаються на конфлікти, що виявляються, як правило, в неконтрольованих емоційних спалахах, про які більшість учасників згодом шкодує.

Вважають, що в молодості людина емоційна, а з віком емоційність значно втрачається. З накопиченням життєвого досвіду все більше ситуацій

викликають у людини емоційні асоціації, і, відповідно, кожна з них викликає менш інтенсивну реакцію.

Розширенню кола емоціогенних ситуацій сприяє загальнокультурний розвиток особистості. Чим вищий культурний рівень людини, тим більшу стриманість у прояві емоцій спостерігають оточуючі в спілкуванні з нею. І навпаки, некеровані пристрасті і бурхливі спалахи емоцій, що називаються афектами, співвідносяться, як правило, з обмеженістю сфери прояву емоцій, що властиво людям з низьким рівнем загальної культури [54].

У регуляції людської емоційності велику роль відіграє мистецтво. Збагачуючи духовний світ естетичними хвилюваннями людина втрачає залежність від всепоглинаючих пристрастей, пов'язаних з її прагматичними інтересами.

Збереження психічного і фізичного здоров'я людини залежить від уміння керувати емоціогенними ситуаціями. Одним із способів керівництва емоціями є їх розподіл, який полягає в розширенні кола емоціогенних ситуацій, що призводить до зниження інтенсивності емоцій в кожній з них. Необхідність у свідомому розподілі емоцій виникає за надмірної концентрації хвилювань людини.

Розподіл емоцій відбувається в результаті розширення інформації і кола спілкування. Інформація про нові для людини об'єкти необхідна для формування нових інтересів, які перетворюють нейтральні ситуації в емоційні. Розширення кола спілкування виконує таку саму функцію, оскільки нові соціальні й психологічні контакти дозволяють знайти більш широкую сферу вияву своїх почуттів [54].

Другий спосіб керівництва емоціями – зосередження – необхідний за тих обставин, коли умови діяльності потребують повної концентрації емоцій на чомусь одному, що має вирішальне значення в певний період життя. У цьому випадку людина свідомо виключає із сфери своєї активності ряд емоціогенних ситуацій, щоб підвищити інтенсивність емоцій у тих ситуаціях, які для неї є найбільш важливими.

Третій спосіб керівництва емоціями – переключення – пов'язаний з переносом хвилювань з емоціогенних ситуацій на нейтральні. За так званих деструктивних емоцій (гнів, агресія) необхідна тимчасова заміна реальних ситуацій ілюзорними або соціально незначущими. Якщо конструктивні емоції (перш за все інтереси) сконцентровані на дрібницях, ілюзорних об'єктах, то необхідне переключення на ситуації, що мають соціальну і культурну цінність. Застосування даних способів керівництва емоціями вимагає певних зусиль, винахідливості.

Емоційний світ особистості – це не просто красивий образ. Наша психіка – єдина і цілісна, вся вона пронизана емоційними хвилюваннями. Можливо, саме хвилювання забезпечують гармонію і єдність особистості в одних випадках, і її дисгармонійність і внутрішню конфліктність – в інших [54].

1.2. Соціально-психологічні особливості старшокласників як соціальної групи

Вік старшокласників, доводиться на кінець підліткового і початок юнацького віку. Особа старшого підлітка в процесі розвитку придбала властиві тільки їй індивідуальні і соціально - психологічні особливості, які в нашому дослідженні ми роздивимося детальніше.

Так або інакше, школа для старшокласника є найважливішим соціальним простором, де розвертаються його життєві події, в яких він вирішує свої найважливіші проблеми розвитку. Найголовнішим з них є встановлення і здійснення соціальних зв'язків. Вирішення саме цього завдання припускає переживання себе як «власника таємниці власного «Я» [1].

Межі власного психологічного простору підліток починає охороняти посилено із застосуванням самих різних засобів, що з боку виглядає як прояв скритності. Одночасно відбувається структуризація свого психологічного

простору. Межі психологічного простору стають відчутними, навіть випадкове їх руйнування викликає у старшого підлітка бурхливі емоції. Так починає зароджуватися нове в соціальних зв'язках. Вони починають регулюватися усвідомленою мірою дії. Це дає підліткові можливість сказати не «можна» іншій людині, продемонструвати себе «несправжнього», коли можна прикидатися, маніпулювати не лише іншими, але і собою [1].

Підлітки можуть вигадувати власну біографію, особливо якщо знайомляться з новими людьми. У підлітка вже є всі психологічні передумови, щоб жити своїм особистим життям: є внутрішній план дій, є орієнтування на внутрішній світ, є способи розуміння навколишнього світу - тип мислення. Чинниками, які роблять вплив на вибір майбутньої професії в рівній мірі є як цікаві люди, так і батьки, однолітки, старші товариші, засоби масової інформації, вчителі, потреба в самоповазі і суспільному визнанні. У цей період підліткові стає цікаво багато того, що далеко виходить за рамки його повсякденного життя. Інтереси старшокласника декілька поверхневі, розкидані, а також практично повністю відсутній їх зв'язку з шкільною програмою.

Підліток пробує свої можливості зміни в стосунках з іншими людьми, орієнтуючись на зміст своєї Я-концепції і концепції іншої людини. Тут з'являється найважливіша освіта - одиниця виміру стосунків - міра правильності. Зароджується ця одиниця в переживанні дії іншої людини на наочні межі психологічного простору і пов'язана з переживанням болю або негативних відчуттів, заснованих на втраті предметом частки його властивостей.

У підлітка переважає тенденція «відповідати очікуванням інших». Готовність відповідати на дію інших поєднується з необхідністю захищати межі свого психологічного простору, щоб зберігати своє «Я». На думку Абрамової Г. С., це «одна з головних суперечностей в психічній реальності цього періоду, яке вирішується створенням міри правильності в регуляції стосунків інших до «Я» і «Я» до самого себе» [1].

Ця орієнтація на правильність робить старшокласників сприйнятливими до освоєння технології здійснення правильного, нормального життя: вони охоче вчаться тому, що втілений в правильний результат; їм приносить задоволення отримання результат, відповідний їх уявленням про реальні речі.

Підліток вже орієнтується в світі суспільних стосунків і на своєму внутрішньому світі. Він володіє відчуттям дорослості, яке сформувалося на початку підліткового періоду. Відчуття дорослості не залежить від рівня статевого дозрівання і формується в стосунках з товаришами і дорослими через засвоєння «еталонів» дорослості, різних по своєму морально-етичному змісту. Підліток вже може не лише слідувати зразкам дорослої поведінки, але і застосовує до себе дорослі стосунки. Але для повноцінного здійснення дорослої поведінки підліткові ще не вистачає стійкої системи життєвих цінностей, яка дозволяє йому давати справжню оцінку подіям, що відбуваються. Підліток вже узагальнює норми і правила людської поведінки. І дорослі тут мають в своєму розпорядженні можливість допомогти дітям зрозуміти нескороминущу цінність етичних стосунків і оцінок, щоб відносність норм людської поведінки не витіснила, не закрила їх.

Підлітковий вік – це час життя, коли формуються норми і способи спілкування з іншими і з самим собою. Загальнолюдські цінності добра, справедливості, рівності, краси, розуму розуміються конкретно і застосовуються в стосунках з однолітками і дорослими, в стосунках з самим собою. Прагнення до спілкування з товаришами виявляється яскраво майже у всіх підлітків. Хлопці активно беруть участь в суспільних справах класу, прагнучи жити загальним життям зі всіма, бути учасником цього загального життя, знайти своє місце у взаєморозуміннях з товаришами [5].

Процес пошуку свого місця, що задовольняє різноманітні амбіції підлітків, буває непростим і деколи навіть хворобливим. Його початок характеризується текучістю стосунків, нестійкістю кола близьких друзів. З часом симпатії визначаються, хоча не відразу, знаходять стійкий характер.

Величезне значення має спільність інтересів і захоплень, але не стільки їх зміст, скільки можливість спілкування з іншими під час сумісних занять. Взаємна зацікавленість, сумісне збагнення навколишнього світу і один одного стають самоцінними. Спілкування стає настільки привабливим, що діти забувають про уроки і домашні обов'язки. З цим зв'язана і характерна для підлітків «мода на інтереси», коли яке-небудь захоплення як би раптово охоплює весь клас, паралель і також раптово гасне. Нерідкі випадки, коли мода переростає в справжнє, стійке захоплення. Якщо воно носить позитивний характер, то батькам і педагогам важно допомогти підліткові в його справах [5].

Таким чином, спілкування є особливим видом діяльності, в процесі якої здійснюється пошук близького друга і встановлення з ним довірчих стосунків. Як підліток уміє спілкуватися, як прагне до спілкування і якими мотивами при цьому він керується, а також які умови впливають на його товариськість - все це впливає на внутрішній світ дитини, сприяє його успішності (якщо це вплив позитивний) або, навпаки, приводить до самоти, переживання невдач в діяльності (якщо цей вплив носить негативний характер).

Зазнають зміни і стосунки з батьками, зв'язки з якими стають менш емоційними, чим раніше. Підліток тепер менш залежить від батьків. Свої справи, плани, таємниці він довіряє вже не батькам, а знайденому другу. При цьому в категоричній формі відстоює право на дружбу зі своїм однолітком, не терплячи при цьому ніякої критики на адресу друга. У стосунках з однолітками підліток прагне реалізувати свою особистість, визначити свої можливості в спілкуванні. Щоб здійснювати ці прагнення, йому потрібні особиста свобода і особиста відповідальність. І він відстоює цю особисту свободу як право на дорослість [6]. Спілкування з батьками, вчителями складається під впливом цього відчуття дорослості. Підлітки починають чинити опір по відношенню до раніше виконуваних вимог з боку дорослих, активніше відстоювати свої права на самостійність, що ототожнюється в їх

розумінні з дорослістю. Вони хворобливо реагують на утиски своїх прав, намагаються обмежити претензії дорослих по відношенню до себе. Звідси їх ранимість, образливість, безпричинні, з погляду дорослих, бурхливі реакції на їх слова і вчинки [6].

Не дивлячись на зовнішні суперечності, підліток випробовує потребу в підтримці дорослого. Особливо сприятливою є ситуація, коли дорослий виступає як друг. В цьому випадку дорослий може допомогти підліткові знайти його місце в системі нових взаємодій, що складаються, допомогти оцінити свої здібності і можливості, краще пізнати себе. У зв'язку з легкою ранимістю підлітка для дорослого дуже поважно знайти форми налагодження і підтримки контактів. Підліток випробовує потребу поділитися своїми переживаннями, розповісти про події свого життя, але самому йому важко почати таке близьке спілкування.

Велике значення в цей період мають єдині вимоги до підлітка в сім'ї. Сам він більше домагається певних прав, чим прагне до перейняття на себе обов'язків. Якщо підліток відчує, що від нього багато чекають, він може спробувати відхилитися від виконання обов'язків під прикриттям лояльнішого дорослого. Тому для освоєння підлітком нової системи стосунків важлива аргументація вимог, витікаючих від дорослого. Просте нав'язування вимог відкидається. У випадках, коли до підлітків відносяться як до маленьких дітей, вони виражають протести в різних формах, проявляють непокору з метою змінити стосунки, що склалися раніше.

Нестійкість підлітка, невміння чинити опір тиску з боку дорослих частенько ведуть до «відходів» з ситуації. Поведінка підлітка також характеризується дитячими реакціями. При надмірних очікуваннях від підлітка, пов'язаних з непосильними для нього навантаженнями, або при зменшенні уваги з боку близьких може послідувати реакція опозиції, що характеризується тим, що він різними способами намагається повернути увагу, перемкнути її на себе, що може бути виражене в зниженні успішності, погіршенні дисципліни тощо [6]. Слабкість і неудачливість в якій-небудь

одній області підліток прагне компенсувати успіхами в іншій. Причому порівняно часто зустрічаються форми гіперкомпенсації, коли для самореалізації вибирається область діяльності, що представляє найбільші труднощі.

Засвоєння норм стосунків породжує проблему нормальності, яка характерна більшою мірою для підліткового віку. Виявляється вона в прагненні підлітка бути таким же, як всі і зовні, і в поведінці. Дуже часто він слідує правилам і оцінкам, що склалися в групі однолітків. Ось і з'являються переживання підлітків з приводу своєї зовнішності або поведінки: дуже худий або дуже повний, сором'язливий або, навпаки занадто товариський. Зауваження тих, що оточують про «ненормальність» викликають бурю емоцій і, дуже часто, ведуть до неврозів, а інколи породжують загрозу життю. Оцінка себе підлітком будується найчастіше по зовнішніх ознаках схожості або відмінності з іншими [6].

Всі трудові навики старшокласника включаються в його психологічний простір як стійкі елементи, організуючі його. Відмічено, що саме в цей час сучасний підліток в дуже швидкому темпі може оволодіти багатьма навиками, пов'язаними з роботою на машинах (комп'ютері, автомобілі тощо), роботою з інструментами, тобто знаряддями праці.

У сучасних умовах ця потенційна здібність підлітків до пристрою життя реалізується в умовах, коли соціальна дійсність дуже складна і поняття улаштованого життя (життєвий шлях, кар'єра) стає невизначеним. Це породжує для підлітків дуже складну проблему побудови міри правильності в оцінці і розумінні соціальних стосунків, значення в їх власному житті людей, складових цих стосунків. А це викликає у підлітків відчуття тривоги.

Тому підвищена тривожність є ще однією ознакою, що характеризує підлітковий вік. Тривожність - це тенденція людини випробовувати постійний неспокій, схильність переживати різні ситуації як загрозливі. Тривожність може бути викликана можливими або вірогідними неприємностями, змінами в звичній для нього обстановці: з переходом в

середню школу з'явилися нові вчителі (у кожного свої вимоги), нові предмети, підвищилися самостійність, відповідальність. Тривожність може стати перешкодою в освоєнні майбутньої професії. Прагнучи виробити у підлітка насамперед такі якості, як сумлінність, слухняність, акуратність, вчителі нерідко посилюють і без того нелегке положення школяра, збільшуючи прес вимог, невиконання яких вабить для нього внутрішнє покарання. Без сумніву, добросовісне відношення до справи необхідне; проте учення - це особлива справа школяра, в якому процес важливіше за результат і слабо з ним пов'язаний.

На думку Б. Кочубей, відчуття тривоги неминуче супроводжує учбову діяльність дитини в будь-якій школі. Більш того, взагалі ніяка активна пізнавальна діяльність людини не може не супроводитися тривогою. Адже сама ситуація пізнання чогось нового, невідомого, ситуація рішення задачі, коли потрібно докласти зусилля, щоб незрозуміле стало зрозумілим, завжди таїть в собі невизначеність, суперечність, а отже, і привід для тривоги [6].

Тривожність виявляється в руховому неспокої, емоційному збудженні, стані напруги тощо. Повністю зняти тривогу можна, усунувши всі труднощі пізнання, що неможливе, та і не потрібно. Високий рівень тривожності часто знижує ефективність учбової діяльності: важка інтелектуальна активність, звужується зона уваги і гнучкість стратегій дії, знижується розумова працездатність, дезорганізується діяльність аж до відмови від неї, викликає сильну емоційну напругу [5]. Навчання і розвиток особистості підлітка щонайкраще протікає не тоді, коли тривога близька до нуля, а коли вона знаходиться на оптимальному (необхідному в даний момент) рівні і коли дитя навчене адекватним способам боротьби з нею. Таким чином, невисокий рівень тривожності може надавати дію, мобілізуючи зусилля підлітка, і, отже, сприяти успішності його діяльності. Тому схильність суб'єкта до переживання стану тривоги, тобто тривожність, розглядується як один з основних параметрів індивідуальних особливостей.

На відношення підлітка до себе істотно впливає його положення серед однолітків. Тому нестійка конфліктна самооцінка викликає особливо напружене очікування успіху в спілкуванні. У спілкуванні ж немає чітко виражених критеріїв успіху або неуспіху, і будь-який факт може сприйматися різно залежно від відношення до нього підлітка. Сумніву в успіху свого спілкування з однолітками примушують таких підлітків переживати стійке незадоволення в спілкуванні.

У результаті стійка міжособова тривожність, що відображає переживання потреби в спілкуванні, виявляється обумовленою незадоволенням іншої потреби - потреби в стійкій, позитивній самооцінці [6]. Таким чином, стійка відсутність емоційного благополуччя в значущій сфері приводить до формування нестійкої самооцінки і виявляється у виникненні спочатку ситуативної, а потім і особистої тривожності.

Щоб тривожність не вплинула на успішність навчання, вчителі і батьки повинні приділяти тривожним підліткам особливу увагу: необхідна обережність при постановці завдань перед такими дітьми; не рекомендується зайве підкреслення значущості результатів; небажана категорична орієнтація на високий результат; недопустимі сумніви в можливостях дитини добре зробити роботу.

Чималу роль в подоланні підвищеної тривожності має і те, як підліток уміє адаптуватися до реальності, що оточує його. Відчуття тривоги є однієї з основних проблем сучасного суспільства і виступає невід'ємною часткою процесу адаптації будь-якої людини [4]. Більшість учених вважають, що виникнення тривоги свідчить про порушення адаптації і активує адаптивні механізми.

Проблема соціальної адаптації є предметом дослідження в багатьох галузях знань, і кожна наука підходить до її вивчення зі своїх позицій, що обуславлює різноманіття уявлень про суть цього процесу. У найзагальнішому вигляді під соціальною адаптацією розуміється взаємодія

особистості або групи з соціальною середою, в ході якої узгоджуються вимоги і очікування її учасників.

Отже, ті, хто не відповідає домінуючим в суспільстві нормам і цінностям, вважаються за аутсайдерів, що погано адаптуються. У дану категорію нерідко потрапляють підлітки, не здатні або не охочі адаптуватися до існуючого стилю життя і звичаїв. Зазвичай такі підлітки виділяються своїм зовнішнім виглядом і поведінкою, дуже часто виявляються наодинці, не мають близьких друзів.

Адаптація шляхом перетворення середовища полягає в модифікації або зміні оточення відповідно до потреб підлітка. Дана форма адаптації часто носить вид новаторської, девіантної поведінки і супроводиться створенням нових способів дозволу проблемних ситуацій, в результаті яких з'являються нові цінності і здійснюються нововведення в різних областях. Дане розуміння процесу адаптації найближче до діяльності подросткових-лідерів (як формальних, так і неформальних), які перетворюють дійсність, розвиваючи свої ідеї, що надалі впливають на життя всього колективу. Нерідко результати такої новаторської, творчої адаптації виявляються дуже корисними для всього підліткового колективу в цілому, але буває що група, членом якої є підліток-лідер, всіляко обмежує його активність унаслідок властивого для всіх груп опору новому. В цьому випадку активність особистості дитини з позиції малої групи є девіантною і дезадаптивною [4].

Для підлітка характерне самоусунення або відхід з середовища. Цей шлях актуалізується тоді, коли двох попередніх типів адаптації не удалося реалізувати у зв'язку з неможливістю прийняти цінності оточення як свої, з одного боку, і нездатність змінити або підкорити навколишній світ - з іншого. У підлітка може пропасти відчуття власної цінності або цінності того, хто його оточує. Адаптація шляхом відходу з ситуації часто зустрічається у підлітків, коли вони відчують, що не в силах прийняти навколишній світ, але і змінити його вони теж не можуть. В даному випадку дитя йде в свій внутрішній світ, світ фантазії. Проте особово підліток не

удосконалюється, оскільки для оптимального розвитку необхідно не йти з ситуації, а прагнути до її дозволу.

У підлітка вже є всі психологічні передумови, щоб жити своїм особистим життям: є внутрішній план дій, є орієнтування на внутрішній світ, є способи розуміння навколишнього світу - тип мислення.

У цьому віці відбувається зміна інтересів. Підлітків більше приваблює інтерес до життя однолітків, їх реальне життя, можливі події і пригоди. У цей період підліткові стає цікаво багато що, що далеко виходить за рамки його повсякденного життя. Його починають цікавити питання минулого і майбутнього, проблеми війни і миру, життя і смерті, екологічні і соціальні проблеми, інопланетяни, відьми і гороскопи. Багато дослідників розглядають цей вік як період «зеніту допитливості». Звернемо увагу також на поверхневність, розкиданість цих проявів допитливості, а також на практично повну відсутність їх зв'язку з шкільною програмою [1].

Старшокласник пробує свої можливості зміни в стосунках з іншими людьми, орієнтуючись на зміст своєї Я-концепції і концепції іншої людини. Тут з'являється найважливіша освіта - одиниця виміру стосунків - міра правильності. Зароджується ця одиниця в переживанні дії іншої людини на наочні межі психологічного простору і пов'язана з переживанням болю або негативних відчуттів, заснованих на втраті предметом частки його властивостей. Предмет, на який надана деструктивна дія іншою людиною, стає неправильним.

Згідно з А. Е. Лічко [8], люди розрізняються по характеру і ступені переробки інформації, а це у свою чергу теж впливає на адаптацію. Вона запропонувала розділяти людей з різними типами когнітивних процесів і мислення на типи: адаптивний і новаторів. Поважно враховувати роль цих школярів в підлітковому колективі. Вони можуть давати привід для міжгрупових конфліктів, оскільки віддають перевагу іншим стратегіям при вирішенні проблем, найчастіше не бажають співробітничати. Практика ж показує, що найбільша ефективність в діяльності властива тим шкільним

колективам, в яких взаємодіють підлітки, представляючи обидва типи. Лонгітюдні дослідження Киртон показали, що збалансованість адаптивності - новаторства може стимулювати ефективність роботи будь-якого колективу, у тому числі і шкільного. Не останню роль в адаптації грає комунікація.

Дослідники обґрунтовують необхідність різних форм комунікації як по вертикалі, тобто між педагогами, батьками і підлітками, так і по горизонталі - між підлітками. Створенню оптимального клімату для позитивних установок до учбової діяльності допомагає двостороння, відкрита комунікація. Успішне міжособове спілкування сприяє адаптації. З цією метою в школі використовуються різні прийоми (бесіди, класні вечори, походи), які активізують спілкування хлопців і розвивають відчуття відповідальності за честь колективу. Особлива роль в системі комунікацій відводиться дорослим (педагогам і батькам). Аналіз стилю їх діяльності показує, що періодичні бесіди і дискусії по різних проблемах позитивно впливають на адаптацію і подальшу поведінку підлітків. Наголошуються і інші форми комунікативних дій, а саме - використання заходів, де відбувається урочисте вручення нагород за перемогу в конкурсах, олімпіадах або вшановування відмінників і хлопців, що добилися успіху в суспільно корисній діяльності. Такі заходи означають не лише визнання досягнутих результатів, але також стають стимулом, сприяючим продовженню успішної роботи [5].

Роль комунікації зростає в разі виникнення яких-небудь неприємних ситуацій. Потреба в комунікації особливо чітко виявляється тоді, коли необхідно дати пояснення ситуації, що склалася, з її включенням в ширший соціальний контекст, події, що сталася, а також внести свої пропозиції про те, як поводитися в подібному випадку і одночасно дати можливість іншим висловити свою думку. Крім того, комунікація - засіб вирішення інтерперсональних конфліктів. Слід зазначити, що в ролі миротворців повинні найчастіше виступати психологи або інші дорослі, що беруть участь у вихованні підлітків і володіють високими комунікативними якостями.

Таким чином, створення оптимальних умов для розвитку особистості і її успішної соціалізації є основним завданням школи і батьків підлітків. Тільки рішення даної задачі дозволить старшокласникові органічно підійти до процесу професійного і особового самовизначення.

1.3. Феномен психоемоційної напруги в психології

У психологічній літературі психоемоційне напруження прийнято відносити до класу емоціональних явищ. Як і всі емоційні явища (афекти, емоції, відчуття), психоемоційне напруження є формою уяви в свідомості людини особового сенсу, що відбуваються в його житті події і відображає міру задоволеності його потреб [29, с. 78].

Всяке емоційне явище характеризується тією або іншою суб'єктивною якістю (модальністю) і наочним вмістом.

По своїй суб'єктивній якості психоемоційне напруження і інші емоції, що виникають в ситуації незадоволення потреб, є негативними емоційними переживаннями. До них можна віднести такі модальності емоцій, як незадоволення, роздратування, пригніченість, тривога, страх, дискомфорт і тому подібне. Несприятливі емоційні стани через зміну нейрогуморальної регуляції можуть впливати на фізіологічні процеси в організмі людини і сприяти розвитку багатьох хронічних захворювань.

Отже, під терміном «психоемоційна напруга» розуміються різні несприятливі емоційні стани, пов'язані з незадоволенням основних життєвих потреб: фрустрація, дискомфорт, стрес, тривога, депресія, стан незадоволенню і тому подібне. На розвиток психоемоційної напруги можуть впливати умови життя людей, соціально-демографічні показники, особові властивості, стосунки в сім'ї, на роботі, побутові проблеми, способи проведення дозвілля, звички, що впливають на здоров'я і тому подібне [55].

У сучасній психології у зв'язку з цим з'явився термін "хронічна озлобленість". Пояснюється це тим, що на сучасному етапі розвитку

суспільства учні випробовують надлишок не лише психоемоційної напруги, але і гормонального фону в крові, який вимагає виходу у вигляді психічної напруженості, агресивності, конфліктності, оскільки він вже перевищує оптимальні нормативи психоемоційного стану. У зв'язку з цим необхідно відзначити, що високий рівень агресивності свідчить про неблагополуччя особи, провокуючи конфліктність в поведінці.

Проблема психічного здоров'я особистості вчителя та учня, котрі живуть у складних, екстремальних соціоекологічних умовах, виступає на перший план і займає перше місце в педагогічній психології. Турбота про психічне здоров'я є важливим складником взаємодії дорослого й дитини. Сучасна психологія має ряд технік і технологій психологічного консультування, психологічної терапії, психологічної корекції, що спрямовані на вирішення проблеми, на знаходження шляху, який найбільш відповідає успішній взаємодії [57].

Обґрунтовуючи теоретичні й методологічні аспекти проблеми здоров'я за сучасним уявленням, здоров'я розглядають не як суто медичну, а як комплексну проблему, складний феномен глобального значення.

Світова наука розробила цілісний погляд на здоров'я як феномен, що інтегрує, принаймні, чотири його сфери, або складники, – фізичну, психічну(розумову), соціальну(суспільну) і духовну. Усі ці складники невід'ємні один від одного, вони тісно взаємопов'язані та саме разом, у сукупності, визначають стан здоров'я людини. Для зручності визначення, полегшення методології дослідження феномену здоров'я наука диференціює поняття фізичного, психічного, соціального й духовного здоров'я.

Психічне здоров'я можна визначити як комфортність особистості в соціумі, відсутність вад особистого розвитку, здатність протидіяти стресу. Ступені психічного здоров'я лежать у таких сферах, як ставлення до себе, до інших та до потреб життя.

Психічна перенапруга при психічній пасивності, хронічні розумові перевантаження викликають розлади психічного здоров'я. Якщо тривалість і сила психічних подразників виходить за рівень нормальних, то саморегуляція діяльності організму може бути порушена на біохімічному, фізичному, психічному рівні й у подальшому потребує тривалого профілактичного впливу.

На думку нейропсихолога А. Семенович, до 80 % сучасних дітей можуть мати генетичні передумови для виникнення надалі відхилень розвитку. Щодо шкільного середовища, то становище неоднозначне.

З одного боку, ергономічні меблі, мережа корекційних класів, з іншого – ускладнення програм. Одним із найважливіших завдань, що ставлять перед собою багато інноваційних і недержавних шкіл, є спроба нівелювати розбіжність між шкільною програмою та розвитком дитини [56].

В проблемі психічного здоров'я питання про критерії його оцінки є ключовими. Ряд авторів для характеристики психічного здоров'я пропонують окремі ознаки. Особливої уваги серед цих ознак заслуговує критерій психічної рівноваги.

Психічне здоров'я особистості залежить від багатьох факторів: правильного харчування, режиму дня, перебування на свіжому повітрі, рухової активності і т.д. Але особливе місце в цьому переліку належить психологічному комфорту. Дуже часто психологічний дискомфорт виникає в результаті фрустрації (незадоволенні) потреб дитини. При авторитарному стилі виховання з боку батьків, вихователів дошкільного закладу або вчителів школи діти відчують фрустрацію таких життєво важливих потреб, як потреба в безпеці, любові, спілкуванні, пізнанні разом з дорослими оточуючого світу. Постійні очікування небезпеки з боку оточуючих, безперервні стресові перевантаження викликають виснаження ще не зовсім сформованої нервової системи дитини, що призводить до різноманітних соматичних і функціональних захворювань.

Відома американська психолог Карен Хорні вважає, що задоволення потреб у безпеці дитини повністю залежить від її батьків. Багато моментів у поведінці батьків можуть призводити до фрустрації потреби дитини в безпеці: нестійка, несприятлива поведінка, глумливість, невиконання обіцянок, надмірна оцінка, а також перевага її братам або сестрам. Тому основним результатом неправильного ставлення з боку батьків є розвиток у дитини базальної ворожості, яка в результаті витіснення проявляється у зовнішній тривожності та веде до формування неврозу у майбутньому [57].

Наслідком психологічного дискомфорту можуть бути невротичні зриви та стани. Невротичний стан є наслідком хронічної перенапруги і характеризується досить вираженою стійкістю, в основі якої лежить з одного боку, певні індивідуально-психологічні властивості (висока тривожність, низький рівень нервово-психічної стійкості, надмірна емоційність, низька мотивація до навчання), а з іншого – нераціональна організація навчального процесу та невміння і часто неможливість оптимально організувати свою діяльність під час навчання та вільний час.

Виходячи з вищевикладених загальнопсихологічних уявлень про природу психоемоційної напруги, при розробці і впровадженні методів оцінки рівня психоемоційної напруги і впливаючи чинників необхідно вирішити завдання діагностики, з одного боку, основних емоційних станів, складових психоемоційної напруги (стрес, тривога, рівень задоволеності), і, з іншого боку, джерел психоемоційної напруги.

1.4. Копінг стратегії в сучасній психології

За результатами узагальнення концептуальних підходів до проблеми подолання констатовано три основні їх спрямування. Перший підхід розкриває подолання з точки зору динаміки „Его” як одного із способів психологічного захисту, що послаблює психічну напругу. Другий розглядає подолання у термінах рис особистості як відносно постійну її схильність

реагувати на стресові події певним чином. Прихильники третього (найпоширенішого) підходу розуміють подолання (копінг поведінку) як динамічний процес, специфіка котрого залежить не лише від ситуації, але й від міри (ступеня) активності особистості, спрямованої на вирішення проблем, що виникають при зіткненні суб'єкта зі стресовою подією [62].

Досить розгорнуте визначення сутнісних ознак копінг поведінки пропонує А. Маслоу [62]: подолання, або функціональна поведінка, за визначенням цілеспрямована та мотивована, завжди має інструментальний характер і є засобом досягнення певної мети; більш детермінована зовнішніми перемінними; зазвичай спрямована на зміну поточної зовнішньої ситуації; націлена на задоволення тих чи інших потреб організму або на усунення загрози, що виникла; як правило, усвідомлюється повністю, хоча інколи може мати неусвідомлюваний характер. Копінг, на думку дослідника, репрезентує функціональну реакцію на певну критичну чи проблемну ситуацію або на певну потребу, задоволення якої забезпечується фізичним або культурним середовищем. Аналізоване утворення, як зазначав автор, за своєю природою є не що інше, як спроба змінити навколишній світ, і вона, зазвичай, є більш-менш успішною.

В сучасних психологічних дослідженнях [62] поняття копінг (coping behavior) охоплює широкий спектр активності суб'єкта, починаючи від неусвідомлених психологічних захистів і завершуючи цілеспрямованими способами подолання проблемних ситуацій. Ця категорія використовується для опису характерних способів поведінки суб'єкта не лише в екстремальних ситуаціях, але й у буденній діяльності. Психологічне призначення копінг поведінки полягає в якомогой найкращій адаптації суб'єкта до вимог ситуації шляхом оволодіння або послаблення цих дезидератів, тобто у полегшенні стресового впливу ситуації. Проблема адаптації активізує можливості, вкрай необхідні для подолання вимог назрілого. Назріле стає організаційним принципом, відповідно до якого різні можливості суб'єкта актуалізуються

саме в тій послідовності, яка є єдиною, можливою та необхідною для вирішення цього зовнішнього завдання.

Необхідно також зазначити, що для характеристики процесу оволодіння ситуацією дослідники звертаються до поняття „стратегія”, розрізняючи її дихотомічні диспозиції: „активна – пасивна”. Уточнюючи сутнісний зміст цієї категорії в контексті копінг поведінки, можна визначити стратегію як складне утворення, в якому інтегрується досвід психічної діяльності суб’єкта, що синтезує дії, які, з одного боку, визначаються сутнісними (суб’єктними) характеристиками особистості, а з іншого – об’єктивними чинниками.

Аналіз засвідчив, що й дотепер не існує єдиної класифікації стратегій подолання, хоча створено їх чимало і кожна досить оригінальна. Так, К. Коплик виокремлює пряме подолання та психологічне придушення; А. Біллінгс і Р. Моос розрізняють активні когнітивні стратегії подолання, активні перетворюючі стратегії подолання та уникнення; П. Віталіано виокремлює проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані стратегії подолання; І. Сизова і С. Філіппченкова – конструктивні перетворюючі стратегії, конструктивні пристосувальні стратегії та неконструктивні стратегії подолання [62]. Втім, більшість класифікацій створюється навколо двох стратегій, запропонованих Р. Лазарусом та С. Фолкманом: 1) проблемно-сфокусованого копінгу (зусилля спрямовуються на вирішення існуючої проблеми): а) планомірне вирішення проблеми; б) шлях конфронтації; в) пошук соціальної підтримки; та 2) емоційно-сфокусованого копінгу (зміна власних установок стосовно ситуації): а) дистанціювання масштабу проблемної ситуації; б) прийняття відповідальності на себе; в) самоконтроль; г) позитивна переоцінка.

С. Хобфолл запропонував дещо інший підхід до опису моделі „поведінки подолання”. Стратегічний напрямок копінг поведінки у змістовому плані, на думку дослідника, повинен описуватися за допомогою як мінімум трьох координат: двох основних – вісь просоціальної –

асоціальної стратегії, вісь активності – пасивності, а також однієї додаткової: вісь прямої – непрямой (маніпулятивної) поведінки. Ці осі репрезентують вимірювання загальних стратегій подолання. Залежно від ступеня конструктивності, стратегії й моделі поведінки можуть сприяти або заважати успішності подолання кризових явищ, професійних стресів, а також впливати на збереження здоров'я суб'єкта діяльності. [62]

Основоположники дослідження даного питання - психологи Фолкман і Лазарус - називали копінг-стратегії "стратегіями совладання з труднощами і врегулювання взаємовідносин з навколишнім середовищем". Ці автори ввели в наш словник такі поняття, як життестійкість ("харденесс") і стресостійкість.

Поняття копінг поведінки охоплює широкий спектр активності суб'єкта, починаючи від неусвідомлених психологічних захистів і завершуючи цілеспрямованими способами подолання проблемних ситуацій. Психологічне значення копіngu полягає в ефективній адаптації суб'єкта до складних ситуацій.

Саморегуляція поведінки є структурним утворенням особистості, яке являє собою єдність цілеспрямованих дій, які проявляються у прийнятті довільних рішень, доборі, оцінці засобів реалізації задуманого, самоаналізі вчинків, визначенні позицій щодо подій, ситуацій та ціннісному ставленні індивіда до самого себе. При цьому найвищим показником розвитку даного феномену вважається процес оволодіння навичками й звичками моральної поведінки. Внутрішню сутність саморегуляції поведінки зростаючої особистості становить сукупність психологічних механізмів. Останні визначаються, як динамічна сторона взаємодій індивіда і є структурними компонентами саморегуляції поведінки особистості. Вони спрямовують рух психічної активності індивіда до узгодження результатів взаємодій зі світом і самим собою. Визначені здобутки вчених слугували засадами для дослідження психологічних механізмів саморегуляції поведінки підлітків.

Емоційно благополучними не народжуються, і стають в процесі всього життя. Еріксон виділив чотири умови, що забезпечують емоційне

благополуччя и здоров'я: добре розвинене відчуття індивідуальності; уміння спілкуватися; уміння створювати близькі відносини і уміння проявляти активність. Зупинимось коротко на кожній умові окремо.

Е. Еріксон відносить становлення і розвиток індивідуальності до юнацького віку. Проте у багатьох людей становлення індивідуальності йде все життя. Процес відчуття самого себе (самопізнання) змінюється у міру зростання [52].

Індивідуальність людини включає цілий комплекс елементів: вік, стать, етнічна приналежність, віросповідання, професія, здібності, захоплення, взаємини з іншими людьми.

Емоційне благополуччя накладає відбиток на уміння спілкуватися з іншими людьми. Від цього багато в чому залежить можливість задоволення власних потреб людини. В процесі спілкування беруть участь два і більш за людину.

Для досягнення позитивного результату важливо, щоб партнери володіли двома якостями: умінням ясно, прямо і дохідливо виражати свої думки і відчуття і умінням розуміти думки і відчуття протилежної сторони. Уміння говорити і уміння слухати мають важливе значення, оскільки визначають якість взаємин.

Вербальна форма спілкування - дуже важливий елемент в розвитку відносин між людьми. В процесі розмови треба ретельно підбирати слова, найбільш ваші думки, що повно відображають. Неправильне розуміння ваших слів може привести до абсолютно протилежного результату. Ви повинні володіти достатнім запасом слів, щоб знайти саме відповідне. Треба прагнути говорити чітко і достатньо голосно.

У кожної людини при напружених емоційних станах міняється міміка, підвищується тонус скелетної мускулатури, темп мови, з'являється метушливість, що приводить до помилок в орієнтуванні, змінюються дихання, пульс, колір обличчя [55].

Емоційна напруга швидше за все піде на спад, якщо увага людини перемкнеться від причини гніву, печалі або радощі на їх зовнішні прояви — вираз обличчя, сльози або сміх і так далі. Це говорить про те, що емоційні і фізичні стани людини взаємозв'язані, а тому володіють здатністю взаємовпливу. Тому, мабуть, однаково правомірні твердження: «Ми сміємося тому, що нам весело» і «Нам весело тому, що ми сміємося» [59].

1. Мускулатура.

Найпростіший, але достатньо ефективніший спосіб емоційної саморегуляції — розслаблення мимічної мускулатури. Навчившись розслабляти лицьові м'язи, а також довільно і свідомо контролювати їх стан, можна навчитися управляти і відповідними емоціями. Чим раніше (за часом виникнення емоцій) включається свідомий контроль, тим більше ефективним він виявляється. Так, в гніві стискаються зуби, міняється вираз обличчя. Виникає це автоматично, рефлексивно. Проте варто «запустити» питання самоконтролю («Чи не стислі зуби?», «Як виглядає моє обличчя?»), і мимічні м'язи починають розслаблятися. Тільки необхідне попереднє тренування в розслабленні певних м'язових груп на основі словесних самоприказів.

Управлінцеві особливо важливо оволодіти навиками розслаблення мимічних м'язів, щоб застосовувати їх при необхідності в ситуаціях професійної діяльності. Вправи для релаксації м'язів обличчя включають завдання на розслаблення тієї або іншої групи мимічних м'язів (лоба, очей, носа, щік, губ, підборіддя). Суть їх — в чергуванні напруги і розслаблення різних м'язів, щоб легко було запам'ятати відчуття розслаблення по контрасту з напругою. Вправи виконуються при активній спрямованості уваги на фази напруги і розслаблення за допомогою словесних самоприказів, самонавіяння. В результаті багатократних повторень цих вправ поступово в свідомості виникає образ своєї особи у вигляді маски, максимально вільного від м'язової напруги. Після такого тренування можна легко по уявному наказу в потрібний момент розслабити всі м'язи особи [59].

2. Дихання.

Важливим резервом в стабілізації свого емоційного стану є вдосконалення дихання. Як не дивно, не всі люди уміють правильно дихати. Не останню роль невміле дихання грає і в стомлюваності. Зосередивши свою увагу, неважко відмітити, як міняється дихання людини в різних ситуаціях: по-різному дихають сплячий, такий, що працює, розгніваний, такий, що розвеселився, засумував або злякався. Як видно, порушення дихання залежать від внутрішнього стану людини, а тому і довільне впорядковане дихання повинне надавати зворотну дію на цей стан. Навчившись впливати на своє дихання, можна придбати ще один спосіб емоційної саморегуляції.

Сенс дихальних вправ полягає в свідомому контролі за ритмом, частотою, глибиною дихання. Різні типи ритмічного дихання включають затримки дихання різної тривалості і варіювання вдиху і видиху. На всьому протязі дихальні шляхи рясно забезпечені закінченнями вегетативної нервової системи. Встановлено, що фаза вдиху порушує закінчення симпатичного нерва, активізуючи діяльність внутрішніх органів, а фаза видиху – блукаючого нерва, як правило, що робить гальмуючий вплив [55].

3. Візуалізація.

Ефективній емоційній саморегуляції сприяє також використання прийомів уяви або візуалізації. Візуалізація – це створення внутрішніх образів в свідомості людини, тобто активізація уяви за допомогою слухових, зорових, смакових, нюхових, дотикових відчуттів, а також їх комбінацій. Візуалізація допомагає людині активізувати його емоційну пам'ять, відтворити ті відчуття, які він випробував колись. Відтворивши в свідомості образи зовнішнього світу, можна швидко відвернутися від напруженої ситуації, відновити емоційну рівновагу.

Різновидом візуалізації є вправи «сюжетної уяви», засновані на навмисному використанні кольори і просторових представлень свідомості людини. Свідомі уявлення забарвлюються в потрібний колір, відповідний модельованому емоційному стану. Колір володіє могутньою емоційною дією на нервову систему. Червоний, оранжевий, жовтий – кольори активності;

блакитний, синій, фіолетовий – кольори спокою; зелений – нейтральний. Колірні (температурні, звукові, дотикові) відчуття краще доповнювати просторовими уявленнями. Якщо необхідно заспокоїтися, відпочити, необхідно представляти широкий, відкритий простір (морський горизонт, просторе небо, широка площа, обширний зал театру і т. д.). Для мобілізації організму на виконання відповідального завдання допомагають образи тісних, вузьких просторів з обмеженим горизонтом (вузька вулиця з високими будинками, ущелина, тісна кімната). Використання даних прийомів воедино дозволяє викликати необхідний емоційний стан в потрібний момент (спокійне – просторий морський берег, зимовий пейзаж в бузкових сутінках; що бадьорить – літній пляж яскравим сонячним днем, сліпуче сонце, яскраво-жовтий пісок). Слід ужитися в картину, що представляється, відчутти її і зафіксувати в свідомості. Поступово виникне стан розслаблення і спокою або, навпаки, активності, мобілізованій.

Коли виникають надзвичайні ситуації, вони викликають напругу задовго до зіткнення з ними. Тому необхідно підготуватися до них. Першим кроком до успіху в будь-якому почині є психологічна установка на успіх, абсолютна упевненість в тому, що мета буде досягнута. Необхідно привчити себе до успіху, успіху, зробити її само собою зрозумілою, звичною. «Зберігати в своїй пам'яті негативні уявлення рівнозначно повільному самогубству», – пише Х. Ліндеман, відомий фахівець з аутогенного тренування [59].

Існують індивідуальні та групові методи саморегуляції: індивідуальні, котрі вимагають практики або спостережень фахівця, людина робить вправи в потрібний і зручний для неї час; групові – інтенсивні, дають ефективне навчання, знімають комплекс неповноцінності.

Як в індивідуальній, так і в груповій роботі, завжди головною виступає мета саморегуляції емоційно-вольової сфери – запорука нормального функціонування, формування відповідальності за свої емоції.

Усі техніки саморегуляції обов'язково мають таку етапність [56]:

- 1) одержання нової інформації про себе, емоційну сферу;
- 2) переосмислення уявлень про свої емоції;
- 3) побудова нового типу емоційних реакцій;
- 4) закріплення позитивного досвіду емоційного реагування.

Під час саморегуляції важливо оцінювати свій стан (рефлексія), релаксаційні комплекси, які дають можливість конструктивної роботи над напругою.

Для запобігання невротизації учнів необхідне глибоке знання психофізіологічних особливостей кожного вікового періоду, індивідуальних умов розвитку кожної дитини, які можуть розглядатися під час психолого-педагогічних консилиумів.

1.5. Особливості розвитку дітей в старшому шкільному віці

Рання юність (від 15 до 18 років) — вік безпосередньої підготовки підростаючої особистості до життя як дорослої людини, вибору професії, виконання соціальних функцій.

Анатомо-фізіологічні особливості. Фізичний розвиток старшокласників характеризується подальшими анатомо-й фізіологічними змінами. У цей період закінчується видозмінення організму, яке, у зв'язку із статевим дозріванням, розпочалося в підлітковому віці. Юність — завершальний етап фізичного розвитку індивіда. У зовнішньому вигляді зникає властива підліткам диспропорція тіла й кінцівок, незграбність рухів, довгов'язість. Розвивається моторика, досконалішою стає координація рухів. Тілесна конституція, особливо обличчя, набуває специфічно індивідуального характеру [3].

Фізичний розвиток полягає насамперед у збільшенні зросту, ваги тіла й окружності грудної клітини. Акселерація фізичного розвитку помітна і в юності. Вона виявляється в скороченні строків статевого дозрівання і закінченні росту. Статеве дозрівання юнаків і дівчат порівняно з попередніми

поколіннями закінчується на 2—3 роки раніше, показники їх фізичного розвитку зараз стали вищими за ті, що були 10—15 років тому.

У старшокласників в основному закінчується окостеніння скелета, удосконалюється м'язова система. Відбувається розвиток м'язової тканини, відповідно збільшується м'язова сила. Підвищується фізична витривалість і працездатність організму. Відбувається подальше удосконалення координації рухів.

У юнацькому віці вдосконалюється функціонування серцево-судинної системи, нервова регуляція її діяльності. Стабілізується кров'яний тиск, серцево-судинна система стає витривалішою до навантажень. Збільшується життєва ємність легень, особливо у хлопців, витриваліше функціонує дихальний апарат.

Продовжується функціональний розвиток нервових клітин головного мозку удосконалення нервової системи сягає високого ступеня. Встановлюється стійка рівновага у функціонуванні ендокринної системи. Співвідношення активності залоз внутрішньої секреції стає таким, як у дорослого. Поступово зникає характерна для підлітків підвищена збудливість і невірноваженість.

Отже, рання юність є періодом відносно спокійного біологічного розвитку організму, більш ритмічної його життєдіяльності, збільшення фізичної сили і витривалості.

Розвиток психіки і пізнавальної діяльності. В юнацькому віці закріплюються і вдосконалюються психічні властивості особистості. Водночас відбуваються якісні зміни всіх показників психічної діяльності, які є основою становлення особистості.

Одним з важливих аспектів психічного розвитку в юнацькому віці є інтенсивне інтелектуальне дозрівання, провідна роль в якому належить розвитку мислення. Навчальна діяльність створює сприятливі умови для переходу учнів до вищих рівнів абстрактного й узагальнюючого мислення. Старшокласники більш усвідомлено і міцно оволодівають логічними

операціями. Наукові поняття стають не тільки предметом вивчення, а й інструментом пізнання, аналізу й синтезу [25].

Дедалі відчутнішою стає потреба в науковому обґрунтуванні та доведенні положень, думок, висновків, критеріями істинності яких виступають не конкретні факти дійсності, а логічні докази. Здатність логічно мислити стає джерелом критичного ставлення до засвоєваних знань, висловлювань дорослих.

Розвиток мислення характеризується подальшим збагаченням фонду добре засвоєних умінь, навичок мислительної діяльності, способів і прийомів розумової роботи. Формування їх залежить від методів навчання.

Мовлення старшокласників ускладнюється за змістом і структурою, збагачується новими науковими і технічними термінами. Удосконалюються мовні засоби передачі думок, відбувається засвоєння і використання норм літературної мови.

Вдосконалюється спостережливість, здатність помічати в об'єктах суттєві зовнішні ознаки, точніше й об'єктивніше їх відображати. Розвивається самоспостереження (за своїми діями, поведінкою, переживаннями, думками). Юнаки і дівчата заглиблюються у свій внутрішній світ, аналізують його, зіставляють дані своїх спостережень із спостереженнями за дорослими, ровесниками, з описами внутрішнього світу героїв літературних творів. Самоспостереження стає невід'ємною складовою самопізнання, прагнення до самовиховання.

Розвивається репродуктивна і творча уява, критичність у ставленні до витворів уяви, посилюється самоконтроль, реалістичність у співвіднесенні образів уяви, особливо мрій, з дійсністю, своїми можливостями.

Довільне запам'ятовування стає набагато ефективнішим від мимовільного, відбуваються зміни у процесах логічного запам'ятовування, зростає продуктивність пам'яті на думки, на абстрактний матеріал. Основою запам'ятовування матеріалу стають виявлені логічні зв'язки. Намічається спеціалізація пам'яті, пов'язана з основними інтересами старшокласників, їх

намірами щодо вибору майбутньої професії. Удосконалюються способи заучування за допомогою застосування раціональних прийомів.

Становлення особистості. Інтелектуальний розвиток тісно пов'язаний з тенденціями особистісного зростання старшокласників [28].

Збагачується емоційна сфера. Нові емоції виникають не тільки завдяки конкретним об'єктам, а й через стосунки з іншими людьми, види діяльності, їх зміст, перебіг і результати. Нові життєві обставини, нові обов'язки й успіхи в їх виконанні породжують і нові переживання.

Усвідомлення й дотримання певних норм поведінки, прийнятих у суспільстві, вироблення свого ставлення до суспільного життя породжують глибокі, міцні й тривалі моральні емоції. Вони різноманітніші за своїм змістом і спрямованістю, ніж у підлітків. Розвиваються почуття гуманізму, колективізму, дружби і товаришування, честі, обов'язку і відповідальності. У зв'язку з розвитком свідомості, оцінювання власних вчинків, формується таке складне почуття, як совість.

Совість — особлива форма самоконтролю, важливий компонент моральної самосвідомості.

Вона постає внаслідок самооцінки особистістю за критеріями добра і зла, справедливості, порядності своїх вчинків і дій, нерідко виявляється у формі болісного усвідомлення своїх вад, моральної недосконалості.

Особливо загострюються почуття, пов'язані з усвідомленням свого «Я», власної гідності, потребою дружити, товаришувати. Пошук друзів, спілкування з ними — важливе джерело емоційних переживань старшокласників.

Рання юність — пора виникнення і переживання першого кохання, яке відчутно впливає на емоційне життя старшокласника, становлення його особистості. Цю пору називають «періодом утворення пар», перших побачень, перших почуттєвих контактів і відповідного зближення. Настає певна стабілізація, врівноваженість у стосунках молоді обох статей. Інтимні переживання наближаються за своєю формою до почуттів дорослих людей. У

групових стосунках зникає антагонізм статей, розширюються контакти, товариська приязнь і дружні стосунки між хлопцями і дівчатами. Виникають та розвиваються нові форми спілкування з прихованими чи явними еротичними елементами (симпатія, приязнь, флірт, кокетування, залицяння, закоханість). Дівчата і хлопці вчаться звертати на себе увагу осіб протилежної статі, розуміти смаки й уподобання іншої сторони, пристосовуватися до них. Отже, у старшому шкільному віці створюється сприятливий ґрунт для формування міжстатевих стосунків молодих людей, які духовно збагачують їх.

З розвитком свідомості й самосвідомості, цілеспрямованості її діяльності формуються вольові якості. Закріплюється здатність керуватись у своїй поведінці й діяльності більш віддаленими цілями, усвідомлення своїх обов'язків. Зміцнюються сила волі, витримка, наполегливість, самоконтроль. Збагачується мотиваційна база вольових дій, здатність до критичного їх аналізу, що виявляється в розсудливості, обдуманості, критичності й самовладанні. Зменшується навіюваність, імпульсивність.

Вибір професії стає центром психологічного розвитку старшокласників. У зв'язку з виникненням життєвих планів у них формується вміння підпорядковувати свою поведінку конкретним цілям майбутнього самостійного життя, перебудовувати мотиви діяльності. На перше місце виступають відповідальність перед собою, почуття суспільного обов'язку, ідейні переконання, моральні принципи, якими старшокласники починають керуватися в повсякденному житті. Відбувається формування самоконтролю, самозобов'язання, самонаказу [25].

Формуються основні риси характеру особистості. Дедалі більшого значення набуває система переконань, нових потреб, інтересів та ідеалів, які визначають напрям життєвої активності, ставлення до оточення, самого себе, суспільних обов'язків.

Спілкування з ровесниками та дорослими. Фактором формування особистості у цей період є спілкування з ровесниками, дорослими.

Впливовим є класний колектив, в якому проходить значна частина життя молоді, відбувається навчальна діяльність, виникають різноманітні форми суспільних контактів, що регулюються правилами, нормами колективного співжиття. Формуються різні види мікрогруп — групи найближчих приятелів, друзів, товариські групи, компанії. Порівняно з підлітками, юнаки більше приділяють уваги внутрішнім якостям друзів: інтелектуальним запитам, світоглядним настановам, моральним потребам тощо, ставлять високі вимоги до дружби.

Відбуваються зміни у ставленні старшокласників до дорослих людей, особливо до батьків і вчителів. Основним стає принцип рівноправності. Воно починає залежати від того, наскільки дорослі зважають на дорослість і самостійність молодшої людини, правильно оцінюють їх. Проте можливість конфліктів з дорослими не зникає. Молодь вбачає причини своїх конфліктів з дорослими передусім у якостях дорослих: їх консервативному способі мислення, прихильності до застарілих правил поведінки, суворому дотриманні давніх звичаїв, застарілості етичних переконань, естетичних уподобань, смаків тощо; надмірному обмеженні свободи молодих людей, вимаганні від них повної слухняності, неадекватних методах виховного впливу. Водночас серед причин конфліктів, що залежать від них самих, старшокласники називають низьку успішність, порушення правил поведінки, ігнорування слухних настанов батьків, зневажливе ставлення до їх рекомендацій, вказівок, доручень та заборон, деякі риси особистості (неслухняність, упертість, егоїзм, лінощі, самовпевненість тощо).

Загалом молодь охоче вислуховує поради, аргументовані пояснення, наставляння батьків, вчителів, знайомих, які користуються в них авторитетом, довірою. Таке ставлення до дорослих пов'язане з пошуками молодими людьми свого місця в суспільстві, друзів як серед ровесників, так і серед дорослих.

У старшому шкільному віці в основному завершується фізичний розвиток людини: скінчається рост та костеніння скелету, збільшується сила

м'язів, людина витримує більші навантаження. Встановлюється тиск крові, ритмічніше роблять залози внутрішньої секреції. У старшому шкільному віці спінчається перший період статевого дозрівання. Підсилена діяльність щитовидної залози, що викликає у підлітка підвищену збуджуваність, значно слабшає. Продовжується функціональний розвиток головного мозку та його вищого відділу - кори великих півкуль. Йде загальне дозрівання організму [3].

Старшокласники намагаються проникнути у сутність усіх явищ природи та суспільного життя, пояснити їх взаємозв'язки та взаємозалежності. Цьому наслідують прагнення виробити власну точку зору, дати власну оцінку обставинам, що оточують їх. Власна точка зору не завжди збігається з загальноприйнятою, це висновок отриманий власним трудом, напруженням думки. Самостійність мислення в цей період набуває визначного характеру і необхідна для самоствердження особистості. Дорозля та вчителі часто безапеляційно відхиляють наївні, односторонні. Далеко незрілі висновки, створюючи своєю безтактністю умови для конфліктів і непорозуміннь.

В юнацькому віці з'являється посилений інтерес до етичних проблем. Перша любов не тільки вносить сильні переживання в життя молодій людини, а ще й примушує вирішувати багато складних питань. Деякі педагоги вважають, що якраз характер вирішення етичних ситуацій служить критерієм морального розвитку особистості [30].

У старшокласників важке значення має положення особистості в колективі, характер спілкування і відношень між членами колективу. Колектив коректує якості особистості, формує ті риси, які культивуються в даному колективі. В однаковій мірі колектив сприяє прояві як негативних, так і позитивних якостей.

Життєві плани, ціннісні орієнтації старших школярів, що стоять на порозі вибору професії, відрізняються різкою диференціацією за інтересами, але співпадають в головному - кожен хоче зайняти достойне місце в житті, знайти цікаву роботу, отримувати гарний зарібок, мати щасливу сім'ю. В

останні роки відбулася переоцінка "престижності" професій, а перехід до нових економічних умов господарювання ще більше підвищив гостроту питання, що завжди хвилювало молодь.

РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СУТНОСТІ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО СТАНУ ТА ЙОГО ПСИХОДІАГНОСТИКИ В СУЧАСНІЙ ЛІТЕРАТУРІ

2.1. Поняття функціонального стану в психології праці

Для успішного проведення діагностичної роботи необхідно визначитись зі змістом поняття функціональний стан (ФС), оскільки на даний час серед науковців не існує загальноприйнятого визначення, то названа проблема ще не знайшла свого остаточного розв'язання. Визначення, які існують, мають скоріше за все описовий характер і вимагають конкретизації, що можливо за умов, коли вказується той чи інший рівень життєдіяльності, на якому ведеться аналітичне дослідження. Про ФС говорять, починаючи з аналізу діяльності окремої живої клітини і закінчують складними формами емоційних переживань і навіть поведінкою на рівні колективу чи популяції [65,34].

На даний час в прикладних галузях психології для позначення різноманітних станів оператора, пов'язаних зі зміною ефективності діяльності, найбільш часто застосовується термін “функціональний стан” [79,22]. Його широке проникнення в галузь психологічних досліджень почалось з інтенсивним розвитком інженерної психології в 60-х роках [11,33] і було зумовлене потребою в об'єднанні часткових видів станів діючого суб'єкта в єдиний клас явищ.

Історично цей термін був запозичений з області фізіологічних досліджень, де з його допомогою давалась характеристика працездатності окремих органів, фізіологічних систем чи організму в цілому [17,48]. В якості об'єкту експериментальної розробки та пояснювального принципу для аналізу особливостей інтеграції нейрофізіологічних процесів в організмі, ФС досліджувався в роботах І.М.Сеченова, М.Є.Введенського, А.А.Ухтомського, І.П.Павлова. Подальшого вдосконалення він одержав при розвитку

функціональних систем П.К.Анохіна, а також в межах вивчення рівнів активації та бадьорості [17,45].

Звичайно, що основним змістом фізіологічного напрямку досліджень ФС був аналіз мобілізаційних можливостей та енергетичних витрат працюючого організму. Важливо підкреслити, що в фізіологічній школі, починаючи з праць І.М.Сеченова і М.Є. Введенського, отримали експериментальну розробку уявлення про центральні механізми формування того чи іншого стану. В них відображалась ступінь інтегрованості та координованості перебігу основних нейродинамічних процесів при виконанні поведінкових реакцій в різних умовах .

В той же час необхідність вивчення стану оператора в умовах реальної діяльності виходить за межі тільки фізіологічного розуміння ФС і передбачає розробку психологічних аспектів цієї проблематики [17,101].

Психіка як центральна ланка процесу регуляції дій та поведінки людини визначає специфіку власне людської, доцільної діяльності і тим самим вказує на характер сформованих в ході її реалізації станів [14,99]. Саме така думка неодноразово розвивалась в працях видатних вчених, що займалися вивченням ФС - І.М.Сеченов, А.А.Ухтомський, І.П.Павлов, П.К.Анохін. Зокрема А.А.Ухтомський, аналізуючи прояви станів втоми та монотонії у працюючої людини, підкреслював першочергове значення вияву власне психологічних компонентів для станів, які організують процеси формування та розпаду і, складають основу діяльності домінант. Такий підхід до проблеми створив підґрунтя для розширеної трактовки поняття ФС і переносу його в площину психологічних досліджень.

Перші дослідження ФС обмежувалися аналізом динаміки працездатності та втоми. Однак, навіть при такій, достатньо вузькій постановці проблеми ФС, дослідження були орієнтовані не стільки на аналіз одного ізольованого виду станів (втоми), скільки на розгляд його в більш широкому контексті, який передбачає вивчення й інших станів працездатності - оптимальної роботи, впрацювання, виснаження і т.ін.

У психології праці інтенсивно досліджувались стани працездатності та втоми, в яких виділялись два класи практичних задач, вирішення яких задавало поштовх експериментально-прикладним розробкам проблеми працездатності та втоми: 1) раціоналізація праці та управління діяльності, 2) збереження психічного та фізичного здоров'я працюючих. В межах цих досліджень були сформульовані питання, що складали основу проблематики вивчення станів військових операторів [49,88]:

- розробка методів оцінки та виміру втоми;
- аналіз факторів, що знижують працездатність;
- типологізація різних станів зниженої працездатності і створення концептуальної бази їх аналізу;
- формування набору засобів для профілактики і нормалізації станів зниженої працездатності.

У розвитку психології праці, проблема працездатності та втоми набула головного значення. В роботах (починаючи з 20-х років) їй надається статус не тільки найважливішої експериментальної та емпіричної галузі досліджень, а основного об'єкту для методологічних обґрунтувань. С.Г.Геллерштейн, виділив чотири теоретичних положення для розв'язання вирішення головних психотехнічних задач, в яких звертає увагу на необхідність розвитку концепції інтраваріативності психічних процесів, що активізуються працею під впливом факторів тривалої роботи, її інтенсивності, способу організації, зовнішніх умов - як основи для раціональної організації процесу праці, умов праці, режиму праці та відпочинку. У зв'язку з цим, ним було зроблено висновок, про необхідність відмови від традиційної постановки проблеми втоми як виключно "охоронної" і переводу її в площину пошуку можливих засобів стимулювання та оптимальної організації праці. Автор підкреслював, що ця проблема повинна ставитися як проблема працездатності, але її потрібно взяти з позитивним знаком, а не негативним, як це мало місце до цього часу. В цій постановці немає відмови ні від поняття "втоми", ні від поняття "охорона праці", а вноситься зовсім інший зміст і смисл цих понять.

Таке переосмислення проблеми працездатності та втоми призвело вітчизняних психотехніків до формулювання ряду важливих принципів вивчення станів працюючої людини в процесі професійної діяльності, які не втрачають актуальності і сьогодні, особливо щодо розширення класу психодіагностичних та психокорекційних задач. Серед них центральне місце займають:

- принципи специфічної зумовленості прояву станів особливостями виконанням конкретної діяльності;
- принципи комплексного аналізу системи факторів, що викликають формування тих чи інших станів;
- принципи відносної оцінки стану, на відміну від спроб отримати абсолютну кількісну міру останнього;
- принципи паралельного проведення інтер-і інтраіндивідуального аналізу зміни працездатності .

Поряд з досвідом роботи психотехніків, велике значення в становленні сучасного підходу до вивчення ФС мають дослідження медичних психологів та клініцистів [11,126]. Досить важливими, на наш погляд, є дослідження В.М.Мясіщева, присвячені аналізу різних типів станів зниженої працездатності від нервовопсихічних розладів. В цій роботі вперше формулюється необхідність переходу від симптоматичного до синдромологічного аналізу ФС, і фактично розвивається ідея системного підходу до вивчення станів людини. На прикладі станів втоми, монотонії, перенасиченості ним виділено характерні типи структурної перебудови в системі реалізації діяльності і показана провідна роль мотиваційно-особистісних чинників у формуванні відповідних структур.

В силу історичних обставин подальший розвиток досліджень ФС починаючи з 30-х і до кінця 60-х років, проводився переважно в галузі фізіології праці, хоча в їх рамках накопичувався достатній матеріал про психологічну природу формування різних станів. Паралельно з продовженням вивчення традиційного об'єкту - втоми, розпочалось інтенсивне вивчення і інших

несприятливих ФС: монотонії [8,47], емоційної та розумової напруги, тощо [27,73]. Розширення кола станів, що досліджувались, було обумовлено об'єктивними причинами. Поява професій операторського профілю, пов'язаних з управлінням роботою складних автоматизованих систем, поставила задачу забезпечення надійної роботи оператора в умовах підвищеної відповідальності, інформаційного навантаження, дефіциту часу, тощо. Ця проблематика послужила імпульсом до інтенсивного розвитку інженерної психології та ергономіки [66,92].

Таким чином, відновлення досліджень в психології праці та розвиток інженерної психології на початку 60-х років, продовжили наукову традицію по вивченню якісно-неоднорідних станів оператора, що формуються в процесі специфічної діяльності. Тому не випадково, що вже на початковому етапі становлення інженерної психології, такі напрями досліджень як контроль, оцінка та нормалізація станів людини оператора, відокремились в самостійну галузь[19,160]. Аналізуючи центральну для інженерно-психологічних досліджень проблему забезпечення надійності функціонування людино-машинних систем з точки зору якісних (психологічних) показників надійності, В.Д.Небиліцин відмічав, що для розв'язання виключне значення набуває контроль за психофізіологічним станом оператора, негативні зрушення в якому можуть призвести до небажаних наслідків. Головною задачею тут є знаходження показників психофізіологічних функцій, які змінюються при зрушеннях ФС суб'єкту, і таким чином можуть бути об'єктивними індикаторами зростаючої небезпеки відказів.

Така позиція викликала до життя велику кількість експериментальних та прикладних досліджень втоми, перевтоми, монотонії, стресу емоційної напруги, та інших [8, 37] Разом з тим, відсутність єдиної лінії щодо аналізу станів працюючої людини, переважна орієнтація на фізіологічну трактовку цих явищ, домінувала попередні роки, відсутність відпрацьованого поняття "стан" в загальній психології, призвели до виникнення складної ситуації в цій галузі дослідження. Вихід з цього положення на думку авторів [7, 96] не

може бути досягнутий за рахунок простої асиміляції положень, розроблених в деяких системотехнічних і психофізіологічних теоріях. Не вирішує ситуацію, що склалася, і звернення до досвіду закордонних досліджень, які надають перевагу перенесенню основних понять теорії активації та теорії стресу на область вивчення станів працюючої людини [11, 105].

Дослідження західних психологів зосереджувалися на проблемі втоми. З самого початку в цих дослідженнях вивчалась діагностична спрямованість і в якості головного виступало питання “як можна виміряти втому?”, а не “що таке втома?”. Реалізація такої діагностичної установки призвела до створення достатньо великої кількості методичних тестів, багато з яких використовується і сьогодні в психологічній практиці [15, 182].

Паралельно з цією “психологічною” лінією досліджень, продовжував розвиватися напрямок, орієнтований на виявлення безпосередніх симптомів втоми за показниками результативної сторони діяльності. В цих дослідженнях, спрямованих на забезпечення надійної роботи людини в таких видах праці як авіація, військові професії, операторська діяльність, в якості основного предмету аналізу виділялось виконання складних та простих моторних актів [17, 18]. При цьому відмова від аналізу інших проявів втоми, і в першу чергу суб'єктивних переживань, виступив як добре усвідомлений принциповий момент, який підкреслював прагнення до отримання тільки об'єктивної інформації в біхевіористичному розумінні.

З середини 60-х років коло станів, що вивчались, типових для різних видів праці, суттєво розширилось, чому сприяв інтенсивний розвиток ряду нових концептуальних моделей в психофізіології та експериментальній психології. Увага дослідників зосереджується на станах пильності, монотонії [8,23]. Багаточисельними стають дослідження сенсорної депривації, впливу різноманітних факторів зовнішнього середовища - шуму, освітленості, зміни температури, та ін. Вони ведуться, в основному, з позиції теорії активації, що пояснює динаміку станів різним ступенем енергетичної мобілізації психіки та фізіологічних систем організму. В подальшому теорія активації починає

домінувати як основна концептуальна база, яка застосовувалась для аналізу самих різноманітних станів, положення її використовувались для створення нових моделей, що пояснюють динаміку працездатності та втоми.

Другою потужною теоретичною базою для вивчення станів оператора, домінуючою в наш час в області прикладних досліджень, стала концепція стресу [80,148]. Спочатку її застосування в сфері прикладної психології було обмежене аналізом впливу екстремальних факторів фізичної природи і в зв'язку з цим виділялись специфічні форми захисних адаптаційних реакцій - таких як шумових, вібраційних, температурних та інших видів стресорів [17, 181]. Однак, із кінця 60-х початку 70-х років відповідний концептуальний апарат було перенесено на аналіз самих різних життєвих ситуацій, які вимагали хоча би мінімального напруження сил. Такому, часто невиправданому розширенню трактовки поняття “стресу”, з самого початку призначеного для характеристики особливостей нейро-гуморальної захисної реакції організму на травмуючий вплив, сприяла і позиція засновника цієї теорії Г.Сельє, який поступово переніс пояснюючі принципи своєї концепції з аналізу фізіологічних механізмів на явище психологічного, соціально-психологічного і навіть суспільного порядку .

В науковій літературі неодноразово робились спроби розвести поняття фізіологічного та психологічного стресу [9,127], специфікації емоційного, інформаційного та інших типів стресових станів. Однак, така диференціація залишається як правило, за межами уваги багатьох прикладних досліджень, автори яких надають перевагу в користуванні терміну “стрес”. Таке поширення вихідного фізіологічного поняття “стресу”, як і невиправдано розширена трактовка поняття “ступінь активації”, не сприяють отриманню деталізованих уявлень про якісну своєрідність станів, що переживаються людиною. Тому в останніх роботах цілого ряду зарубіжних авторів [17,182] знову починають активно ставитися питання про необхідність спеціальної розробки поняття “стан” і знаходження способів його диференційованого, в т.ч. психологічного опису.

Таким чином, в наш час як у вітчизняній, так і в зарубіжній психології є необхідність в спеціальному аналізі поняття “стан людини” і, перш за все, в його найважливішому прикладному аспекті - зв'язку з ефективністю діяльності, що виконується.

В останні роки в роботах з інженерної психології та психології праці не визначилась чітко тенденція про пріоритетне використання того чи іншого терміну для позначення класу явищ, що аналізуються. Поряд із відносно усталеним терміном “ФС”[63,119] пропонується використовувати поняття “психічні стани”[37,43], психофізіологічні стани [32,69] та ін.

При цьому в ряді випадків говориться про практично повну синонімічність деяких із них [51,56], а в інших пропонується виключити із психологічного вживання терміни привнесені із інших наукових дисциплін, зокрема термін ФС [59,15]. Мають місце і компромісні позиції, які пропонують використовувати цілу ієрархію понять: фізіологічні ФС, психофізіологічні ФС, психічні ФС [25,12].

Проведення роботи з впорядкування понятійного апарату є важливою і актуальною задачею, однак її вирішення повинно будуватися на спеціальному аналізі тих аспектів проблем, які призвели до появи тієї чи іншої термінології. З цієї позиції є всі підстави використання нами терміну ФС в прикладних психологічних дослідженнях. Незважаючи на велику кількість визначень, які існують сьогодні [69,86], більш чітким, на нашу думку, є визначення ФС людини як інтегрального комплексу існуючих характеристик тих функцій і якостей людини, які забезпечують необхідну динаміку професійної діяльності і відтворюють вплив умов середовища та характеру праці [86,87]. Основними моментами в цьому визначенні є інтегральний характер змін, що відбуваються, і прямий зв'язок з динамікою ефективності професійної діяльності.

Аналіз різних функціональних станів військовослужбовців, що виникають при виконанні професійної діяльності - втоми, монотонії, екстремальних станів фізичної та психологічної природи - традиційно займає центральне

місце в проблематиці досліджень психофізіології військової праці та інженерної психології. Це зумовлено тим, що з початком становлення названих наукових дисциплін дослідниками чітко усвідомлювався безпосередній зв'язок між особливостями станів, що переживаються людиною і можливостями вирішення важливих практичних задач, спрямованих на підвищення ефективності праці та збереження фізичного і психічного здоров'я. Тому використання даних, отриманих в процесі діагностики, про динаміку та якісно-своєрідні функціональні стани людини є основою для пошуку шляхів оптимізації різних видів професійної діяльності в плані розробки раціональних режимів праці та відпочинку, адекватної організації специфічних видів діяльності, визначення допустимих зон впливу навантажень, профілактики професійних захворювань оптимізації процесу навчання та розстановки кадрів, тощо [30,75].

Актуальність розробки зазначеної проблематики, очевидна. В цьому контексті проблеми підвищення працездатності та активного впливу на стан працюючого, виступають в якості одного із інтегральних критеріїв оптимальності трудової діяльності [14,120]. Разом з тим, в умовах науково-технічного прогресу набувають розвитку нові форми професійної діяльності. І перш за все це знаходить своє відображення в поширенні серед усіх фахів операторських професій, в тому числі і серед військових спеціальностей.

Характерною рисою, яка об'єднує різноманітні види перерахованих функціональних станів є їх безпосередній зв'язок з ефективністю діяльності. Такий ракурс розгляду проблеми станів оператора відрізняє її постановку від більш традиційних для загальної психології аспектів - наприклад, аналізу емоційних станів [28,127], станів свідомості [14,8], психофізіологічних станів [32,122].

Саме такий акцент в постановці проблеми вивчення станів оператора надає їй особливу актуальність та практичну значимість. При цьому необхідно враховувати і таку обставину, що зв'язок між станом оператора та ефективністю його діяльності, має багатоплановий характер. Розвиток того

чи іншого ФС зумовлюється як специфічністю факторів праці, так і механізмами його розвитку.

Перш за все, вплив стану оператора на ефективність діяльності проявляється в змінах результативних характеристик останньої. Добре відомо, що переживання оператором гострих і хронічних несприятливих станів призводить до погіршення основних показників працездатності (надійність, швидкість, точність, тощо) [25,67], в багатьох випадках це призводить (стає причиною) до травм, аварій і т.ін.

Однак, формування будь-якого несприятливого ФС не обов'язково призводить до зниження показників професійно важливих психофізіологічних функцій. Кожна із цих функцій сама собою є складною системою, що володіє широкими резервними та компенсаторними можливостями. При високій мотивованості діяльності, зумовленій різними соціально-психологічними причинами, нерідко спостерігається стійке підвищення показників функціонування найбільш відповідних систем. Саме цей аспект не враховується в фізіологічній традиції оцінки ФС. В той же час аналіз ФС оператора в реальних умовах діяльності виходить за рамки тільки фізіологічних уявлень і передбачає розробку психологічних та соціально-психологічних аспектів діагностики ФС [60,61].

Не менш важливий другий аспект взаємозв'язку стану оператора з ефективністю діяльності - визначення оптимальності витрати внутрішніх зусиль [12,24]. Надто висока внутрішня "ціна" діяльності є реальною небезпекою для збереження здоров'я, що підтверджується статистикою зростання захворювань стресової етіології [71,74]. Поряд із поширенням "хвороби стресу" збільшується кількість захворювань астенічного характеру, що є наслідком переживань станів гострої та хронічної втоми [35,82]. Ці питання на даний час знаходяться в центрі уваги фахівців різних профілів - медиків, фізіологів, психологів. Важливу роль в організації боротьби з ростом захворюваності такого роду повинно відігравати своєчасне виявлення та профілактика пограничних станів, більша частина із яких доступна

психологічному аналізу [101,121]. Виділені аспекти взаємозв'язку станів оператора з ефективністю діяльності визначають важливість проведення досліджень в цій галузі.

Стосовно практичних задач, які стоять перед психофізіологією військової праці та інженерною психологією, на перший план виступає необхідність розробки адекватного методичного інструментарію для проведення повноцінної діагностичної (контроль, оцінка, прогноз) та оптимізаційної (корекція і профілактика) роботи в реальних ситуаціях специфічної діяльності. Відмічаючи актуальність даної проблеми Ю.М.Забродін підкреслював, що дійсно, зміна працездатності як інтегральної психічної характеристики, ми пов'язуємо зі зміною стану і управляти нею прагнемо, управляючи станом людини. Часто ми хочемо вирішити задачу управління станом, не вміючи точно діагностувати його, не знаючи, як спрогнозувати його зміну. Тут чітко видно необхідність синтезу знань: поки ми не визначили стану як об'єкт, ми не можемо діагностувати його; оскільки немає точної діагностики, ми не знаємо, що за об'єкт перед нами, і немає можливості прогнозувати його подальші зміни, значить немає можливості ним управляти.

Отже, проведений нами аналіз щодо визначення поняття ФС є важливою та актуальною задачею. Незважаючи на велику кількість визначень ФС, які існують сьогодні в психологічній літературі, її розв'язання повинно будуватися на спеціальному вивченні тих аспектів проблем, які призвели до появи багатьох термінів для позначення даного класу явищ. В зв'язку з цим більш чітким, на нашу думку, є визначення ФС людини як інтегрального комплексу існуючих характеристик тих функцій і якостей людини, які забезпечують необхідний рівень та динаміку професійної діяльності і відтворюють вплив умов середовища та характеру праці [8,23]. Основними моментами в цьому визначенні є інтегральний характер змін, що відбуваються, і прямий зв'язок з динамікою ефективності професійної

діяльності. З цієї позиції є всі підстави використання, нами, терміну ФС в прикладних психологічних дослідженнях.

Для проведення психологічної діагностики ФС та розв'язання зазначених завдань необхідно проаналізувати основні напрями за якими ведеться його вивчення. В ході такого аналізу є можливість уточнити зв'язки ФС зі змістом інших понять, які відображають специфічність різних підходів до оцінки станів діючого суб'єкту.

2.2. Аналіз основних підходів до оцінки функціональних психофізіологічних станів

Виділені аспекти взаємозв'язку ФС оператора з ефективністю діяльності визначають важливість проведення досліджень в цій галузі. Однак, це не може бути здійснено без відповідного концептуального апарату для аналізу ФС, який узагальнює весь досвід досліджень з даної проблематики. Для цього необхідно проаналізувати основні напрями, за якими проводиться його вивчення. Під час такого аналізу є можливість уточнити взаємозв'язки між основними підходами, які відображають їх специфічність при вивченні ФС оператора. Для чого пропонується характеристика основних підходів та напрямки досліджень ФС, які представлені в сучасних психологічних і психофізіологічних роботах.

Найбільш поширеним (розробленим) підходом до вивчення ФС є його аналіз з точки зору внутрішніх витрат чи інтенсивності зусиль, які докладає людина для реалізації поставлених перед нею поведінкових (в тому числі трудових) задач. В цьому й проявляється основна з фізіологічної точки зору думка, що будь-яка робота є перш за все активізацією чи втратою енергетичних ресурсів. У відповідності до неї задача дослідників ФС полягає в аналізі базових фізіологічних механізмів (нервово-гуморальних, церебральних та ін.), що забезпечують перебіг цих процесів в різних умовах чи при різних режимах діяльності. Фізіологічна традиція впродовж тривалого часу

домінувала в дослідженнях ФС, і більше того, до останнього часу являлась практично єдиним джерелом повноцінної наукової інформації.

Психофізіологічні уявлення про впорядковану множину станів за шкалою інтенсивності їх проявів, найбільш детально були розроблені в межах теорії активації [17,105]. При цьому під активацією розуміли “рівень нервового і соматичного функціонування”, або ступінь енергетичної мобілізації [18, 194], необхідної для реалізації того чи іншого поведінкового акту. Нейрофізіологічні дослідження неспецифічних відділів нервової системи, перш за все ретикулярної формації мозку, та змін гомеостазу при різних ступенях емоційного збудження [38,162], дозволили висунути гіпотезу про існування відповідності між ступенем активації та поведінковими проявами стану в рамках гіпотетичної шкали рівнів бадьорості. Так як в експериментальних дослідженнях ця гіпотеза знайшла підтвердження – на достатньо грубих відрізках шкали “сон – зверхзбудження” за допомогою ряду електрофізіологічних показників (ЕЕГ, ШГР, ЕКГ...) вдалось виділити специфічні відмінності в ступені активації, то такий підхід знайшов своє поширення в психофізіології та прикладних психологічних роботах [10,167].

З цієї позиції поняття “ФС” і “ступінь активації” практично не відрізняються. Це підтверджується і дослідниками, які працюють в даній сфері. Наприклад, Н.М.Данилова [48,55] відмічає, що рівень бадьорості виступає характеристикою поведінки за її інтенсивністю, в той час як ФС – це фон чи рівень активності нервової системи, на якому реалізуються ті чи інші поведінкові акти. Тому слід розрізняти поняття “ФС” і “рівень бадьорості”. З її точки зору рівень активації нервових процесів і ФС являються синонімами”.

Основне завдання цих досліджень полягало у знаходженні достатньо стійких фізіологічних корелятивів рівнів активації, які б дозволили диференціювати різні види ФС при неоднорідних формах поведінкової активності. Але ж, як показують дані багатьох робіт [53,101], впорядкувати ці стани в рамках

одномірної шкали виявилось практично неможливим. Вихід з цього положення в свій час вбачали в пошуках стійких конфігурацій різних фізіологічних відповідей для різних поведінкових ситуацій – знаходження спеціальних “паттернів активації” [17,180]. Спочатку робились спроби точно ідентифікувати зрушення, що спостерігаються за декількома показниками, що реєструються пов’язуючи їх з особливостями відповідної стимуляції [17,4]. Подальші дослідження були спрямовані на виявлення закономірних відношень між окремими складовими фізіологічної відповіді в залежності від біологічного значення ситуації та психологічного змісту задач, що вирішуються. В ході такої роботи виділялись інтегральні психофізіологічні показники, які використовувались при оцінці ФС.

Така постановка проблеми, по суті справи, відкидаючи провідну роль неспецифічної енергетичної мобілізації, отримала розвиток в роботах П.К.Анохіна [5,22] та його послідовників. Виділяючи в якості основного – рівень особистісно-цільової регуляції, що відбиває адаптаційне значення кожного поведінкового акту, акцент в цих дослідженнях був перенесений на аналіз структурно-координаційних зв’язків всередині функціональної системи, що склалася для регуляції діяльності та їх перебудови при змінах стану. Роль активаційно-енергетичних компонентів в роботі таких систем не мала домінуючого значення, а відповідно і зникає спрощена енергетична трактовка поняття ФС.

Дії, спрямовані на досягнення однієї й тієї ж цілі, можуть бути здійснені при невеликій витраті енергії, в стані, близькому до дрімоти, чи навпаки, при великій траті сил, в стані сильного збудження. Ці відмінності в інтенсивності можуть оцінюватися або з чисто суб’єктивної точки зору – ми будемо говорити в такому випадку про ступінь поглинання дією... - або з об’єктивної точки зору. В останньому випадку ми повинні визначити рівень нервового і соматичного функціонування, який лежить в основі поведінки, що розглядається. Але при обох гіпотезах слід брати до уваги продуктивність

поведінки, тобто відношення між виконаною роботою і витраченою енергією, психічною або органічною [17,33].

Безумовно, розгляд людини як деякої “живої машини”, забезпеченої власними енергетичними джерелами, мало і має підстави в цілому ряді наук – зокрема біомеханіці та окремих розділах фізіології. Підхід до людини як активно діючого суб’єкта є принципово необхідним для будь-якої концепції, що пояснює її трудову поведінку – в тому числі і для фізіологічного аналізу станів, які формуються в процесі діяльності. Збуджуючі мотиви, постійна когнітивна та емоційна оцінка досягнутого результату в конкретній ситуації відноситься до ряду важливих факторів, які специфічним чином організують протікання активності на всіх рівнях життєдіяльності організму. В цьому плані, на нашу думку, більш перспективними напрямками розвитку фізіологічних уявлень про природу ФС є принципи “фізіології активності” А.М.Бернштейна [14,23] та теорії функціональних систем П.К.Анохіна [5,58]. Незважаючи на те, що теорія активації не може бути визнана достатнім методологічним контекстом для вивчення ФС в усьому діапазоні їх прояву, було б невірно вважати її непродуктивною [38,54].

По-перше, її розвиток призвів до суттєвого збагачення методичних прийомів та засобів аналізу ФС на фізіологічному рівні прояву. Це стосується потужного класу електрофізіологічних методик, засобів оцінки гормональних та вегетативних зрушень і розробки прийомів поліреєстрації [38,125].

По-друге, багаточисельні результати досліджень кореляційного типу дали змогу виявити ряд закономірних тенденцій в характері зв’язку між фізіологічними та поведінковими, а також фізіологічними та психологічними показниками ФС [16,4]. Саме такий рівень аналізу, на нашу думку, відповідає поняттю “психофізіологічний стан”.

По-третє, в роботах цього напрямку виявлені механізми і характер структурних перебудов на рівні фізіологічного забезпечення діяльності, які відбуваються при зміні задач, що вирішуються суб’єктом чи при наявності обтяжуючих процес роботи обставин [48,138]. В зазначених роботах, що

реалізують принципи “специфічної неспецифічності” та аналізу енергетичного забезпечення діяльності, закладені реальні можливості переходу до систем поструктурного аналізу, який є головною методологічною перспективою розвитку досліджень ФС [10,111].

В якості прямої альтернативи роботам енергетичного підходу, який трактує ФС на фізіологічному рівні, виступає група досліджень, що орієнтована на переважне вивчення багатоманітності феноменологічних проявів різних станів. Вони представлені як багатством внутрішніх переживань людини, так і рядом характерних змін її поведінки [104,116]. Оскільки в даному випадку основним об’єктом аналізу є рівень психічного відображення стану, що переживається, то в дослідженнях такого плану частіше використовується інша термінологія і цей клас явищ як правило називають психічними станами [29,59], рідше – “суб’єктивними станами” [13,161]. Зосередження уваги в дослідженнях на аналізі власне психологічних компонентів, зумовлює протиставлення поняття ФС і психічного стану. Так, Н.Д. Завалова і В.О. Пономаренко [59,33] підкреслюють, що проблему психічних станів доцільно відокремлювати від функціональних та емоційних станів. З теоретичної точки зору психічні стани – це сфера суб’єктивного відображення життєдіяльності, процес формування уявності оточуючого світу, свідомості, тоді як функціональні стани являються системою регуляції гомеостатичного способу пристосування до зовнішніх обставин. У випадку власне фізіологічного розуміння терміну ФС таке протиставлення є виправданим. Однак, в рамках прийнятого в інженерній психології та розуміння нами ФС як інтегрального утворення, що відображає наявні можливості суб’єкта реалізувати відповідні поведінкові задачі, які стоять перед ним, психічні стани виступають в якості важливого структурного елементу цілісної системної реакції.

Реальною підставою для проведення феноменологічного аналізу ФС є багатоманітність суб’єктивної представленості станів, доступних усвідомленню і самоспостереженню людиною. До них відносяться різноманітні

відчуття, переживання, емоційні оцінки, ставлення до себе і оточуючих [9, 72], які практично в будь-який момент часу складають зміст індивідуальної свідомості і достатньо динамічно відображають зміни загального рівня працездатності. Являючись необхідним результатом рефлексії, що пронизує всі рівні та етапи реалізації поведінкових актів [8,144], вони виступають в ролі необхідного елементу свідомої регуляції діяльності. У зв'язку з цим, їх аналізу, повинно приділятися достатньо уваги при психологічному вивченні ФС.

При проведенні такого аналізу важливо розглянути психічний стан як процес, визначити його роль в діяльності. При цьому має багатовимірний характер цього явища – в конкретних дослідженнях психічні стани виступали і як система організації психічних процесів, і як суб'єктивне відношення до явища, що відображається і як механізм оцінки цієї діяльності [59,21]. Така постановка проблеми суттєво розширює рамки власне феноменологічного підходу, орієнтованого тільки на пошук і опис характерних проявів ФС – тобто, збір і попередню систематизацію фактів – без співвідношення їх із сутністю явища.

До недавнього часу дослідження суб'єктивної представленості різних видів ФС велись в рамках чисто феноменологічного підходу. Окрім того, і кількість їх була відносно невеликою. Незалежно від цього вони дійсно виступають у вигляді самостійного і важливого напрямку робіт. Свідченням цього є гострі дискусії про доцільність використання суб'єктивних даних, які регулярно виникали на всіх етапах розвитку проблематики ФС. Причиною такого неоднозначного розвитку робіт даного напрямку є та обставина, що отримання інформації про сферу суб'єктивних почуттів та переживань людини ґрунтується на використанні більшою мірою інтроспективних методик, до яких “наукова” психологія впродовж тривалого часу відносила з недовірою [4,105]. Разом з тим, потреба в даних про суб'єктивний стан індивіда мала переважаче місце завжди, особливо в роботі практичних

психологів [1,18]. Саме це і визначило розвиток досліджень в цьому напрямку.

Сьогодні психологи володіють великою кількістю методик, спрямованих на оцінку суб'єктивної симптоматики різних видів ФС – втоми [17,179], стресу [18,6], нервово-психічної напруженості [12,8], емоційних переживань [15,119]. Незважаючи на цілий ряд суттєвих недоліків та труднощів, досвід їх застосування має позитивне значення. В результатах досліджень, проведених за допомогою методик самозвіту [17,179], опитування [66,119], суб'єктивного шкалування [55,18], було нагромаджено достатньо матеріалу про типи для різних видів ФС симптомокомплекси суб'єктивних переживань, зроблені спроби їх систематизації та знаходження зв'язку між деякими особливостями поведінки [66,68].

На нашу думку здається важливим, дещо детальніше, зупинитися на останньому із зазначених аспектів. Відомо, що мотиваційні установки, емоційні зрушення, зміни самопочуття знаходять прояви не тільки в сфері суб'єктивних переживань, але ж мають і різні зовнішні прояви. Це розширює коло можливих феноменологічних описів станів, в яких поряд з важко контрольованими суб'єктивними оцінками присутні доступні спостереженню та самоаналізу характеристики поведінкової активності: цілеспрямованості та швидкості реакцій, їх точності та характеру помилок, узгодженості та стійкості дій та ін. [70,189]. На підставі таких даних створюються синдромологічні описи різних типів станів.

Окрім розширення кола проявів, що діагностуються і виконання контролюючих функцій, таке збагачення феноменологічних описів має і інше, більш важливе значення. Співставлення суб'єктивних оцінок своєї поведінки із зовнішніми особливостями проявів останньої, дозволяють судити про міру адекватності самооцінок, повноти усвідомленості своїх вчинків та дій – тобто ступеня прояву рефлексивних можливостей суб'єкта, який порушується при різних видах несприятливих ФС [37,106]. Аналіз

різнорівневих феноменологічних даних у цих випадках відіграє важливу роль, саме в плані їх порівняння чи співставлення.

Таким чином, змістовні феноменологічні описи різних видів ФС можуть використовуватись для поглибленого розуміння діючих механізмів регуляції діяльності – перш за все, у відношенні її усвідомлених та інтенційних компонентів. Однак, самі по собі описи цієї функції не виконують. І тому, це передбачає вихід за межі тільки описового трактування і перехід в площину аналізу внутрішніх механізмів формування ФС.

На відміну від феноменологічного підходу, в якому аналіз поведінкових змін використовується для уточнення картини суб'єктивного уявлення стану, існує цілий клас досліджень ФС, орієнтований на переважне вивчення кількісних та якісних показників поведінки як основних індикаторів того чи іншого стану [19,61]. Однак достатньо швидко виявилась явна обмеженість у використанні тільки показників результативності для більш-менш точної диференціації станів. Було показано, що зовнішня успішність діяльності може впродовж тривалого часу підтримуватися на високому рівні за рахунок мотиваційних факторів до розподілення зусиль [49,11] і що різні типи станів можуть знаходити втілення в показниках продуктивності праці [9,43]. Це пов'язано з тим, що саме поняття продуктивності праці визначається великою кількістю змінних і прямо пов'язане з організацією та умовами праці. Тому вона (продуктивність) не може бути безпосередньо співставлена з працездатністю людини [40,104]. Незважаючи на це, спроби реалізації власне поведінкового підходу поведінкового підходу продовжують існувати. Найбільш стійкими прибічниками цього напрямку були представники англійської школи – Ф.Бартлетт, його співпрацівники та учні [11,172]. В наведеному визначенні втоми, даному Ф.Бартлеттом, підкреслюється саме така позиція. Безпосереднім об'єктом вивчення в цих дослідженнях виступала якісна сторона процесу реалізації діяльності (чи виконання), зміни в якій призводять до відстрочених зрушень в результативності. Ретельному аналізу і в експериментальних, і в прикладних роботах цього напрямку

підлягали окремі сенсорно-моторні акти, рухомі навички та більш складні форми поведінкової активності. Важливим теоретичним результатом цих досліджень явилось уявлення про порушення структури виконавчих дій, розпаду координуючих їх виконання механізмів, зміни способів реалізації одного і того ж поведінкового акту за різних умов [12,178]. Це вимагало і розробки уявлень про регулятивні функції психічних утворень, обумовлюючих перебіг виконавчої частини дії, що виходило за межі власне поведінкового підходу.

Розвиток поведінкового підходу стимулювало виникнення більш досконалих поведінкових і психометричних методів, що використовуються з метою оцінки ФС. Короткі тестові випробування що моделюють вирішення окремих поведінкових задач – виявлення сигналу, швидкого моторного реагування та ін. – традиційно використовувались для діагностики ФС [6,22]. При цьому передбачалось, що за показниками точності та швидкості виконання тестових випробувань можна оцінити ефективність психофізіологічних і психологічних функцій, які забезпечують їх реалізацію [6,21]. Дані про зміну способу здійснення одних і тих же поведінкових задач при різних ФС заставили дослідників з більшою увагою віднестись до того, за рахунок чого відбуваються такі трансформації і відповідно, шукати пояснення на рівні внутрішньої структури забезпечення діяльності. Оскільки у вирішенні всіх поведінкових задач, окрім вираженої виконавчої частини, присутні когнітивні та інтенційні компоненти [63,24], то особливу зацікавленість представляє аналіз більш тонкої, психологічної структури виконання цих дій [41,101]. Реалізація такої дослідницької установки знайшла відображення в роботах вітчизняних та зарубіжних авторів [52,117]. Найбільш перспективною теоретичною базою розвитку досліджень в цьому напрямку є мікроструктурний аналіз пізнавальної та виконавчої діяльності [41,66]. Така зміна в спрямованості ряду досліджень поведінкового підходу усуває його біхевіористичне трактування і, фактично, перетворює його в один із варіантів системно-структурного аналізу.

Друга лінія розвитку досліджень поведінкового підходу значною мірою відповідає традиційному аналізу зовнішніх проявів ФС при реалізації конкретних видів діяльності. В наш час широко проводиться робота по систематизації та якісному опису помилкових дій людини – оператора [64,90] досліджуються мімічні та пантомімічні компоненти поведінки [15,5], вивчаються індивідуальні особливості в виконанні добре автоматизованих моторних дій при різних станах [11,119]. Найбільш інтенсивно розвиваються дослідження, пов'язані з аналізом різномірних показників мовної поведінки - на смисловому, лексичному, граматичному, артикуляційному та фонетичних рівнях [78,45]. Ця група досліджень є особливо важливою, оскільки збереження мовлення – основний засіб здійснення комунікативних функцій, відіграє особливу роль в успішності реалізації спільної діяльності.

Зазначені тенденції в зміні акцентів при аналізі поведінкових проявів ФС вказують на особливу увагу дослідників до їх якісної характеристики, на відміну від вихідної кількісної установки поведінкового підходу. Це знімає суттєві обмеження в застосуванні діагностичних методик поведінкового типу, орієнтуються виключно на оцінку результативної сторони діяльності. З їхньою допомогою стає можливим говорити не тільки про те, якого результату досягнуто, але ж як, яким способом це здійснено. Співставлення цих даних з проявами ФС на інших рівнях: енергетичного, операціонально-технічного, інтенційно-особистісного забезпечення [39,64] створює базу для оцінки власне ефективності діяльності, яка розуміється як продуктивність відносно фізіологічним та психофізіологічним витратам організму [2,67]. Однак, самі по собі дані поведінкового підходу (рівня) цієї оцінки ще не містять.

Описані підходи були орієнтовані на абсолютизацію діагностичного значення якого-небудь одного із можливих рівнів прояву ФС, в чому проявилась прагматична ідея про необхідність створення “універсального мірила працездатності”.

Неспроста історія розвитку кожного із підходів свідчить про необхідність співставлення різнорідних даних, що дає можливість охарактеризувати ФС як цілісне утворення, що відображає всю сукупність його проявів. Вихідним положенням для здійснення такого синтезу є втілення в життя принципів комплексного дослідження [86,123].

Ідея комплексного підходу до вивчення ФС не нова. Ще на початку 20-х років А.П. Нечаєв, проаналізувавши більш 30 різних методик вивчення втоми, дійшов висновку, що жодна із них не тільки не дозволяє судити про величину втоми, але і взагалі зробити висновок про її наявність. Автор зазначав, що невже психологи, ніколи не будуть володіти методом, за допомогою якого можна було б реєструвати психічну утому в кожному окремо взятій момент часу?! [13,22].

Роблячи спробу знайти такий метод, він приходить до висновку про необхідність, в будь-який момент часу, одночасного реєстрування цілого ряду психологічних та поведінкових показників і оцінювати співвідношення між ними. Розроблений ним на цій основі “коефіцієнт гармонічності” є одною із перших спроб щодо знаходження інтегрального показника ФС.

Експериментальна розробка принципів побудови комплексного дослідження частково проведена всередині окремих підходів до вивчення ФС. В фізіологічних роботах це відобразилось в створенні поліефекторних методик реалізації даних [38,153]. Аналіз різних феноменологічних проявів дозволив створити цілий ряд багатофакторних методик суб'єктивної оцінки [55,169] та синдромологічних описів стану [10,19]. В рамках поведінкового підходу створено комплексні методики спостереження [19,141] і батареї психометричних тестів чи функціональних проб [65,66]. Наступний етап розвитку комплексного підходу передбачає проведення досліджень кореляційного типу та створення на їх основі комплексних систем тестів більш високого порядку.

Зараз в літературі важко знайти експериментальну роботу, в якій вивчення ФС проводилось би з використанням тільки однієї методики чи тесту. Навіть

у тих випадках, коли мета дослідження полягає в аналізі якого-небудь часткового показника ФС, автори обов'язково звертаються до співставлення отриманих результатів з ефективністю виконання поставлених перед суб'єктом задач, з даними про його суб'єктивні переживання і т.д. Таким чином – досягається основна мета комплексного підходу – дається уявлення про об'єкт, що аналізується, як багатозначне явище. Однак, спеціальних правил і засобів для інтеграції цих даних комплексний підхід не передбачає, обмежуючись посиланням на те, що задіяні в процесі діяльності функції пов'язані і взаємодіють одна з одною, утворюючи певну систему. В результаті з'являються такі не специфічно узагальнені визначення стану, як реальний прояв всіх компонентів, явищ психіки на даний момент часу [15,44], цілісної багатокомпонентної характеристики зовнішніх поведінкових та внутрішніх функцій організму людини [16,18], або просто як симптомокомплексу характеристик і психологічних показників [11,9]. Однак, використання цих визначень в кращому випадку вказує на те, як можна виявити стан, але не визначає сам стан [70,55].

Виходячи із вищезазначеного, комплексний підхід виступає головним чином як стратегія збору даних, не пропонуючи визначеної системи підходів щодо способів їх аналізу та інтеграції.

В результаті невирішеними залишаються багато питань, щодо організації діагностичного процесу як процедурного, так і змістового характеру: наприклад, скільки і яких показників ФС необхідно для його оцінки, яким чином їх слід об'єднати, на підставі яких критеріїв можна зробити висновок про зміни в ФС в ту чи іншу сторону і т.ін.

До недавнього часу при доборі комплексу методик, що використовуються для оцінки ФС в емпіричних дослідженнях, домінували дві різноспрямовані тенденції: або максимального розширення набору діагностичних показників, або вибору із потенційного можливого кола методик тільки тих, які відносно неспецифічні до змісту трудової діяльності [50,151]. Однак, як показує досвід, обидві тактики не виправдовують себе в конкретних діагностичних

дослідженнях [101,122] і слугують основною для формулювання прямо протилежного висновку: реалізації принципу “специфічності” при доборі методичних засобів на основі попереднього професіографічного аналізу діяльності [10,63].

Об’єднання різнорідних показників в єдину, інтегруючу оцінку часто проводилось за принципом простої сумації даних. Обмеженість такого підходу призводить до все ширшого використання показників кореляційного типу, спрямованих на виявлення ступеню узгодженості в динаміці різних показників

Вибір критеріїв для винесення судження про зміну ФС часто будується на основі показників продуктивності діяльності [16,180]. Вузкість такої критеріальної оцінки, вимагає більш ємкого та змістовного визначення поняття “ефективність”, наприклад, за допомогою поняття “ціни діяльності”[66,101].

Найважливішим завданням комплексного підходу є визначення інтегрального показника ФС. Об’єднання різнорідних експериментальних показників в єдину інтегруючу оцінку проводиться за допомогою методів математичної обробки даних, зокрема для оцінки ФС застосовують методи параметричної та непараметричної статистики. Пошуку оптимальної формули для обробки емпіричного матеріалу надається дуже важливе значення, оскільки ми маємо справу з аналізом складного багатовимірного явища.

Таким чином, проведений аналіз різних підходів до оцінки ФС цілеспрямовано діючої особистості, свідчить про те, що ми маємо справу з аналізом складного багатовимірного явища. Кожний із зазначених підходів (енергетичний, феноменологічний, поведінковий) виявляє себе продуктивним тільки в межах одного із можливих структурних рівнів прояву ФС про що свідчать достовірні експериментальні дані. Однак, незважаючи на достатні переваги кожного з них в межах відповідного дослідницького завдання, вони не можуть бути визнані достатнім методологічним

контекстом для вивчення ФС. Тому, в методологічному плані, вивченню ФС оператора відповідає рівень системного аналізу складних ієрархічно організованих об'єктів, що знаходить своє відображення в межах комплексного підходу, одним з головних завдань якого є визначення інтегрального показника ФС.

2.3. Оптимізація та профілактика негативних функціональних станів в процесі діяльності

Проведення діагностичної роботи щодо виявлення різноманітних ФС оператора передбачає не тільки знаходження адекватних способів їх оцінки але й має безпосередньо практичну значимість. В прикладному аспекті це означає - знаходження шляхів попередження (профілактики) та корекції несприятливих ФС з метою збереження фізичного та психічного здоров'я військовослужбовців при виконанні обов'язків по службі.

Існує багато різноманітних способів покращення чи нормалізації ФС. До їх числа відносяться такі як розробка оптимальних режимів праці та відпочинку, тренування та професійна підготовка, нормалізація санітарно-гігієнічних умов [43,52], а також явно специфічні способи, наприклад, методи групової психотерапії, самонавіювання та ін.[18,91]. Важливим питанням стосовно зазначених підходів, на нашу думку, є вироблення конкретних профілактичних напрямків роботи та опису конкретних способів їх реалізації. Так в літературних джерелах можна знайти багато праць присвячених тому чи іншому способу оптимізації ФС і які трактуються в різних модифікаціях [3,38].

Розробка різних профілактичних заходів велась в руслі багатьох наукових дисциплін - перш за все медицини, фізіології, гігієни праці. Однак, тільки в останні роки почали з'являтися роботи психологів, в яких робляться спроби узагальнити основні напрями профілактичної роботи, пов'язані з

проблематикою оптимізації ФС в умовах реальної професійної діяльності [15,18].

Практична потреба в використанні профілактичних та корекційних заходів для оптимізації ФС військових спеціалістів в Збройних Силах досить значна, оскільки військова служба проходить в умовах впливу комплексу різноманітних соціально-психологічних, технічних природних та інших чинників, які призводять до зниження рівня боєздатності. Все це з особливою гостротою підкреслює необхідність створення відповідної психопрофілактичної системи оптимізації ФС військовиків. Така система за своїм змістом повинна бути адекватна тим завданням, виконання яких покладається на окремі військові формування. Типовими об'єктами профілактичної роботи можуть бути: підвищення працездатності та усунення наслідків професійної втоми. Створення такої психопрофілактичної системи повинно ґрунтуватися на виборі комплексу психорегулюючих впливів та розробки відповідних організаційних форм їх втілення, враховуючи конкретну специфіку діяльності. Методи, що застосовуються, повинні бути ефективними для усунення синдрому професійної втоми, яка зумовлена наявністю цілого спектру інтенсивних психофізіологічних, когнітивних та емоційних навантажень.

Для здійснення коригуючих впливів на ФС необхідно визначитися з їх класифікацією. Аналіз літературних джерел [38,63] свідчить, що найбільш часто основу такої класифікації складає два основних і відносно незалежних класи методів, які відрізняються характером впливу на ФС:

- опосередковані, тобто спрямовані на усунення об'єктивних причин формування несприятливих ФС та комплексу супутніх їм факторів;
- безпосередні, що здійснюють вплив на саму людину через систему міжособистісних комунікацій чи прямого впливу на ті чи інші психофізіологічні функції. В середині останнього класу можуть бути виділені дві самостійні групи методів, що відрізняються ступенем активності суб'єкта

впливу. В даній класифікації вони умовно названі зовнішні та внутрішні способи оптимізації ФС.

Очевидно, що для профілактики несприятливих ФС, радикальним шляхом служить усунення причин його виникнення. Тому, практично вся оптимізаційна робота щодо зміни змісту та умов праці може розглядатися як профілактичний засіб, так як вона веде до усунення потенційних джерел розвитку несприятливих ФС. Корекція станів втоми та перевтоми в першу чергу пов'язується з нормалізацією характеру та тривалості робочих навантажень, розробкою оптимальних режимів праці та відпочинку [12,130]. Боротьба зі станами монотонії проводиться за рахунок збагачення змістовної сторони праці, внесення різноманітності в умови та засоби її реалізації [8,184]. Зменшення ступеню екстремальності факторів за допомогою зниження їх інтенсивності, несподіваності появи, переведення в зону звичних умов - шлях попередження станів емоційної напруженості та різних видів стресу [14,8]. В усіх зазначених випадках оптимізація ФС будується на базі реорганізації об'єктивного змісту трудового процесу.

Такий підхід до проблеми оптимізації ФС традиційний і найбільш поширений в розробках з психології праці, інженерній психології та ергономії [66,109]. Його основними напрямками є:

- раціоналізація процесу праці з точки зору складання оптимальних алгоритмів діяльності, типологізація схем рішення професійних завдань, раціональний розподіл часових лімітів тощо;
- вдосконалення предметів та засобів праці у відповідності з психофізіологічними особливостями людини;
- раціональна організація місць (робочих зон) та формування оптимальної робочої пози;
- розробка оптимальних режимів праці та відпочинку для компенсації своєчасним та повноцінним відпочинком, виснаження внутрішніх ресурсів людини впродовж робочої зміни;

- використання раціональних форм зміни трудових задач і збагачення змісту праці для усунення одноманітності в роботі та перевантаження окремих психофізіологічних систем;
- нормалізація умов праці у відповідності з природними для людини умовами життєдіяльності;
- створення сприятливого соціально-психологічного клімату в колективі, підвищення матеріальної та моральної зацікавленості в результатах праці та ін.

Дієвість такого підходу, опосередковано впливом на ФС через вдосконалення структури праці, доведена багаточисельними науково-прикладними розробками і широко використовуються в різних сферах практичної діяльності [8,64].

В літературі зустрічаються різні класифікації стосовно способів безпосереднього управління та саморегуляції ФС [38,43]. За основу в них взята спрямованість впливів на визначений рівень функціонування психофізіологічних систем. В цьому випадку всі способи та прийоми диференціюються за тим, якими активуючими та регулюючими системами організму вони реалізуються: неспецифічними, специфічними, когнітивно-мотиваційними та ін., - тобто за механізмом здійснення впливу. Багато уваги приділяється також методичним особливостям різних способів. Так, виділяються вербальні і невербальні методи управління ФС, апаратурні та не апаратурні.

На нашу думку, при створенні узагальненої класифікації в першу чергу потрібно врахувати, яку позицію займає сам суб'єкт по відношенню до впливу, що здійснюється на нього. Він може відчувати управляючі впливи, що здійснюються на нього зі сторони, або активно брати участь в процесі зміни свого стану сам. В останньому випадку мова йде про методи самоуправління чи саморегуляції [42,58].

Зовнішні по відношенню до суб'єкта впливи на ФС здійснюються за допомогою впливу на рефлексогенні зони та біологічно активні точки

[41,42], нормалізації режиму харчування [17,180], використання тонізуючих чи, навпаки, заспокоюючих фармакологічних препаратів [84,86], організації сеансів функціональної музики [10,333], тощо. До цієї групи входять різні форми активного впливу однієї людини на іншу: переконання, наказ, гіпноз, навіювання [91,94]. Всі зазначені способи достатньо широко використовуються в практиці оптимізації ФС і є докази їх ефективності. Однак, при їх використанні суб'єкту відводиться швидше пасивна роль - він виступає в якості реципієнта, який потребує сторонньої підтримки. Тому в психологічному плані спеціальний інтерес складають методи саморегуляції станів.

Поряд зі способами, що розвиваються в рамках формування професійних навичок та вмінь, тренування фізичної витривалості та загальнооздоровчих заходів, використання прийомів поведінкової психотерапії та групового тренінгу, методи саморегуляції орієнтовані на організацію спеціальної діяльності людини для подолання несприятливого ФС. При цьому методи психологічної саморегуляції, які розуміються у вузькому смислі слова, прямо пов'язані з впливом на стан людини.

Головною особливістю методів саморегуляції станів є їх спрямованість на формування адекватних внутрішніх засобів, які дозволяють здійснювати спеціальну діяльність щодо зміни свого стану [54,55]. Оволодіння навичками саморегуляції стає особливо актуальним з розвитком сучасних військових операторських професій, які диктують необхідність "володіти собою" і діяти відповідно до особливостей ситуації. Відповідно до цього особливої ваги набувають питання підготовки конкретних методик з урахуванням цілей психопрофілактичної роботи, можливості їх використання військовими спеціалістами даної професії та оцінки оптимізуючого ефекту.

Проблема шляхів і засобів підвищення ефективності та безпечної діяльності хвилює багатьох спеціалістів, які працюють в галузі психології і психофізіології військової діяльності. В останнє десятиріччя суттєвий внесок в її розробку для військових професій зробили відомі вчені [74,76], які

зазначають, що втілення відповідних способів оптимізації ФС військових операторів в психології та психофізіології військової праці має свої особливості.

В психології та психофізіології військової праці вчені виділяють дві групи шляхів, які використовуються для збереження працездатності операторів [15,23]. Перша група шляхів визначається ще до зустрічі оператора з технікою і найбільше значення із них мають:

- розподіл функцій та прогноз впливу і взаємозв'язків в системі "техніка - людина - середовище", з врахуванням психофізіологічних можливостей оператора;
- професійний психологічний відбір з обов'язковим довгостроковим прогнозом психофізіологічних резервів організму та успішності працездатності спеціалістів;
- використання психофізіологічних методів навчання та тренування, спрямованих на розвиток саме тих психологічних якостей та фізіологічних властивостей організму, котрі лежать в основі ефективного використання роботи за конкретним фахом.

Друга група шляхів використовується в процесі обслуговування та експлуатації військової техніки і в свою чергу включає дві підгрупи заходів. Одні з них застосовують постійно, інші ж за необхідності.

Призначення заходів першої групи - профілактика несприятливих функціональних змін в організмі, збереження й підвищення стійкості та психофізіологічних резервів організму, запобігання розвитку вираженої втоми та перевтоми у військових операторів. В першу групу заходів включаються:

- динамічний контроль за станом функцій організму та працездатності;
- заходи щодо розширення психофізіологічних резервів в період між виконанням циклів учбово-бойових задач;
- заходи в період виконання циклів або окремих учбово-бойових завдань;

- заходи після виконання учбово-бойових завдань;
- заходи безпосередньої дії на організм ;

Заходи другої групи проводяться в разі необхідності з метою мобілізації резервних можливостей організму для підтримки й негайного підвищення працездатності. До таких заходів належать вдихання кисню при нормальному тиску, повітряно-теплові процедури, дія імпульсним електричним струмом, застосування електросну, використання фармакологічних препаратів, тощо [8,46].

Описані заходи відносяться до психофізіологічного забезпечення учбово-бойових завдань [54,147], а вони в свою чергу включені в систему медичного забезпечення разом з лікувально-профілактичними, санітарно-гігієнічними та протиепідемічними заходами. Крім суто психофізіологічних заходів, котрі дозволяють підвищити працездатність за рахунок регуляції неспецифічної стійкості, ФС й фізіологічних резервів організму операторів важливе значення для ефективного та безпечного виконання військово-професійної діяльності мають матеріально-технічні та соціально-психологічні заходи. Останні вважаються неспецифічними заходами підвищення працездатності.

В останні роки все більше з'являється робіт, в яких обґрунтовується необхідність проводити комплексне психологічне забезпечення професійної діяльності військових спеціалістів, головною метою якого є підтримка основних показників працездатності на оптимальному рівні у будь-яких умовах [9,156]. Психологічне забезпечення професійної діяльності військових спеціалістів включає наступні заходи: психологічну діагностику; психологічне прогнозування ефективності майбутньої діяльності; психологічну підготовку особового складу; психологічну підтримку у ході виконання навчально-бойових завдань; психологічне вивчення і моделювання майбутніх умов діяльності; навчання військовиків методам саморегуляції та вольової мобілізації та ін. [3,23]. Однак, умови професійної діяльності військових спеціалістів вимагають від вчених пошуку більш ефективних психологічних заходів, підвищення, збереження й відновлення їх

працездатності в умовах професійної діяльності. Для чого ряд авторів пропонують використовувати додаткові елементи комплексного психологічного забезпечення: аутогенне тренування; психологічну допомогу; спеціальні фізичні вправи окремо або поєднано [86,87]. Із всієї сукупності заходів, що пропонується для оптимізації ФС спеціалістів операторського профілю, пропонуються, сьогодні найбільшого значення набувають методи довільної психічної саморегуляції стану [9,105]. Як уже зазначалося, застосування методу довільної психічної саморегуляції для підвищення ефективності професійної діяльності є особливо актуальним, оскільки він орієнтований на саморегуляцію несприятливих ФС та їх подолання. Цей метод дозволяє самостійно, шляхом самонавіювання впливати на окремі функції організму, і що характерно для нього, на відміну від інших, що він може застосовуватись на спеціальних заняттях, під час відпочинку, при виконанні фізичних відновлювальних процедур тощо. В кожному окремому випадку спеціальні формули можуть розроблятися як самим військовослужбовцем (при оволодінні методом довільної психічної саморегуляції) так і за участю психолога.

За допомогою прийомів довільної психічної саморегуляції можна нормалізувати і оптимізувати рівень емоційного збудження, мобілізувати свої внутрішні функціональні резерви і в першу чергу ЦНС, на подолання фізичних і психічних навантажень, зняти чи знизити психічну напругу, які ускладнюють прояв інтелектуальної, мислительної діяльності, швидкісних і точносних характеристик [8,93]. Довільна психічна саморегуляція може використовуватись як профілактичний і лікувальний засіб при невротичних розладах, утомі та перевтомі, нервово-психічній напрузі тощо. Метод дозволяє позбутися небажаних властивостей і негативних якостей – невпевненості в собі, нерішучості і т.ін., а також набутти необхідних позитивних – рішучості, цілеспрямованості. Даний метод отримує широкого розповсюдження у різноманітних сферах життєдіяльності людей: у медичній практиці; у спорті; психології праці; у військовій сфері та ін. [15,54].

Вченими доведено, що психічна саморегуляція стану створює позитивний вплив на процеси відновлення працездатності, підвищення ефективності професійної діяльності. Корегуючий вплив методу на індивідуально-психологічні особливості особистості привернув увагу багатьох вчених для його використання здоровими людьми у різних галузях діяльності. Особливо широкого розповсюдження для регуляції ФС організму за допомогою аутогенного тренування отримано у спорті [3,11]. Найбільш широкого розповсюдження у спортивній практиці отримало “психорегулююче тренування” під назвою “психом'язове тренування” [13,50] та “емоційно-вольова підготовка” спортсменів [8,51]. Особливістю методики є те, що у обох випадках навчання проводиться у формі гетеротренінгу під керівництвом психолога, або лікаря чи тренера. В основі курсу лежать вправи тренуваної м'язової релаксації, які викликають фазові стани у корі головного мозку. У подальшому засвоюються вправи, спрямовані на загальне заспокоєння; цілеспрямовано розвивається здібність до сенсорної репродукції; використовуються прийоми, спрямовані на підвищення здібностей до самонавіювання і активної реалізації формул самонаказів.

Застосування прийомів довільної психічної саморегуляції ФС може реалізовуватися через визначені способи самовпливу: вольова саморегуляція (аутотренінг); вербальний самовплив (самонаказ, само-переконання); невербальний самовплив (різні форми уяви, ідеомоторика, емоційна репродукція) [3,34]. В основу вольової саморегуляції покладено різні модифікації аутотренінгу, які сьогодні знаходять найбільшого застосування, і призначені для психом'язового тренування, що включає чотири компоненти: вміння розслабляти м'язи; здатність максимально чітко уявляти зміст формул самонавіювання; вміння утримувати увагу на вибраному об'єкті; вміння впливати на самого себе необхідними словесними формулами.

З середини 80-х років застосування методу довільної психічної саморегуляції набуває професійно-прикладного значення. Серед багаточисельних факторів, які впливають на працездатність і можуть сприяти розвитку

психоневрологічної патології виділяють три основні групи: підвищена нервово-емоційна напруга; перевтома; гіпокінезія і сенсорна деривація; хронобіологічні фактори [10,149].

Багато вчених звернули увагу на стан спеціалістів, діяльність яких пов'язана з підвищеною нервово-емоційною напругою, високою відповідальністю і впливом екстремальних факторів праці: спеціалістів - операторів [11,116], - водолазів, парашутистів [15,42], космонавтів [10,53], корабельних спеціалістів [8,93].

Дослідження багатьох авторів показали, що застосування прийомів психічної саморегуляції у спеціалістів операторського профілю сприяє розвитку навичок до самоконтролю, до самостереження за зовнішніми проявами емоцій, вмінню, самостійно переборювати емоційну напругу, самостійно управляти своїми самопочуттями і поведінкою, які найбільш раціональні у кожному випадку. Це сприяло покращенню соціально-психологічного клімату, підвищенню згуртованості, мотивації і внутрішньогрупової взаємодії, деякому зниженню професійних захворювань, підвищенню ефективності професійної діяльності; у тому числі в особливих умовах [58,107]. Окрім відмічених соціально-психологічних ефектів, спостереження показали, що психічна саморегуляція істотно впливає на психічний стан людини, підвищує здатність до концентрації уваги, швидкості простих й складних реакцій, об'єму короткочасної та довготривалої пам'яті; покращує самопочуття, активність, настрій спеціалістів [85,87].

Одним із важливих елементів комплексного психологічного забезпечення професійної діяльності в операторів є активний відпочинок у зв'язку з їх значною розумовою працею - фізичні вправи. Фізичні вправи - це ефективний засіб боротьби з гіподинамією та мобілізації резервних психічних та фізичних можливостей організму [8,122]. Однак у більшості випадків рекомендації про підбір фізичних вправ, їх використання носять загальний характер. Деякі автори пропонують регулювати темп і кількість вправ у залежності від температури, вологості і змісту CO₂ у приміщеннях

[60,86]. Інші вважають, це недоцільним так як відомо, що: по-перше, довготривала дія гіперкінезії покращує адаптацію до фізичних навантажень, по-друге, фізичні навантаження прискорюють адаптацію до температурного режиму [9,94]. У дослідженнях М.С. Корольчука [85,86] підтверджується доцільність виконання фізичних вправ на різних етапах БЧ.

РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СПОСОБІВ ПОДОЛАННЯ ПСИХО-ЕМОЦІЙНОЇ НАПРУГИ

3.1. Гіпотеза дослідження та опис вибірки випробуваних

Вибірка – група досліджуваних, яка обирається з генеральної сукупності або популяції – усіх потенційних досліджуваних, на яких планується поширити експериментальні результати.

Існує кілька можливостей конструювання вибірки:

- проведення дослідження з двома різними групами, які ставляться в різні умови;
- дослідження однієї групи в контрольних і експериментальних умовах;
- дослідження особливостей експериментального впливу на різних групах, які ставляться в різні умови, що відповідають дії різних факторів – кількох незалежних змінних.

Для дослідження діагностики соціально-психологічної адаптації, нервно-психічної напруги і визначення копінг-стратегій були вибрані такі методики:

1. Тест "Нервово-психічна адаптація"
2. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда
3. Опитувальник способів подолання (Методики WCQ Р. Лазарус і С. Фолкман, адаптація Крюкової Т. Л. і Куфтяк Е. В.).
4. Методика визначення індивідуальних копінг-стратегій (стратегій подолання) Е. Хайма
5. Домінуючі стратегії конфліктної поведінки (метафоричний варіант).

Вибір проводився за згодою школярів пройти тестування та опитування, без інших доповнюючих умов, тобто незалежно від рівня учбової успішності, педагогічних характеристик або інших обставин. Досліджувані вибрані з трьох паралельних класів приблизно в рівному

співвідношенні по числу учнів з різних класів. Тестування проводилося групами приблизно по 10 чоловік у ранкові години (1-й та 2-й урок) на протязі трьох днів з організацією обстеження за допомогою класних керівників.

У дослідженні брали участь 30 учнів у віці 16 років. Дівчаток 15 і 15 хлопчиків школи №119 м. Дніпра.

Таким чином, загальна кількість випробовуваних склала 30 осіб.

Мета дослідження - визначити способи подолання психоемоційної напруги школярів старших класів.

3.2. Методи дослідження

Для тестування було підібрано такі методики:

1. Опитувальник способів подолання

Методика призначена для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності.

"Опитувальник способів подолання" вважається першою стандартною методикою в галузі вимірювання копінга.

Подолання з життєвими труднощами, як стверджують автори методики, є постійно змінюються когнітивні та поведінкові зусилля індивіда з метою управління специфічними зовнішніми і (або) внутрішніми вимогами, які оцінюються ним як піддають його випробуванню або перевищують його ресурси.

Завдання подолання з негативними життєвими обставинами полягає в тому, щоб або подолати труднощі, або зменшити їх негативні наслідки, або уникнути цих труднощів, або витерпіти їх.

Можна визначити впоратись поведінку як цілеспрямоване соціальне поведіння, що дозволяє справитися з важкою життєвою ситуацією (або стресом) способами, адекватними особистісним особливостям та ситуації, - через усвідомлені стратегії дій.

Це свідоме поведінка направлено на активну зміна, перетворення ситуації, що піддається контролю, або на пристосування до неї, якщо ситуація не піддається контролю. При такому розумінні воно важливо для соціальної адаптації здорових людей. Його стилі і стратегії розглядаються як окремі елементи свідомого соціальної поведінки, за допомогою яких людина справляється з життєвими труднощами.

Процедура проведення

Випробуваному пропонуються 50 тверджень стосуються поведінки у важкій життєвій ситуації. Випробуваний повинен оцінити як часто дані варіанти поведінки проявляються у нього.

Обробка результатів

1. підраховуємо бали, сумірюя по кожній субшкалі:

ніколи - 0 балів;

рідко - 1 бал;

іноді - 2 бали;

часто - 3 бали

2. обчислюємо за формулою: $X = \text{сума балів} / \text{max бал} * 100$

Номери опитувальника (по порядку, але різні) працюють на різні шкали, наприклад, у шкалі «конфронтативних копінг» питання - 2,3,13,21,26,37 і т.д. Максимальне значення з питання, яке може набрати випробуваний 3, а з усіх питань субшкали максимально 18 балів, випробуваний набрав 8 балів:

- Це і є рівень напруги конфронтаційного копінга.

3. Можна визначити простіше, по сумарного балу:

0-6 - низький рівень напруженості, говорить про адаптивному варіанті копінга;

7-12 - середній, адаптаційний патенціал особистості в прикордонному стані;

13-18 - висока напруженість копінга, свідчить про виражену дезадаптації.

Ключ

Конфронтаційний копінг - пункти: 2,3,13,21,26,37.

Дистанціювання - пункти: 8,9,11,16,32,35.

Самоконтроль - пункти: 6,10,27,34,44,49,50.

Пошук соціальної підтримки - пункти: 4,14,17,24,33,36.

Прийняття відповідальності - пункти: 5,19,22,42.

Втеча-уникання - пункти: 7,12,25,31,38,41,46,47.

Планування вирішення проблеми - пункти: 1,20,30,39,40,43.

Позитивна переоцінка - пункти: 15,18,23,28,29,45,48.

Інтерпретація результатів

Опис субшкал

Конфронтаційний копінг. Агресивні зусилля щодо зміни ситуації. Припускає певний ступінь ворожості і готовності до ризику.

Дистанціювання. Когнітивні зусилля відокремитися від ситуації і зменшити її значущість.

Самоконтроль. Зусилля з регулювання своїх почуттів і дій. Пункти:

Пошук соціальної підтримки. Зусилля в пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки.

Прийняття відповідальності. Визнання своєї ролі в проблемі з супутньою темою спроб її вирішення.

Втеча-уникнення. Уявне прагнення і поведінкові зусилля, спрямовані до втечі або уникненню проблеми.

Планування вирішення проблеми. Довільні проблемно-фокусовані зусилля по зміні ситуації, що включають аналітичний підхід до проблеми.

Позитивна переоцінка. Зусилля зі створення позитивного значення з фокусуванням на зростанні власної особистості. Включає також релігійний вимір.

2. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда

Оскільки люди по-різному реагують на зміни у своїй діяльності і різні стресори (тобто відрізняються за своєю пристосованістю), то найбільш пріоритетними стають завдання вивчення і розробки системи поліпшення цієї якості (або здатності) з метою надання ефективної дії на нього.

Справедливо кажуть, що якщо розвиток є стратегія життя, то адаптація - це тактика, яка дозволяє живому утримуватися в певних еволюційних рамках, забезпечуючи тим самим можливість прогресу.

Незважаючи на ту обставину, що біологи вважають адаптацію однією з найбільш загальних, якщо не самим широко поширеним, у своєму середовищі понять, вони самі визнають, що до цих пір не тільки не існує загальної теорії адаптації, але й не сформульовані навіть спільні принципи аналізу адаптивних явищ, не встановлені їх основні закономірності.

У період всього життя людини - з моменту народження (тобто виділення з утроби матері як автономного, самостійного організму) і до самої смерті - його безперервно супроводжує процес адаптації. Цей процес неразделім з самим поняттям "життя": немислиме життя без адаптації, так само як і адаптація не існує поза життєвого циклу живого організму.

Отже, адаптація є властивістю будь-якого живого організму. Однак людина - це не просто живий організм, а перш за все складна біосоціальною система. Тому при розгляді проблем адаптації людини доцільно виділити три функціональних рівня: фізіологічний, психічний і соціальний.

Адаптація - це динамічний процес, завдяки якому рухливі системи живих організмів, незважаючи на мінливість умов, підтримують стійкість, необхідну для існування, розвитку і продовження роду. Саме механізм адаптації, вироблений у результаті тривалої еволюції, забезпечує можливість існування організму в постійно мінливих умовах середовища.

Завдяки процесу адаптації досягається збереження гомеостазу при взаємодії організму із зовнішнім світом. У зв'язку з цим процеси адаптації містять у собі не тільки оптимізацію функціонування організму, але і підтримка збалансованості в системі "організм-середовище". Процес адаптації реалізується кожного разу, коли в системі "організм-середовище" виникають значимі зміни, і забезпечує формування нового гомеостатичного стану, який дозволяє досягати максимальної ефективності фізіологічних функцій і поведінкових реакцій. Оскільки організм і середовище перебувають не в статичному, а в динамічній рівновазі, їх співвідношення міняються постійно, а, отже, також постійно повинен здійснюватися процес адаптації.

Вищенаведене відноситься в рівній мірі і до тварин і до людини. Однак істотною відмінністю людини є те, що вирішальну роль у процесі підтримки адекватних відносин у системі "індивідуум-середовище", в ході якого можуть змінюватися всі параметри системи, відіграє психічна адаптація.

Психічну адаптацію розглядають як результат діяльності цілісної самокерованої системи (на рівні "оперативного спокою"), підкреслюючи при цьому її системну організацію. Але при такому розгляді картина залишається не повною. Необхідно включити у формулювання поняття потреби. Максимально можливе задоволення актуальних потреб є, таким чином, важливим критерієм ефективності адаптаційного процесу. Отже, психічну адаптацію можна визначити як процес встановлення оптимальної відповідності особистості і навколишнього середовища в ході здійснення властивої людині діяльності, який (процес) дозволяє індивідууму задовольняти актуальні потреби і реалізовувати пов'язані з ними значимі цілі,

забезпечуючи в той же час відповідність максимальної діяльності людини, його поведінки, вимогам середовища.

3. Методика визначення індивідуальних копінг-стратегій Е.Хайма

Копінг-поведінка - форма поведінки, яка відображає готовність індивіда вирішувати життєві проблеми. Це поведінка, спрямоване на пристосування до обставин і передбачається сформувати вміння використовувати певні кошти для подолання емоційного стресу. При виборі активних дій підвищується вірогідність усунення впливу стресорів на особистість.

Особливості цього уміння пов'язані з "Я-концепцією", локусом контролю, емпатією, умовами середовища. За уявленнями Маслоу, копінг-поведінка протиставлене експресивному поведінки.

Виділяються наступні здатний упоратися поведінки:

- Вирішення проблем;
- Пошук соціальної підтримки;
- Уникнення.

Впорається поведінка реалізується за допомогою застосування різних копінг-стратегій на основі ресурсів особистості та середовища. Одним з найбільш важливих ресурсів середовища є соціальна підтримка. До особистісним ресурсів відносяться адекватна "Я-концепція", позитивна самооцінка, низький нейротизм, інтернальність локус контролю, оптимістичний світогляд, емпатическій потенціал, аффіліативная тенденція (здатність до міжособистісних зв'язків) і інші психологічні конструкти.

У процесі дії стресора на особистість відбувається первинна оцінка, на підставі якої визначають тип ситуації, що створилася - загрозливий або сприятливий (Averill et al., 1971). Саме з цього моменту формуються механізми особистісної захисту. Лазарус (Lazarus, 1991) розглядав цей захист (процеси подолання) як здатність особистості здійснювати контроль над загрозливими, засмучують або доставляють їй задоволення ситуаціями.

Процеси подолання є частиною емоційної реакції. Від них залежить збереження емоційної рівноваги. Вони спрямовані на зменшення, усунення або видалення чинного стресора. На цьому етапі здійснюється вторинна оцінка останнього. Результатом вторинної оцінки стає один із трьох можливих типів стратегії подолання:

- Безпосередні активні вчинки індивіда з метою зменшення або усунення небезпеки (напад чи втеча, захоплення чи любовне насолода);
- Непряма або розумова форма без прямого впливу, неможливого з-за внутрішнього або зовнішнього гальмування, наприклад витіснення ("це мене не стосується"), переоцінка ("це не так вже і небезпечно"), придушення, переключення на іншу форму активності, зміна напрямки емоції з метою її нейтралізації і т. д.;
- Подолання без емоцій, коли загроза особистості не оцінюється як реальна (зіткнення із засобами транспорту, побутовою технікою, повсякденними небезпеками, яких ми успішно уникаємо).

Захисні процеси прагнуть позбавити індивіда від неузгодженості спонукань і амбівалентності почуттів, вберегти його від усвідомлення небажаних або хворобливих емоцій, а головне - усунути тривогу і напруженість. Результативний максимум захисту одночасно є мінімумом того, на що здатне вдале подолання. "Вдале" впорається поведінка описується як підвищувальний адаптивні можливості суб'єкта, реалістичне, гнучке, більшою частиною усвідомлювати, активну, що включає в себе довільний вибір.

1. Емоційний / проблемний:

- 1.1. Емоційно-фокусованих копінг - направлений на врегулювання емоційної реакції.
- 1.2. Проблемно-фокусованих - спрямований на те, щоб справитися з проблемою або змінити ситуацію, яка викликала стрес.

2. Когнітивний / поведінковий:

2.1. "Прихований" внутрішній копінг - когнітивне рішення проблеми, метою якої є зміна неприємної ситуації, що викликає стрес.

2.2. "Відкритий" поведінковий копінг - орієнтований на поведінкові дії, використовуються копінг-стратегії, які спостерігаються в поведінці.

3. Успішний / неуспішний:

3.1. Успішний копінг - використовуються конструктивні стратегії, що призводять в остаточному підсумку до подолання важкої ситуації, що викликала стрес.

3.2. Неуспішний копінг - використовуються неконструктивні стратегії, що перешкоджають подолання важкої ситуації.

Представляється, що кожна використовує людина стратегія копінга може бути оцінена по всім перерахованим вище критеріям хоча б тому, що людина, що опинилася у важкій ситуації, може використовувати як одну, так і кілька стратегій подолання.

Таким чином, можна припустити, що існує взаємозв'язок між тими особистісними конструктами, за допомогою яких людина формує своє ставлення до життєвих труднощів, і тим, яку стратегію поведінки при стресі (подолання з ситуацією) він вибирає.

4. Опитувальник нервово-психічної напруги (НПН)

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.

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 неминуче призводить до виснаження.

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. Якщо неузгодженість В системі “людина-середовище” не досягає суттєвого ступеню й рівень тривоги не перевищує середніх значень, то на перший план виступає її мотиваційна роль, при цьому тривога обумовлює активізацію цілеспрямованої поведінки. При яскраво вираженому порушенні в системі “людина-середовище”, тривога значно зростає, що суттєво знижує ефективність психічної адаптації. Слід відмітити також, що звичайно ж не

кожен вплив викликає стрес. Він виникає лише тоді, коли вплив стресора перевищує звичайні пристосувальні можливості індивіда.

Отже, можна зазначити, що стрес є корисним і позитивним явищем до “певного моменту”, в разі перенапруження адаптивні реакції поступаються місцем функціональним розладам в роботі органів і систем організму. Такий, вкрай негативний прояв стресу в науковій літературі отримав назву – дистрес.

3.3. Отримані результати та їх інтерпретація

1. Опитувальник способів подолання (Методики WCQ Р. Лазарус і С. Фолкман, адаптація Крюкової Т. Л. і Куфтяк Е. В.). За результатами тестування, були отримані такі дані.

У таблиці виділені найбільш високі бали, що свідчать про високий розвиток того чи іншого фактора. Отже, аналізуючи таблицю, можна побачити, що:

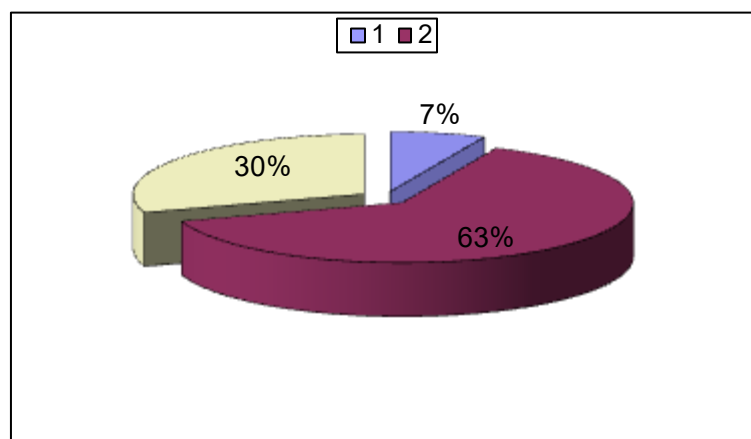


Рисунок 3.1 – Діаграма показників «Конфронтативний копінг» за тестом опитувальник способів подолання

Рисунок 2.1 наочно представляє, що серед всіх учнів високі бали отримали 30%, що складає 9 чоловік - 5 дівчат та 4 хлопці. Це вказує на те, що ці підлітки застосовують агресивні зусилля щодо зміни ситуації.

Припускають певний ступінь ворожості і готовності до ризику. Низькі результати отримали 7% - 2 дівчини, що свідчить про їх не готовності до ризику.

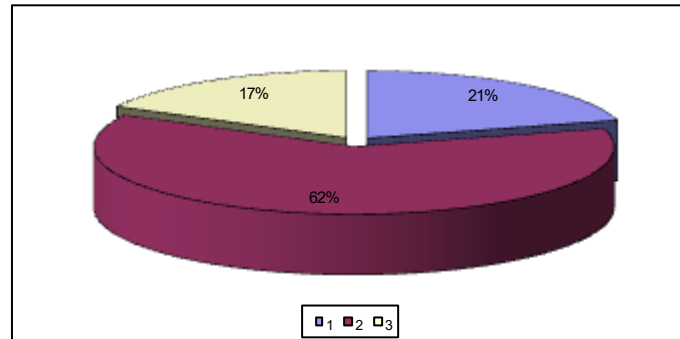


Рисунок 3.2 – Діаграма показників за шкалою «Пошук соціальної підтримки» за тестом опитувальник способів подолання

Високі бали отримали 17% що становить 5 чоловік – 4 дівчини та 1 хлопець. Це свідчить про те. Що вони докладають значних зусиль у пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки.

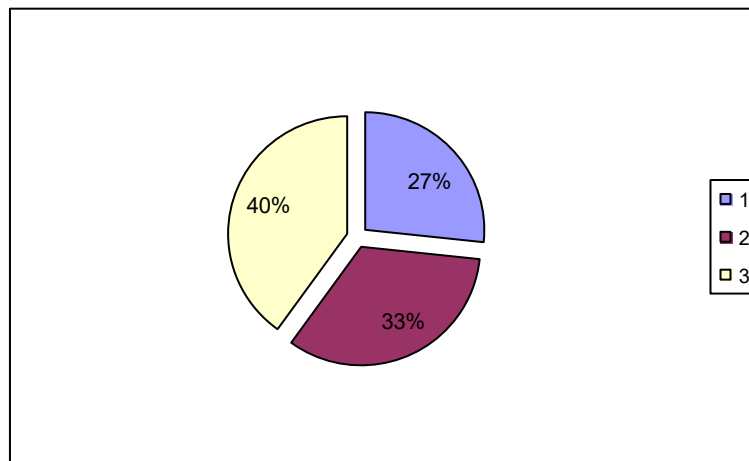


Рисунок 3.3 – Діаграма показників за шкалою «Планування вирішення проблеми» за тестом опитувальник способів подолання

Високі бали отримали 12 чоловік – 5 дівчат та 7 хлопців. Це характерно для особистості, що надають довільні проблемно-фіксовані

зусилля по зміні ситуації, що включають аналітичний підхід до вирішення проблем.

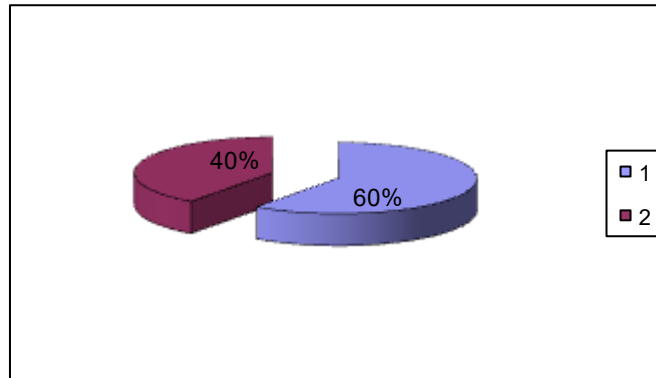


Рисунок 3.4 – Діаграма показників за шкалою «Самоконтроль» за тестом опитувальник способів подолання

Високі бали отримали 40 % - 8 дівчат та 4 хлопці. Це характерно для особистості, що самоактуалізується та докладает зусиль з регулювання своїх чутливості і дій.

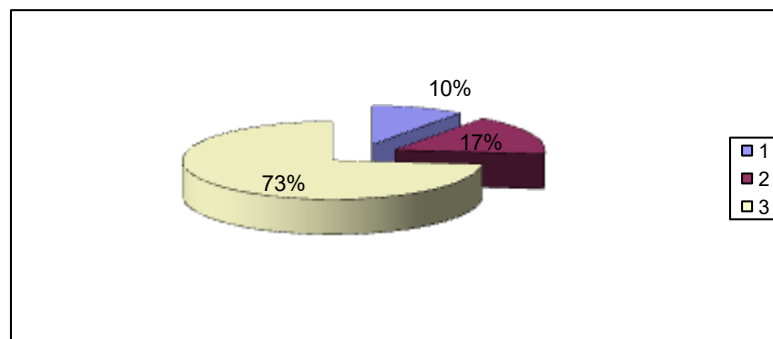


Рисунок 3.5 – Діаграма показників за шкалою «Дистанціювання» за тестом опитувальник способів подолання

Високі бали отримали 73% учнів, серед яких 12 дівчат та 10 хлопців. Це свідчить про те, що вони надають когнітивні зусилля щодо відділення від ситуації і зменшення її значущості.

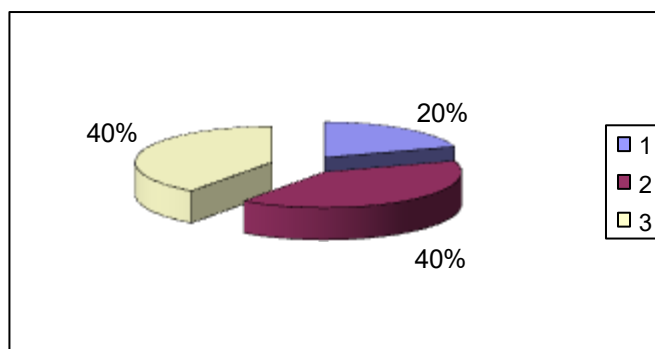


Рисунок 3.6 – Діаграма показників за шкалою «Позитивна переоцінка» за тестом опитувальник способів подолання

Високі бали отримали 40% учнів – 12 хлопчиків та 4 дівчини. Це свдчить про те, що вони намагаються створити позитивне значення ситуації з фокусуванням на зростанні власної особистості.

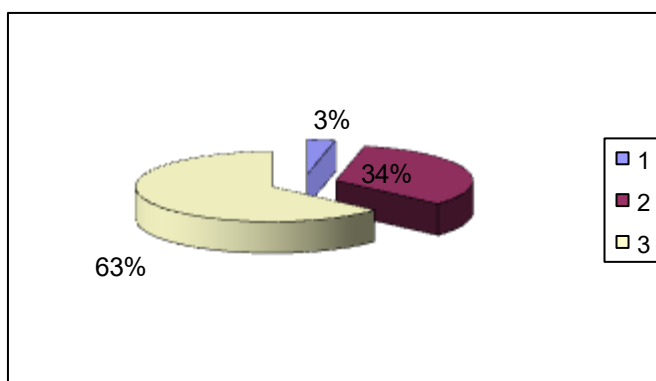


Рисунок 3.7 – Діаграма показників за шкалою «Прийняття відповідальності» за тестом опитувальник способів подолання

Високі бали отримали 64%, що складає 19 учнів: 8 дівчат та 8 хлопців. Високі бали свідчать про вміння індивіда визнавати свою ролі в проблемі з супутньою темою спроб її вирішення.

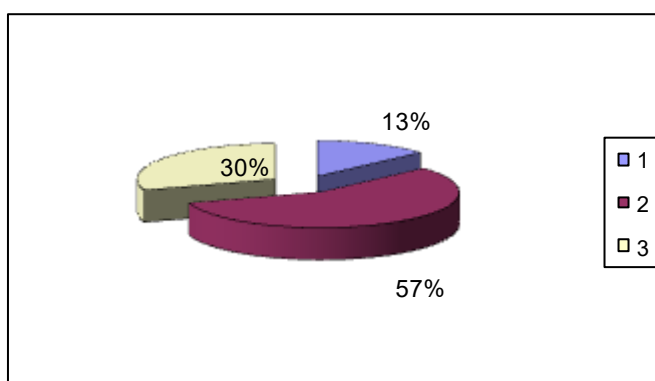


Рисунок 3.8 – Діаграма показників за шкалою «Втеча-уникнення» за тестом опитувальник способів подолання

Високі бали отримали 57% учнів, серед них – 4 дівчини та 5 юнаків. Це вказує на те, що уявне прагнення і поведінкові зусилля, спрямовані на уникнення чи втеча від вирішення проблеми.

2. Тест "Нервово-психічна адаптація"

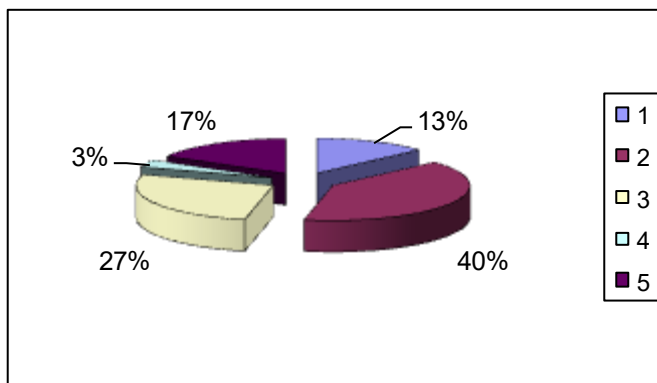


Рисунок 3.9 – Діаграма показників за шкалою «Нервово-психічна адаптація»

Високі бали отримало 17%, що складає 5 учнів – 2 дівчини та 3 хлопці. Це вказує на високий рівень емоційного напруження у важкій життєвій ситуації. Нервово-психічна напруга, протікає як системний процес на різних рівнях організації особистості: соматичному, нервовому і психічному, має велике значення для працездатності і гарного самопочуття учнів.

3. Методика визначення індивідуальних копінг-стратегій Е.Хайма

Дані опитувальника Е. Хайма показали перевагу у використанні підлітками щодо продуктивних когнітивних і продуктивних емоційних

копінг-стратегій, що свідчать про те, що учні в змозі справитися з ситуацією середнього тягаря.

Проте аналіз поведінкових копінг-стратегій показав декілька іншу картину: у групі хлопчиків переважали непродуктивні поведінкові копінг-стратегії, а в групі дівчаток переважали відносно продуктивні, з чого виходить, що у учнів I групи порушення поведінки частенько обумовлено використанням непродуктивних поведінкових копінг-стратегій, які не лише не допомагають долати проблемні ситуації, але і посилюють їх.

Проведений аналіз показників шкал опитувальника для виявлення копінг-стратегій Е.Хайма дозволив виявити особові особливості, які сприяють або перешкоджають використанню продуктивних поведінкових копінг-стратегій у учнів. У II групі вибір продуктивних поведінкових копінг-стратегій свідчить про те, що зниження недовірливих характеристик у учнів цієї групи, розвиток навиків самоконтролю і довільної регуляції допомагають ефективніше справлятися із стресом. Ми припустили, що це характеризує здатність учнів II групи відкрито обговорювати ті або інші проблеми, що і було відмічено при взаємодії з цими підлітками.

Згідно з отриманими даними у підлітків з I і II груп, використання продуктивних поведінкових копінг-стратегій обумовлене високою розумовою працездатністю, зниженням екстравертованості і підвищенням гнучкості в міжособових взаєминах.

Була виявлена тенденція до збільшення використання продуктивних когнітивних копінг-стратегій, що свідчить про те, що в процесі онтогенезу йде не лише розвиток тих або інших функцій, але і накопичення інформації, способів поведінки і дозволу проблемних ситуацій, а також про розвиток абстрактного мислення і використання метакогнітивних навиків, характерних для даного вікового періоду, які у свою чергу сприяють формуванню продуктивних когнітивних копінг-стратегій.

Аналіз особових особливостей учнів I і II групи, розділених за статевою ознакою виявив достовірно значущі відмінності по чинниках

неспокій/врівноваженість, конформність/домінантність, схильність до відчуття провини/самовпевненість, що свідчать, що дівчатка порівняно з хлопчиками неспокійніші, нетерплячі і надмірно активні. Вони більшою мірою схильні недооцінювати свої здібності і орієнтуватися на думку оточуючих. Їх відрізняє велика ранимість, м'якосердість, виражене відчуття провини. Хлопчики більш доміантні, самовпевнені і життєрадісні. Вони більш урівноважені і стримані в порівнянні з дівчатками. Їм властиво легше переживати життєві невдачі, віра в себе, менша орієнтованість на думку оточення. При цьому дівчатка в цій групі більш доміантні, незалежні, самовпевнені, відповідальні і обов'язкові, в порівнянні з хлопчиками.

4. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда

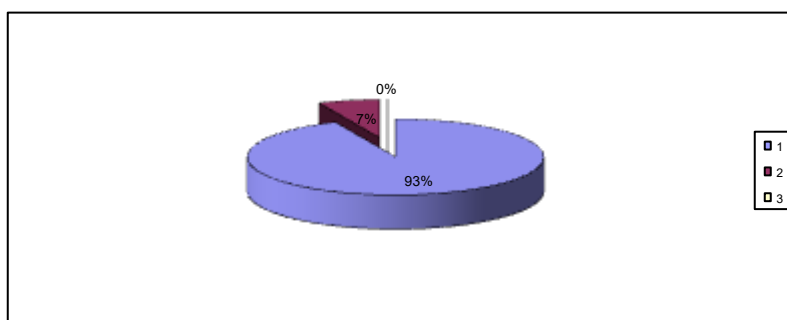


Рисунок 3.10 – Діаграма показників «Адаптивність» за тестом Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда

Високі бали отримали 7% учнів, серед них – 2 дівчини. Це вказує на те, що у них добре розвинена здатність здійснювати адаптаційні перебудови і пристосовуватися до мінливих умов і характеру діяльності, а також витривалість, висока працездатність, стійкість до хвороб та інших факторів зовнішнього середовища.

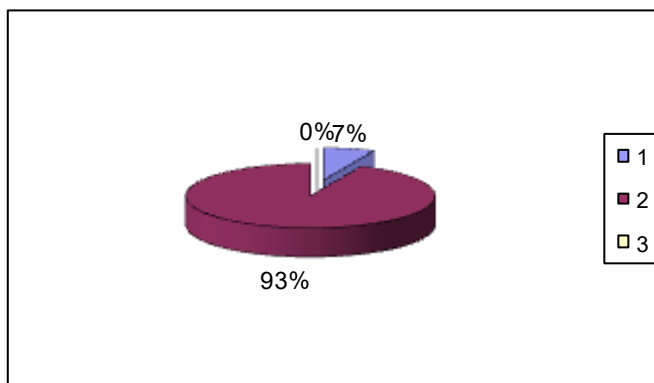


Рисунок 3.11 – Діаграма показників «Дезаптивність» за тестом Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда

Високі бали отримали 7% учнів, серед них – 1 дівчина 1 хлопець. Це вказує на те, що вони надають значних зусиль, щоб пристосовуватися до мінливих умов зовнішнього середовища.

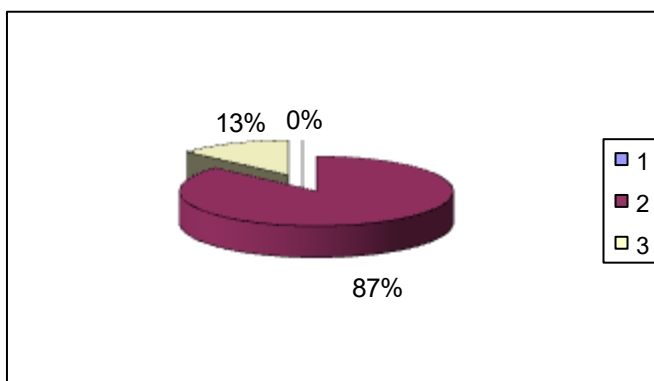


Рисунок 3.12 – Діаграма показників «прийняття себе» за тестом Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда

Високі бали отримали 7% учнів, серед них – 1 дівчина 1 хлопець. Це вказує на те, що вони усвідомлюють ставлення до своїх недоліків і помилок. Доброзичливість, терпимість, повага і любов до себе. Це означає визнання себе і безумовну любов до себе такого, який я є, ставлення до себе як "особистості, гідною поваги, здатної до самостійного вибору"

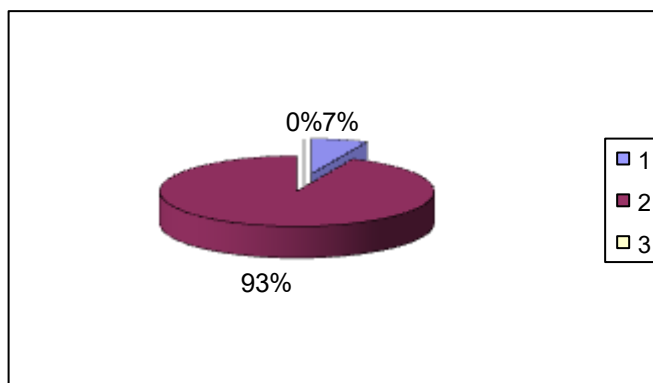


Рисунок 3.13 – Діаграма показників «не прийняття себе» за тестом Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда

Високі бали отримали 7% учнів, серед них –2 юнаки. Це вказує на те, що вони не до кінця усвідомлюють ставлення до своїх недоліків і помилок.

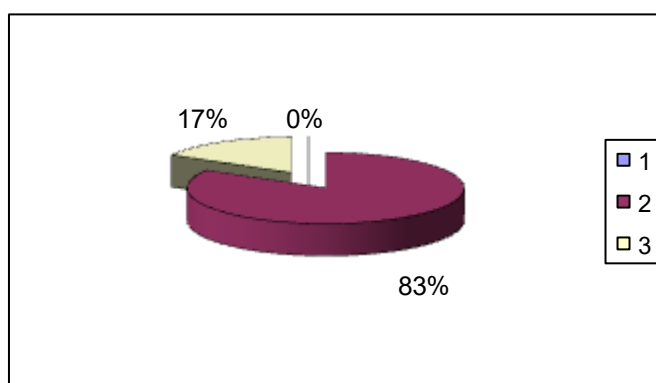


Рисунок 3.14 – Діаграма показників « прийняття інших» за тестом Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р.Даймонда

Високі бали отримали 17% учнів, Це вказує на те, що вони розуміють та приймають почуття іншої людини.

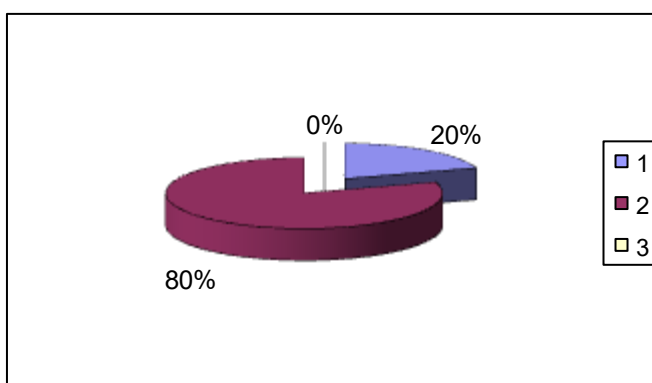


Рисунок 3.15 – Діаграма показників «не прийняття інших» за тестом
Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і
Р.Даймонда

Низьку кількість балів набрали 20 % учнів. Ця вказує на те, що вони
приймати іншого і розуміють що інші мають право бути таким, який він є.
І право на власну думку.

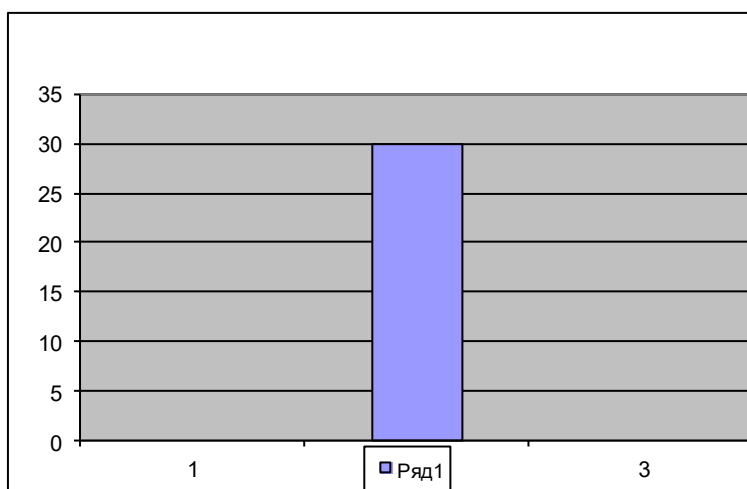


Рисунок 3.16 – Діаграма показників «Емоційний комфорт» за тестом
Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і
Р.Даймонда

100% учнів набрали середню кількість балів. Це означає, що вони
знаходяться у зоні емоційного комфорту, працюють легко, із задоволенням і
прекрасно справляється зі своїми обов'язками. Це природно. Кожна людина
підсвідомо прагне до позитивних емоцій. Ми вчимося і працюємо краще за
все тоді, коли у нас гарний настрій, коли нам цікаво. У цьому випадку ми
мобілізуємо весь свій потенціал. А потім ми більше за все хочемо, щоб
обставини, в яких ми отримали задоволення, повторилися.

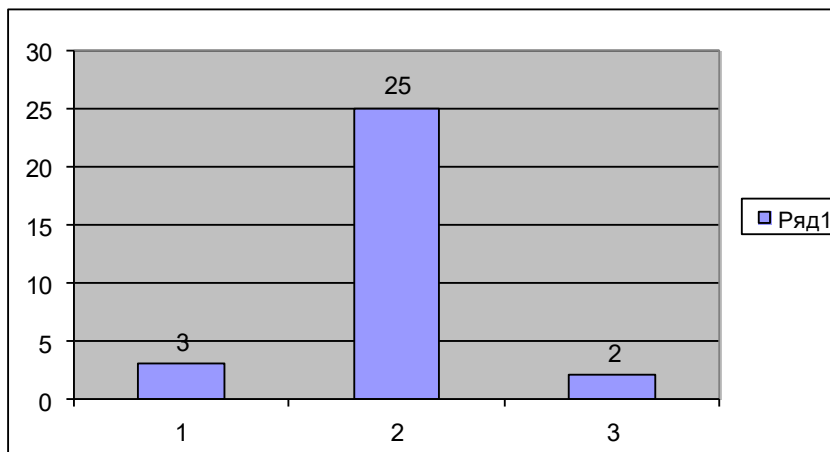


Рисунок 3.17 – Діаграма показників «Емоційний дискомфорт» за тестом Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р.Даймонда

Високі бали отримали 3 юнаки. Це вказує на те, що вони докладають значних зусиль для виконання своїх обов'язків.

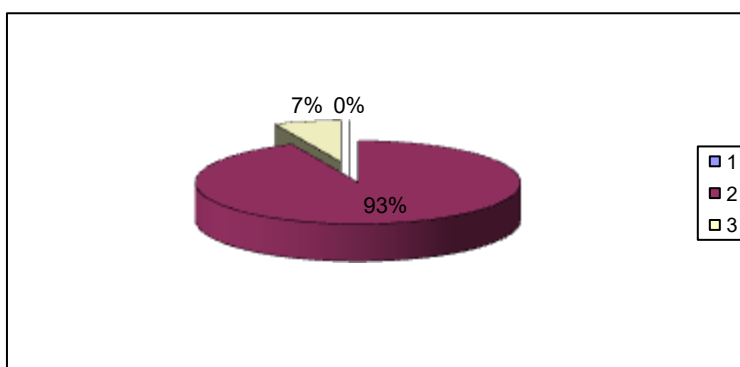


Рисунок 3.18 – Діаграма показників «Внутрішній контроль» за тестом Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р.Даймонда

Високі бали набрали 7% учнів - 2 дівчини. Це означає що вони прикладають значних зусиль, щоб створити обставини, при яких людина сприймає власну поведінку яка визначається зовнішніми силами або їм самим. Це стосується ймовірності того, що навіть знаходяться в одній і тій же ситуації люди будуть відрізнятися по процесах, які направляють їх поведінку.

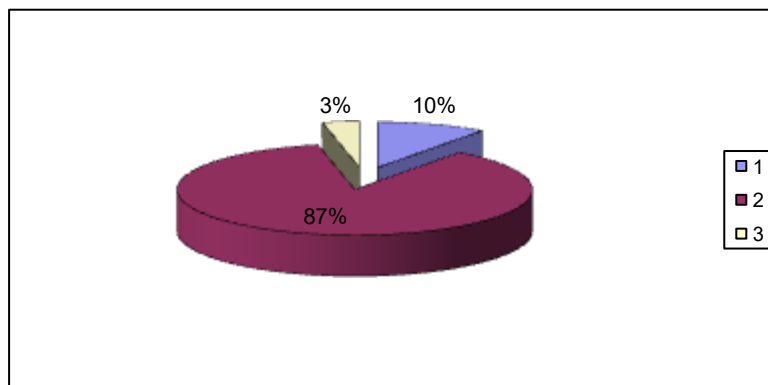


Рисунок 3.19 – Діаграма показників «Зовнішній контроль» за тестом Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р.Даймонда

Високу кількість балів набрав один юнак. Це означає що він намагається створити обставини, при яких людина сприймає власну поведінку яка визначається зовнішніми стереотипами.

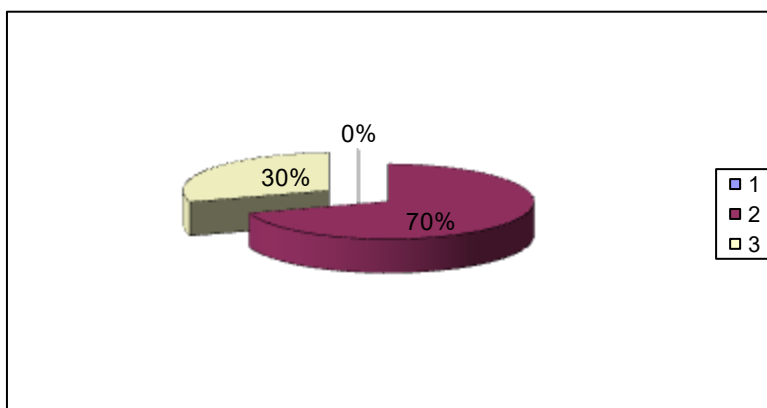


Рисунок 3.20 – Діаграма показників «Домінантність» за тестом Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р.Даймонда

Високі бали отримали 30% учнів, серед них – 2 дівчини 7 хлопців. Це вказує на те, що вони намагаються досягти чільного положення над іншими людьми.

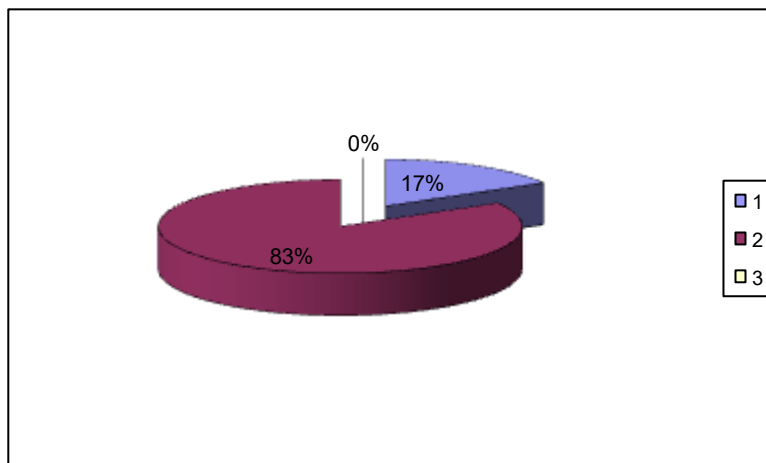


Рисунок 3.21– Діаграма показників «Відомість» за тестом Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда

Низьку кількість балів отримали 17% учнів – 7 юнаків і 2 дівчини. Це означає що вони мало піддаються чужому впливу і домінуванню.

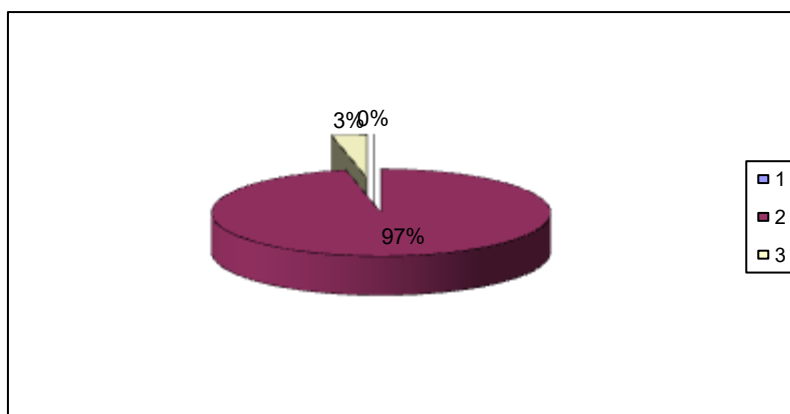


Рисунок 3.22 – Діаграма показників «Єскапізм » за тестом Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда

Високу кількість балів набрала 1 дівчина. Це означає що вона намагається піти від проблеми не вирішивши її.

5. Домінуючі стратегії конфліктної поведінки (метафоричний варіант)

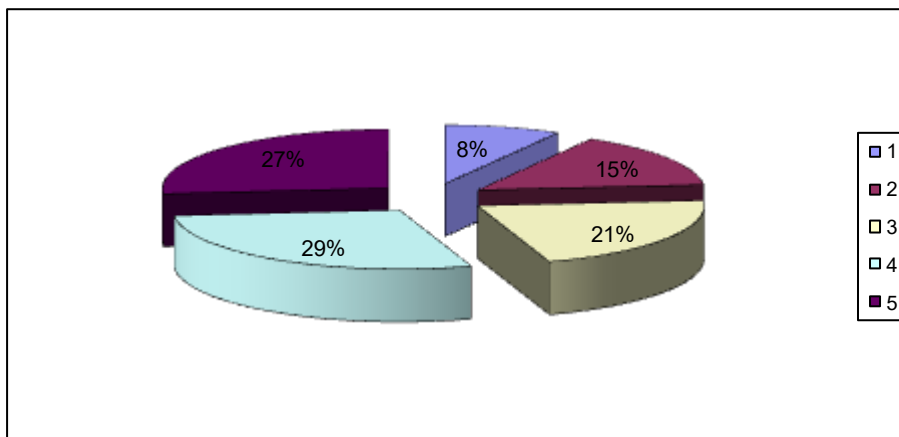


Рисунок 3.23 – За тестом «Домінуючі стратегії конфліктної поведінки»

29 % учнів обрали домінуючу стратегію «Лисиця». Це стратегія компромісу. Помірно важливі і цілі, і взаємовідносини; такі люди готові відмовитися від частини цілей, щоб зберегти взаємовідносини.

27 % учнів обрали стратегію "Сова" - стратегія відкритій і чесній конфронтації. Цінують і цілі, і взаємини. Відкрито визначають позиції і шукають вихід у спільній роботі з досягнення цілей, прагнуть знайти рішення, що задовольняють всіх учасників.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження надає змогу зробити наступні висновки:

Підлітковий період – один із найскладніших періодів в розвитку особистості. У цей час відбувається стрімкий фізичний та психічний розвиток індивідууму. Враховуючи різні теорії, можна стверджувати, що особливості проявів і перебігу підліткового періоду залежать від конкретних соціальних обставин життя і розвитку підлітка, його соціальної позиції у світі дорослих. Вирішальна роль у його психічному розвитку належить передусім системі соціальних відносин. Біологічний чинник впливає на підлітка опосередковано – через соціальні стосунки з оточенням.

У підлітків відбувається переорієнтація з батьків, на однолітків, на так звану референтну групу. З'являється відчуття дорослості.

Спілкування у підлітковому віці є провідною діяльністю, без нього неможливий нормальний розвиток. Тільки в контакті з дорослими, однолітками підліток бачить себе зі сторони, порівнює свої можливості, випробовує різні соціальні ролі, формує та удосконалює себе.

Професійне самовизначення старшокласників розглядається як невід'ємна частина цілісного процесу у зв'язку з процесами самовизначення у світогляді, особистісного і соціального самовизначення. Крім того, професійне самовизначення старшокласників пов'язане із вибором ними соціального середовища, "приєднання" до професії як до певної сфери соціальної активності.

Емоційна збудливість може набути також форми емоційної напруги, яка виникає у всіх випадках, коли спостерігається сильна тенденція до певних дій, але ця тенденція блокується, наприклад, у ситуаціях, які викликають страх, але виключають втечу; викликають гнів, але роблять неможливим його вираження та ін.

Отже, під терміном «психоемоційна напруга» розуміються різні несприятливі емоційні стани, пов'язані з незадоволенням основних життєвих

потреб: фрустрація, дискомфорт, стрес, тривога, депресія, стан незадоволенню і тому подібне. На розвиток психоемоційної напруги можуть впливати умови життя людей, соціально-демографічні показники, особові властивості, стосунки в сім'ї, на роботі, побутові проблеми, способи проведення дозвілля, звички, що впливають на здоров'я і тому подібне.

У роботі експериментально визначено психологічні особливості чиників впливу на психоемоційний стан.

Психодіагностичне дослідження проводилось в термін з січня по березень 2024 р. на базі школи № 119 м. Дніпра.

Сама технологія виявлення цих факторів особливостей психоемоційної напруги у школярів старших класів пов'язана зі спеціальним тестуванням. Коли школяр відповідає на запитання тесту, він виражає свою думку з приводу того, який із цих факторів є значимішим, ніж інший, через кількість балів. Результати опитування можна виразити діаграмою.

Результати проведеного дослідження вказують на те, що у підлітків віком 14-16 років в цілому домінують стратегії компромісу та відкритої і чесної конфронтації. Цінують і цілі, і взаємини. Відкрито визначають позиції і шукають вихід у спільній роботі з досягнення цілей, прагнуть знайти рішення, що задовольняють всіх учасників. В зв'язку з цим вони знаходяться в зоні емоційного комфорту, що дає змогу працювати легко, із задоволенням і прекрасно справляється зі своїми обов'язками. Це природно. Кожна людина підсвідомо прагне до позитивних емоцій. Ми вчимося і працюємо краще за все тоді, коли у нас гарний настрій, коли нам цікаво. У цьому випадку ми мобілізуємо весь свій потенціал. А потім ми більше за все хочемо, щоб обставини, в яких ми отримали задоволення, повторилися.

Аналіз особових особливостей учнів дає змогу робити такі висновки, що дівчатка порівняно з хлопчиками неспокійніші, нетерплячі і надмірно активні. Вони більшою мірою схильні недооцінювати свої здібності і орієнтуватися на думку оточуючих. Їх відрізняє велика ранимість, м'якосердість, виражене відчуття провини. Хлопчики більш домінантні,

самовпевнені і життєрадісні. Вони більш урівноважені і стримані в порівнянні з дівчатками. Їм властиво легше переживати життєві невдачі, віра в себе, менша орієнтованість на думку оточення. При цьому дівчатка в цій групі більш домінантні, незалежні, самовпевнені, відповідальні і обов'язкові, в порівнянні з хлопчиками.

Отримані в дослідженні результати дають змогу рекомендувати шкільним психологам та вчителям спрямовувати свої зусилля по формуванню в учнів способу самореалізації через учбову діяльність та наданню категорії знань самодостатньої цінності. Потребує активізації робота по адекватному для потреб суспільства життєвому та професійному самовизначенню учнів, одним із важливих елементів якої є створення умов для формування у молоді позитивного бачення свого майбутнього.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

- 1 Андросович К. А. Аналіз емпіричного вивчення соціальної адаптації учнів професійно-технічних навчальних закладів [Текст] / К. А. Андросович // Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2015. № 5 (36). С. 42-45.
- 2 Андросович К. А. Аналіз результативності програми соціальної адаптації [Текст] / К. А. Андросович // Наука і освіта : наук.-практ. журнал Південного наукового центру НАПН України. – Одеса : Південноукраїнський НПУ ім. К. Д. Ушинського. 2014. № 5 (СХХІІ) С. 112–118.
- 3 Андросович К. А. Аналіз сутності та змісту соціальних аспектів адаптації особистості / К. А. Андросович // Зб. тез міжнар. наук.-практ. конф. «Актуальні тенденції розвитку світової психологічної та педагогічної практики». 26–27 груд. 2014 р. Львів : ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2014. С. 39–45.
- 4 Андросович К. А. Особливості соціальної адаптації першокурсників в залежності від соціального статусу [Текст] / К. А. Андросович // Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Луганськ : Ноулідж, 2014. № 3 (35). С. 13–18.
- 5 Баранова Н. Психокорекція агресивності та конфліктності у підлітків. Психолог. 2005. № 36. С. 17-24.
- 6 Бафталовська Н. Я. Агресивна поведінка підлітків. Шкільному психологу усе для роботи. 2010. № 6. С. 9–11.
- 7 Безпалько О. В. Соціальна педагогіка та соціальна робота у сучасному освітологічному просторі / О. В. Безпалько // Освітологічний дискурс. - 2011. - № 1. С. 103-111.
- 8 Басс А., Дарко Е. Опитувальник діагностика стану агресії. URL: <https://vseosvita.ua/library/metodika-diaagnostiki-pokaznikiv-ta-form-agresii-bassadarki-23373.html>

- 9 Бойко І. І. Психологічна адаптація підлітка до нових умов навчання [Текст] / І. І. Бойко // Психологія: зб. наук. пр. К. : НПУ. 1999. Вип. 2. С. 92–96.
- 10 Бовть О.Б. Проблеми психологічної діагностики агресивної поведінки дітей та підлітків. Педагогіка і психологія. 1997. №3. С.22-28.
- 11 Буренніков Ю. А. Фактори адаптації студентів першого курсу до навчання у вищому технічному навчальному закладі [Текст] / Ю. А. Буренніков, І. В. Хом'юк // Вісник Вінницького політехнічного інституту. – 2007. № 3. С. 93-93.
- 12 Вікова психологія: навч. посібник / О. В. Алпатова. К. : НАУ, 2017. 140 с.
- 13 Дроздов О.Ю. Соціально-психологічні фактори динаміки агресивної поведінки молоді: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Чернігів, 2003. 225 с.
- 14 Качмар, О. В. Вплив соціального макро- і мікросередовища на прояви агресивності особистості / О. В. Качмар // Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії / ред. В. Г. Воронкова. - Запоріжжя, 2016. Вип. 66 (2016). С. 183 - 191
- 15 Качанова Ю. В. Агресивність : аналіз теоретичних підходів / Ю. В. Качанова // Наукові праці [Чорноморського державного університету імені Петра Могили]. Сер. : Соціологія. 2011. Т. 156, Вип. 144. С. 29–32.
- 16 Клочан Ю. В. Педагогічні умови соціальної адаптації учнів професійно-технічного навчального закладу [Текст] : автореф. дис. ... на здоб. наук. ступ. канд. пед. наук / Ю. В. Клочан. Луганськ : 2009. 22 с.
- 17 Кравчук С.Л. Особливості агресивних проявів особистості в залежності від її гендерної ролі / С.Л. Кравчук Психологія: Зб. наук. пр. / Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. К. 2000. - Вип. 3 (10). С. 87-92.
- 18 Кульчинська О. І. Емоційна та інтелектуальна поведінка. К., 2003. 274 с.

- 19 Левківська Г. П. Адаптація першокурсників в умовах вищого закладу освіти [Текст] : навч. посібн. / Г. П. Левківська, В. Є. Сорочинська, В. С. Штифурак. – К. : Либідь, 2008. 128 с.
- 20 Лоренц К. Агрессия: так называемое «зло»: Пер. с нем. : Прогресс; Универс. 1994. 272 с.
- 21 Ляхова І., Учитель О. Використання системного аналізу процесу адаптації студентів-першокурсників [Текст] / І. Ляхова, О. Учитель // Рідна школа. – 2001. № 1. С. 61–63.
- 22 Мамаєв Л. М., Дегтярьова Л. М., Добрик Л. О. Адаптація студентів-випускників ліцею в умовах вузу [Текст] / Л. М. Мамаєв, Л. М. Дегтярьова, Л. О. Добрик // Нові технології навчання : наук.-метод. зб. К., 1996. Вип. 16. С. 82–85.
- 23 Маслоу А. Г. Мотивація і особистість. Євразія, 2009. 143 179 с.
- 24 Мельниченко А.А. Гендерні особливості прояву агресивної поведінки серед підлітків. Дипломна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра спеціальності «Психологія». Національний авіаційний університет. Київ. 2022. 43 с.
- 25 Мізерна О. О. Психологічні особливості прояву агресії у дітей підліткового віку. Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 педагогічна та вікова психологія / О. О. Мізерна. Київ. 2005. 24 с.
- 26 Подляшаник В. В. Адаптаційний потенціал та професійне здоров'я особистості [Текст] / В. В. Подляшаник // Практична психологія та соціальна робота. – 2006. – № 12. – С. 71–74.
- 27 Розов В. Методики оцінки і самооцінки адаптивних індивідуально-психологічних властивостей особистості [Текст] / В. Розов // Практична психологія та соціальна робота. 2007. № 7. С. 14–16.
- 28 Саханюк С. Тренінг соціальної адаптації першокласників [Текст] / С. Саханюк // Практична психологія та соціальна робота. 2005. № 2. С. 91–99.

- 29 Скрипник В. Особливості перебігу та самосприйняття соціальнопсихологічної адаптації студентів-першокурсників [Текст] / В. Скрипник // Психологія і суспільство. 2005. № 2. С. 87–93
- 30 Трофимчук В. В. Теоретичний аналіз феномену «агресивність особистості». Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць. № 1 (13). 2018. С. 184-188.
- 31 Цап Н. М. Агресивність дитини: за і проти / Н. М. Цап // Практична психологія та соціальна робота. 1999. №6. С. 12–13.
- 32 Цільмак О. М. Психологічні детермінанти прояву агресії / О. М. Цільмак // Наука і освіта : наук.-практ. журнал. 2005. № 1-2. С. 38-41.
- 33 Чолаку А. І. Соціально-педагогічна робота з профілактики агресивності учнів молодшого підліткового віку : автореф. дип. роботи на здобуття освітнього ступеня «магістр»: спец. 231 «Соціальна робота» / А. І. Чолаку , ЧНУ ім. Петра Могили. Миколаїв. 2020. 17 с.
- 34 Шкарлатюк К.І. Агресія та здатність до прогнозування в підлітковому віці. Психологічні перспективи. Вип. 17. Волинський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк, 2010. С. 273–280
- 35 Шугурова Т. Л. Психологічний інструментарій для діагностики адаптованості студентського юнацтва [Текст] / Т. Л. Шугурова; ред. кол. : С. Д. Максименко (гол. ред.) та ін. // Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2012. – Т. VII : Екологічна психологія. – Вип. 30. – С. 445–454.
- 36 Шугурова Т. Л. Соціалізація та адаптація особистості в умовах сучасного суспільства [Текст] / Т. Л. Шугурова; за ред. Н. Є. Завацької // Психологія культурно-дозвілєвої діяльності як чинника соціалізації особистості: монографія. Луганськ : Ноулідж, 2014. С. 6–13.
- 37 Янцур М. С. Професійна психодіагностика : практикум [Текст] / М. С. Янцур. К. : МПУ ДЦЗ, МОУ РДПІ, 1995. 158 с.

- 38 Androsovykh Ksenya. Analysis of social adaptation depending on the psychic states of vocational school first-year students [Text] / Ksenya Androsovykh // British Journal of Science, Education and Culture. 2014. No. 1. (5) (January-June). Vol. V. «London University Press». – London, 2014. P. 542–547 (Proceedings of the Journal are located in the Databases Scopus).
- 39 Aarons, G. A., Green, A. E., Palinkas, L. A., Self-Brown, S., Whitaker, D. J., Lutzker, J. R., Chaffin, M. J. Dynamic adaptation process to implement an evidence-based child maltreatment intervention. *Implementation Science*. 2012. № 7(1). doi:10.1186/1748-5908-7-32
- 40 Barkley, R.A., Edwards, G.H. & Robin, A.L. Defiant teens. A clinicians manual for assessment and family intervention. New York: Guilford. 1999.
- 41 Berkowitz L. Simple views of aggression // *American Scientist*. 1969.
- 42 Burns, E. C., Martin, A. J., & Collie, R. J. Adaptability, personal best (PB) goals setting, and gains in students' academic outcomes: A longitudinal examination from a social cognitive perspective. *Contemporary Educational Psychology*. 2018. № 53. P. 57-72. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cedpsych.2018.02.001>
- 43 Diener, E., Lucas, R. E., & Scollon, C. N. Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*. 2006. № 61(4). P. 305-314. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.4.305>
- 44 Dustman, P. A continuum of approaches toward developing culturally focused prevention interventions: From adaptation to grounding. *The Journal of Primary Prevention*. 2014. № 35(2). P. 103–112. doi:10.1007/s10935-013-0334-z
- 45 Estell, D. B., Farmer, T. W., Irvin, M. J., Thompson, J. H., Hutchins, B. C., & McDonough, E. M. Patterns of middle school adjustment and ninth grade adaptation of rural African American youth: Grades and substance use. *Journal of Youth and Adolescence*. 2007. № 36(4), 477–487. <https://doi.org/10.1007/s10964-007-9167-5>
- 46 Hartmann H. Ego psychology and the Problem of adaptation. –NY., 1958

- 47 Holliman, A. J., Waldeck, D., Jay, B., Murphy, S., Atkinson, E., Collie, R. J., & Martin, A. J. Adaptability and social support: Examining links with psychological wellbeing among UK students and nonstudents. *Frontiers in Psychology: Educational Psychology*. 2021. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.636520>
- 48 Holliman, A. J., Collie, R. J., & Martin, A. J. Adaptability and academic development. In S. Hupp & J. D. Jewell (Eds.), *The Encyclopedia of Child and Adolescent Development*. JohnWiley & Sons, Inc. 2020. doi: 10.1002/9781119171492.wecad420
- 49 Kendziora, K., Osher, D., & Weissberg, R. Promoting children's and adolescents' social and emotional development: District adaptations of a theory of action. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*. 2016
- 50 Kumpfer, K. L., Magalhaes, C., Xie, J., & Kanse, S. Cultural and gender adaptations of evidence-based family interventions. In M. J. van Ryzin, K. L. Kumpfer, G. M. Fosco, & M. T. Greenberg (Eds.), *Familybased prevention programs for children and adolescents: Theory, research, and large-scale dissemination*. 2016. New York, NY: Psychology Press. P. 256–281.
- 51 Li, H. The related research of emotional intelligence, self-esteem and social adaptation of left- behind junior middle-school students (Master's thesis). Guangxi University, Guangxi, China. 2015.
- 52 LePine, J. A., Colquitt, J. A., & Erez, A. Adaptability to changing task contexts: Effects of general cognitive ability, conscientiousness, and openness to experience. *Personnel Psychology*. 2000. № 53. P. 563–593. doi:10.1111/j.1744-6570.2000.tb00214.x
- 53 Martin, A. J., Nejad, H. G., Colmar, S., Liem, G. A. D., & Collie, R. J. (2015). The role of adaptability in promoting control and reducing failure dynamics: A mediation model. *Learning and Individual Differences*, 38, 36-43. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2015.02.004>
- 54 Martin, A. J., Nejad, H. G, Colmar, S., & Liem, G. A. D. Adaptability: Conceptual and empirical perspectives on responses to change, novelty and

uncertainty. *Australian Journal of Guidance and Counselling*. 2012. № 22. P. 58-81. <https://doi.org/10.1017/jgc.2012.8>

55 Martin, A. J., Nejad, H. G., Colmar, S., & Liem, G. A. D. Adaptability: How students' responses to uncertainty and novelty predict their academic and non-academic outcomes. *Journal of Educational Psychology*. 2013. № 105. P. 728-746. <https://doi.org/10.1037/a0032794>

56 Miles D.R., Carey G. Genetic and environmental architecture of human aggression // *J. Pers. Soc. Psychol.* 1997. V. 72. N 1. P. 207–217

57 Schwarzer R. Self-efficacy in the adaption and maintenance of health behaviors: theoretical approaches and a new model [Text] // *Self-efficacy : Thought Control of Action*. Washington. 1992. – P. 217–245.

58 Schwarzer R., Fuchs R. Changing risk behaviors and adopting health behaviors: The role of self-efficacy beliefs [Text] / Ed. by A. Bandura // *Selfefficacy in changing societies*. Cambridge. 1995. P. 259–288.

59 Selye Hans. *The Story of the Adaptation Syndrome*. Montreal. 1952.

60 Stirman, S. W., Miller, C. J., Toder, K., & Calloway, A. Development of a framework and coding system for modifications and adaptations of evidence-based interventions. *Implementation Science*. 2013. № 8 (1). doi:10.1186/1748-5908-8-65

61 Sundell, K., Beelmann, A., Hasson, H., & von Thiele Schwartz, U. Novel programs, international adoptions, or contextual adaptations? Meta-analytical results from German and Swedish intervention research. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*. 2016

62 Terziev, V. Studying different aspects of social adaptation. *Social Science Research Network*. 2017. № 9. P. 1352–1361.

63 Tomás, J. M., Gutiérrez, M., Pastor, A. M., & Sancho, P. Perceived social support, school adaptation and adolescents' subjective well-being. *Child Indicators Research*. 2020. № 13. P. 1597–1617. <https://doi.org/10.1007/s12187-020-09717-9>

64 Zhang, D., Cui, Y., Zhou, Y., Cai, M., & Liu, H. The role of school adaptation and self-concept in influencing Chinese high school students' growth in

math achievement. *Frontiers in Psychology*. 2018. № 9. P. 1– 11.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02356>

65 Zhou, M., & Lin, W. Adaptability and life satisfaction: The moderating role of social support. *Frontiers in Psychology*. 2016. № 7. P. 1134. doi: 10.3389/fpsyg.2016.01134