

**Міністерство освіти і науки України
Західноукраїнський національний університет
Соціально-гуманітарний факультет
Кафедра психології та соціальної роботи**

Калашник В.А.

**Стиль життя як чинник формування міграційних установок сучасної
молоді / Lifestyle as a factor in the formation of modern youth migration
attitudes**

Спеціальність: 053 Психологія
освітньо-професійна (наукова) програма - Психологія
кваліфікаційна робота за освітнім ступенем «магістр»

Виконав студент
групи ПСм-21
Калашник В.А.

підпис

Науковий керівник:
к.психол.н., доцент
Мудрак М.А.

підпис

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту
«__» _____ 2024 р.
Завідувач кафедри

підпис

Тернопіль – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ ПОНЯТТЯ НЕРВОВО-ПСИХІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ЯК ІНТЕГРАЛЬНОЇ ОЗНАКИ ЛЮДИНИ.....	6
1.1. Аналіз понятійного та категорійного апарату досліджуваної проблематики.....	6
1.2. Визначення ключових факторів, що впливають на нервово-психічну стійкість, через їх параметричну оцінку.....	10
1.3. Систематизація характерних проявів та основних ознак нервово-психічної стійкості.....	14
Висновок до Розділу 1.....	17
РОЗДІЛ 2. ДІАГНОСТИКА НЕРВОВО-ПСИХІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ У КОНТЕКСТІ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ.....	19
2.1. Методи дослідження та його організація.....	19
2.2. Аналіз емпіричних даних щодо нервово-психічної стійкості та рівня адаптивності студентів.....	25
2.3. Кількісний і якісний аналіз виявлених показників нервово-психічної нестійкості та акцентуацій характеру майбутніх фахівців.....	30
Висновок до Розділу 2.....	32
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ НЕРВОВО-ПСИХІЧНОЇ СТІЙКОСТІ.....	35
3.1. Вплив соціально-психологічних факторів на ефективність діяльності людини.....	35
3.2. Передумови та способи розвитку нервово-психічної стійкості у студентів вищих навчальних закладів.....	38
3.3. Психологічна програма для підвищення нервово-психічної стійкості у молоді.....	41
Висновки до третього розділу.....	44
ВИСНОВКИ.....	46
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	49

ВСТУП

Кількість абсолютно здорових людей у світі продовжує зменшуватися. Психічне здоров'я динамічно змінюється під впливом різноманітних зовнішніх факторів: соціально-економічних, політичних, правових, фізичних, психотравмуючих, токсичних тощо. Повністю несприйнятливих до психотравмувальних чинників людей не існує. У кожного є окремий індивідуальний рівень опірності, за перевищення якого психоемоційне напруження, перевтома чи порушення функцій організму можуть спричинити зрив психічної активності. У сучасному інформаційному (постіндустріальному) суспільстві лише 10% людей вважаються стресостійкими. За даними ЮНЕСКО, «...приблизно 25% населення щодня стикаються з проблемами психічного здоров'я, і кожна четверта людина потребує допомоги психотерапевтів, неврологів або психологів, хоча багато хто навіть не усвідомлює цієї потреби» [12].

Теорія психічних станів залишається далекою від завершеності, адже багато її аспектів ще недостатньо вивчені. Незважаючи на те, що інтерес до цього питання виник у світовій і вітчизняній психології ще у 40-х роках ХХ століття, багато складних аспектів досі потребують глибшого дослідження. У роботах А. Бондаренко, Н. Агаєвої, Л. Прудкої та інших вчених були встановлені важливі закономірності й механізми, які розкривають феноменологію, структуру, функції та динаміку психічних станів. Вивчення цих станів ускладнюється через їхню різноманітність, багатовимірність, багатофункціональність, а також дискретність і складність вимірювання.

Теоретичною основою для аналізу проблеми нервово-психічної стійкості (НПС) стали праці як вітчизняних, так і зарубіжних учених, серед яких Н. Левківська, А. Бондаренко, О. Корольчук та інші. У загальнопсихологічному контексті ця проблематика представлена в межах різних теорій, зокрема теорій особистості (І. Аршава), мотивації досягнення (В. Крайнюк), стресу (А. Варій).

Мета дослідження - виявлення ключових факторів, що мають прямий вплив на нервово-психічну стійкість, та розробка психолого-педагогічних шляхів її підвищення.

Об'єкт дослідження - нервово-психічна стійкість як окремий психологічний феномен.

Предмет дослідження - методи, форми та технології підвищення нервово-психічної стійкості у майбутніх психологів.

Гіпотеза дослідження - рівень нервово-психічної стійкості пов'язаний із сформованістю навичок саморегуляції та адаптацією студентів до умов навчання у закладах вищої освіти.

Завдання дослідження

1. Провести аналіз категорійно-понятійного апарату й визначити фактори, що впливають на нервово-психічну стійкість.
2. Систематизувати типові форми прояву та ознаки нервово-психічної нестійкості.
3. Розробити й застосувати психодіагностичні методики для емпіричного вивчення НПС у майбутніх психологів.
4. Визначити основні шляхи й запропонувати рекомендації щодо підвищення НПС студентів.
5. Створити та апробувати психологічну програму підвищення нервово-психічної стійкості.

До методів дослідження входять: а) Теоретичні методи – теоретичний, методологічний, порівняльний і критичний аналіз; теоретичний синтез; індукція і дедукція; порівняння, екстраполяція, систематизація, ранжування та узагальнення. б) Емпіричні методи – опитування (анкетування, тестування), нестандартизоване спостереження, бесіди, а також проведення психолого-педагогічного експерименту, що включає констатувальний, формувальний і контрольний етапи. Для обробки даних застосовувалися методи статистичного аналізу.

Надійність і вірогідність отриманих результатів ґрунтується на методологічній обґрунтованості дослідження, застосуванні системи взаємопов'язаних методів, що відповідають об'єкту, предмету, меті та завданням дослідження, а також врахуванні вікових особливостей респондентів і репрезентативності вибірки.

Організація дослідження. Дослідження тривало у 2024 році на базі студентів соціально-гуманітарного факультету ЗУНУ та було проведено у три етапи:

1. Перший етап – аналіз психолого-педагогічної літератури та вивчення досвіду подолання нервово-психічної нестійкості.
2. Другий етап – проведення основного дослідження для перевірки висунутої гіпотези та визначення основних шляхів вирішення виявлених проблем.
3. Третій етап – розробка психологічної програми підвищення нервово-психічної стійкості та її апробація у форматі тренінгу з метою оцінювання ефективності.

Практична значущість. Розроблена програма та отримані результати можуть бути використані кураторами й методистами закладів вищої освіти для підвищення рівня самооцінки та саморегуляції студентів.

Структура роботи та обсяг. Магістерська робота складається з: вступу; трьох розділів; висновків до кожного розділу; загальних висновків; списку використаних джерел (44 найменування); чотирьох додатків. Загальний обсяг роботи становить 129 сторінок і включає 1 таблицю і 1 рисунок..

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ ПОНЯТТЯ НЕРВОВО-ПСИХІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ЯК ІНТЕГРАЛЬНОЇ ОЗНАКИ ЛЮДИНИ

1.1. Аналіз понятійного та категорійного апарату досліджуваної проблематики

У сучасній психологічній науці «...поняття «стійкість» має кілька тлумачень та термінологічних комбінацій: «стійкість особистості», «стійкість поведінки», «стійкість професійної діяльності», «стійкість до навантажень», «емоційна стійкість», «вольова стійкість», «психічна стійкість», «емоційно-вольова стійкість», «моральна стійкість», «психологічна стійкість» тощо» [25, с. 9, 21]. Розглянемо докладніше сутність основних термінів, які використовуються науковцями для розкриття досліджуваної теми. Найбільш загальними, родовими поняттями в цьому випадку є «нервова система», «психіка», «стійкість» та «психічна стійкість».

Нервова система — це цілісна морфологічна та функціональна структура, що складається з різних взаємопов'язаних нервових елементів, яка разом з гуморальною системою регулює діяльність усіх органів і систем організму, а також забезпечує реакцію на зміни внутрішнього і зовнішнього середовища. Вона виконує інтегративну функцію, поєднуючи чутливість, рухову активність та роботу інших регуляторних систем, таких як ендокринна та імунна системи.

Існують індивідуальні особливості людей, які визначаються характером нервової системи, тобто її властивостями. «Врівноваженість або невра́новаже́ність характеризує співвідношення сили збудження і гальмування нервової системи. Якщо невра́новаже́ність має в основі переважання збудження, то в поведінці людини проявлятимуться активні реакції (нестриманість, різкість тощо). При переважанні процесу гальмування над збудженням в поведінці більш помітними є пасивні реакції (низька працездатність, апатія, повільність і т. п.). Рівновага процесів збудження і

гальмування проявляється у спокійній, рівній поведінці, вмінні контролювати свої вчинки, напружувати сили і волю в складних обставинах» [39].

«Психіка визначається як властивість високоорганізованої матерії, що полягає у відображенні об'єктивної реальності і на основі формованого при цьому психічного образу доцільному регулюванні діяльності суб'єкта та його поведінки. Відтак основними і тісно взаємопов'язаними між собою функціями психіки є: відображення об'єктивної реальності та регулювання індивідуальної поведінки і діяльності» [43].

«Стійкість тлумачать як здатність організму до тривалого виконання будь-якої роботи без помітного зниження працездатності. Рівень стійкості визначається переважно часом, впродовж якого людина може виконувати задану діяльність. Її часто ототожнюють з витривалістю людини і характеризують як здатність організму протистояти втомі» [25; 29a].

«Психічну стійкість варто розуміти як помірність, рівновагу сталості й мінливості особистості. Йдеться про сталість головних життєвих принципів і цілей, домінуючих мотивів, способів поведінки, реагування в типових ситуаціях. Мінливість виявляється в динаміці мотивів, появі нових способів поведінки, пошуку нових способів діяльності, виробленні нових форм реагування на ситуації» [22, с. 141].

Відтак, за М. Й. Варієм [19], «...в основі психічної стійкості особистості є гармонійна єдність сталості особистості та динамічності, які доповнюють одна одну. На базі сталості вибудовується життєвий шлях особистості. Вона підтримує і зміцнює самооцінку, сприяє прийняттю себе як особистості й індивідуальності». Динамічність і здатність до адаптації особистості є невід'ємною частиною її розвитку та існування. Розвиток неможливий без відповідних ефективних змін, що відбуваються як в окремих аспектах особистості, так і в її цілому. Ці зміни зумовлені як внутрішньою динамікою, так і впливами зовнішнього середовища. Насправді розвиток особистості є механізмом її змін.

Психічна стійкість — це особлива характеристика особистості, до складу якої входять такі аспекти, як стійкість, врівноваженість та здатність до опору. Вона дозволяє особистості долати життєві труднощі, чинити опір негативному впливу обставин, зберігати здоров'я та працездатність в умовах стресу.

Психічний стан — це комплексна характеристика психічної діяльності, що фіксує рівень стійкості та специфічності психічних процесів у певний момент часу, відображаючи ставлення особистості до її психічних явищ за певних умов (І. Аршава). Таким чином, психічні стани є змінними характеристиками, що виникають під впливом життєвих ситуацій, здоров'я, а також інших факторів. Вони є основними об'єктами вивчення психології. У нашому дослідженні увага зосереджена на таких психічних станах, як втома, настрій, страх, стрес, афект, тривога, гнів, хвилювання, сором, радість тощо. Відомо, що психічні стани впливають на хід психічних процесів і, набираючи стійкості через повторення, можуть перетворюватися на психічні властивості особистості.

Психічні властивості особистості, за визначенням Л. Прудкої, — це стійкі психічні явища, що суттєво впливають на діяльність людини і визначають її соціально-психологічний аспект. Вони характеризуються стабільністю та повторюваністю в структурі особистості, до яких належать спрямованість, темперамент, характер і здібності[42]. Психічні стани та психічні властивості тісно пов'язані між собою і можуть переходити одна в одну.

Під нервово-психологічною стійкістю А. Бондаренко розуміє «...інтегральну сукупність вроджених (біологічно зумовлених) і набутих особистісних якостей, мобілізаційних ресурсів і резервних психофізіологічних можливостей організму, що забезпечують оптимальне функціонування індивіда в несприятливих умовах професійного середовища» [12].

Оскільки нервово-психічна стійкість (НПС) та нервово-психічна нестійкість (НПН) є різними аспектами одного й того самого явища, що визначає рівень адаптації індивіда у професійній діяльності, їх окреме вивчення та діагностика можливі лише умовно. Оскільки девіантні

(ненормативні) ознаки легше виявляються та піддаються контролю й корекції порівняно з «ознаками норми», у практиці психодіагностики доцільніше спочатку виявляти можливі ознаки нервово-психічної нестійкості, зосереджуючись на пошуку негативних критеріїв, а потім оцінювати рівень нервово-психічної стійкості.

Н. Агаєв визначив нервово-психічну нестійкість як «схильність індивіда до зривів у діяльності нервової системи при значному психічному та фізичному напруженні». Це поняття об'єднує явні чи приховані порушення емоційної, вольової та інтелектуальної регуляції [7].

Виходячи з цих визначень, важливо підкреслити, що нервово-психічна нестійкість є збірним поняттям, що відображає лише донозологічні форми девіантної поведінки, невиражені або компенсовані порушення психічної діяльності, які неоднорідні за симптоматикою та динамікою і не є клінічними психіатричними діагнозами. Вони можуть спричинити дезадаптивні порушення під час професійної діяльності.

Проте з вище поданих визначень не зовсім чітко прослідковується структура цього явища, і важко провести чітку межу між характеристиками нервово-психічної нестійкості як ідентифікації особистості та ознаками НППН як вияву ситуаційної реакції на несприятливі зовнішні чинники. Окрім того, не кожна професійна активність викликає зриви адаптаційних механізмів у кожного окремого індивіда, а тільки та, яка висуває до нього надмірні вимоги або проходить у незвичних і екстремальних умовах, тобто за відповідних несприятливих чинників щодо професійного середовища.

Виходячи з вище зазначеного, «...сучасні науковці розглядають нервово-психічну нестійкість як інтегральну сукупність вроджених (біологічно зумовлених) і набутих властивостей особистості, які можуть зумовлювати ймовірність неоптимального типу реагування на несприятливі дії професійної середовища» [8, с. 12, 31-37].

Зважаючи на викладене, надзвичайно важливим є оцінка рівня нервово-психічної стійкості студентів у практичній діяльності університетських психологів та спеціалістів з професійного психологічного відбору.

1.2. Критеріально-параметричне виокремлення основних факторів, що зумовлюють нервово-психічну стійкість індивіда

Основні передумови для досягнення нервово-психічної стійкості в першу чергу пов'язані з особливостями функціонування вищої нервової активності. До основних законів функціонування ВНД належать:

1. Іррадіація – процес поширення або розширення зони збудження або гальмування в корі головного мозку. Іррадіація збудження є основою активації всієї психіки та організму, тоді як іррадіація гальмування зменшує активність нервової системи (наприклад, під час апатії або сну).
2. Індукція – динамічна взаємодія між процесами збудження та гальмування, при якій гальмування в одній групі нервових клітин викликає збудження в іншій (позитивна індукція), і навпаки, процес збудження викликає гальмування (негативна індукція).
3. «Концентрація збудження або гальмування як зворотний процес іррадіації. Наприклад, зосередження уваги на чому-небудь пов'язане з активізацією відповідної ділянки кори головного мозку і виникненням так званого домінантного вогнища збудження, котрий тимчасово підпорядковує собі в даний момент діяльність нервових центрів і спрямовує її на певний характер відповідної реакції. За законом індукції для домінантного вогнища збудження характерна висока збудливість за рахунок здатності до акумулювання енергії збудження з інших ділянок мозку» [27].

«Однією з передумов нервово-психічної стійкості є оптимальний баланс характеристик нервової системи: сила, рухливість та врівноваженість нервових процесів. Адже основні процеси нервової системи (збудження і

гальмування) можуть бути сильними або слабкими, рухливими або малорухливими, врівноваженими або неврівноваженими» [8, с. 17, 54].

Сила нервової системи визначається високою працездатністю нервових клітин, їх здатністю витримувати сильні та інтенсивні подразники, а також опірністю до зовнішніх впливів.

Слабкість нервової системи проявляється в низькій працездатності, підвищеній стомлюваності та високій чутливості, хоча вона має свої як переваги, так і недоліки.

Рухливість і малорухливість процесів збудження та гальмування виявляються через швидкість їх виникнення і припинення, легкість переходу від одного процесу до іншого, швидкість перемикання людини від стану спокою до активності, а також здатність контролювати свої емоції і почати діяти.

Комбінація особливостей цих властивостей нервової системи визначає загальний тип ВНД конкретної людини. Виділяють чотири основні типи:

- Сильний тип: нервові процеси сильні, врівноважені та рухливі. Людина з таким типом відрізняється високою рухливістю нервових процесів, здатністю ефективно функціонувати при сильних подразниках, швидким гальмуванням та утворенням нервових зв'язків. Це тип темпераменту, що відповідає сангвініку.
- Спокійний тип: нервові процеси сильні, врівноважені, але малорухливі і інерційні. Така людина має низьку рухливість нервових процесів, повільно утворює нервові зв'язки, але вони міцні і стійкі до зовнішніх подразників. Це тип темпераменту флегматика.
- Невтримний тип: нервові процеси сильні, але неврівноважені та рухливі. У таких людей процеси збудження переважають над гальмуванням, швидко і широко поширюються, але їх важко диференціювати. Цей тип відповідає холеричному темпераменту.
- Слабкий тип: нервові процеси слабкі, неврівноважені та малорухливі. Людина з таким типом має низьку працездатність нервових клітин, що може

призводити до частих порушень і гальмування, погано переносить стреси, має низьку стресостійкість. Це тип темпераменту меланхоліка.

«Водночас на нервово-психічну стійкість впливають і суто психологічні чинники. Адже психологічна стійкість особистості є складною властивістю особистості, синтезом окремих рис і здібностей» [2].

«Наскільки вона виражена, залежить від багатьох чинників але перш за все від внутрішніх (особистісних) і зовнішніх (міжособистісних) ресурсів. Зазначені ресурси особистості підтримують її психологічну стійкість та адаптованість і таким чином сприяють виникненню й збереженню гармонії. Розглянемо перелік факторів, які стосуються особистісних особливостей та соціального середовища» [17].

Якщо соціальні фактори підтримують самооцінку, сприяють самореалізації та надають психологічну підтримку, це в цілому покращує настрій і сприяє адаптації. Якщо ж ці фактори знижують самооцінку, ускладнюють адаптацію, обмежують можливості самореалізації або позбавляють емоційної підтримки, це призводить до зниження настрою і появи дезадаптації.

Один з важливих елементів психічної стійкості — позитивний образ «Я», у якому важливу роль відіграє позитивна групова ідентичність особистості. Людина повинна відчувати себе частиною «МИ», належати певній групі (етнічній, релігійній, професійній тощо), де вона знаходить підтримку в житті. Сім'я має особливе значення для кожної людини.

Сімейні відносини відіграють важливу роль у розвитку особистості та досягненні соціальної зрілості. Родина може надавати емоційну підтримку, яку неможливо замінити, але також атмосфера родини може негативно впливати на психічну рівновагу, знижувати емоційний комфорт і збільшувати внутрішні конфлікти, що послаблює психологічну стійкість. Існують індивідуальні особливості, які можуть знижувати стійкість, такі як підвищена тривожність, гнівливість, агресія (особливо спрямована на себе), емоційна нестабільність, песимістичне ставлення до життя, замкнутість і закритість.

Зниження психологічної стійкості також можуть спричиняти труднощі самореалізації, сприйняття себе як невдахи, внутрішньоособистісні конфлікти та фізичні розлади. Важливим фактором, що знижує стійкість, є тип поведінки «А», пов'язаний з підвищеним ризиком серцево-судинних розладів.

Більшість фахівців, які займаються діагностикою нервово-психічної стійкості, вважають, що «основними факторами, які формують нервово-психічну нестійкість (НПН), є:

- наслідки психогенних травмуючих ситуацій;
- легкі форми розумового недорозвинення або низький рівень загальної освіти;
- алкоголізм, наркоманія та токсикоманія, зокрема серед батьків;
- наслідки нейроінфекцій і черепно-мозкових травм;
- педагогічна занедбаність або серйозні помилки у процесі виховання та формування особистості» [33].

Існують й інші фактори, що сприяють розвитку НПН та психіатричної патології у підлітків, які можна умовно поділити на дві групи. Перша група включає біологічні чинники, такі як генетична та конституційна схильність індивіда, а також негативний вплив екологічно шкідливих факторів навколишнього середовища.

Друга група причин соціальна за своєю природою. Зміни в умовах життя та виховання, що відбулися останнім часом у суспільстві, також сприяють зниженню рівня нервово-психічної стійкості молоді.

Сучасні критерії нервово-психічної стійкості зазвичай розглядаються з точки зору клінічної нормології, основи якої були закладені дослідниками – австрійським лікарем і математиком Гансом Кетле та англійським психіатром і психологом Френсісом Гальтоном, праці яких активно досліджувалися українськими вченими[13; 22; 27].

Їхній основний популяційний підхід, сформований на принципах математичної статистики та нормального розподілу, дає можливість віднести

кожного окремого індивіда до однієї з категорій на шкалі: «норма – пограничний стан – патологія».

Зазначимо, що навіть у такому спрощеному вигляді нервово-психічна нестійкість розташована між нормою та психічними розладами, відповідаючи поняттю «пограничний стан». Важливо пам'ятати, що високий рівень НПН відноситься до пограничних нервово-психічних розладів, які ще не досягли стадії психопатології.

1.3. Систематика типових форм прояву та характерних ознак нервово-психічної нестійкості

Під «нервово-психічною нестійкістю» (НПН) розуміють «схильність нервової системи до збоїв під впливом значних фізичних і психічних навантажень. Це поняття охоплює різні передхворобливі стани (крайні варіанти психічної норми), що проявляються в прихованій або помірно вираженій, але компенсованій формі» [3]. Такі стани зазвичай обумовлені порушеннями функціонування нервової системи і суттєво знижують адаптаційні можливості організму.

Біологічна основа стабільного компонента (ядра) особистості включає ключові характеристики нервової системи (сила, динамічність, рухливість, лабільність) та їхні похідні: темперамент, увагу, інтелект, характер і акцентуації, що виникають у результаті розвитку межових рис характеру.

Тому можливий аналіз цього ядра з використанням методів психофізіологічного, психологічного і психіатричного обстеження. Прояви нервово-психічної нестійкості схожі на діагностичні критерії межових розладів особистості, зокрема:

- імпульсивність і непередбачуваність вчинків;
- нестабільність у взаємодії з людьми;
- раптові спалахи гніву без видимих причин;
- порушення самооцінки (занизька або завищена);

- афективна нестабільність, коливання настрою;
- непереносимість самотності, потреба постійного оточення;
- хронічне відчуття порожнечі, нудьги;
- схильність до самоушкодження, суїцидальні спроби.

Як правило, ці прояви нервово-психічної нестійкості виникають у студентів за несприятливих умов навчально-професійної діяльності. “Такі фактори, як рівень індивідуальної безпеки (фізичної і психологічної), рівень об’єктивної складності та суб’єктивної труднощі поставленого завдання і час відведений на його виконання, тривалість стресогенного впливу і низка інших чинників визначають швидкість і глибину декомпенсації та вираженість нервово-психічної нестійкості» [30, с. 44].

Аномальні реакції зазвичай є простими і не потребують складної діагностики. Вони можуть проявлятися у вигляді психічних реакцій (афектів), психомоторних реакцій (наприклад, ступор або рухова активність) та психовегетативних проявів (тремор рук, зміни кольору шкіри, потовиділення). Реакції, які спостерігаються при нервово-психічній нестійкості, зазвичай не тривають довго.

Отже, висока нервово-психічна та емоційна стійкість властива людям з міцною нервовою системою та гарною здатністю до саморегуляції.

Такі особистості мають високу самооцінку, адекватно оцінюють реальність і оточуючих, здатні коригувати свої дії залежно від ситуації, легко встановлюють комунікацію і не схильні до конфліктів.

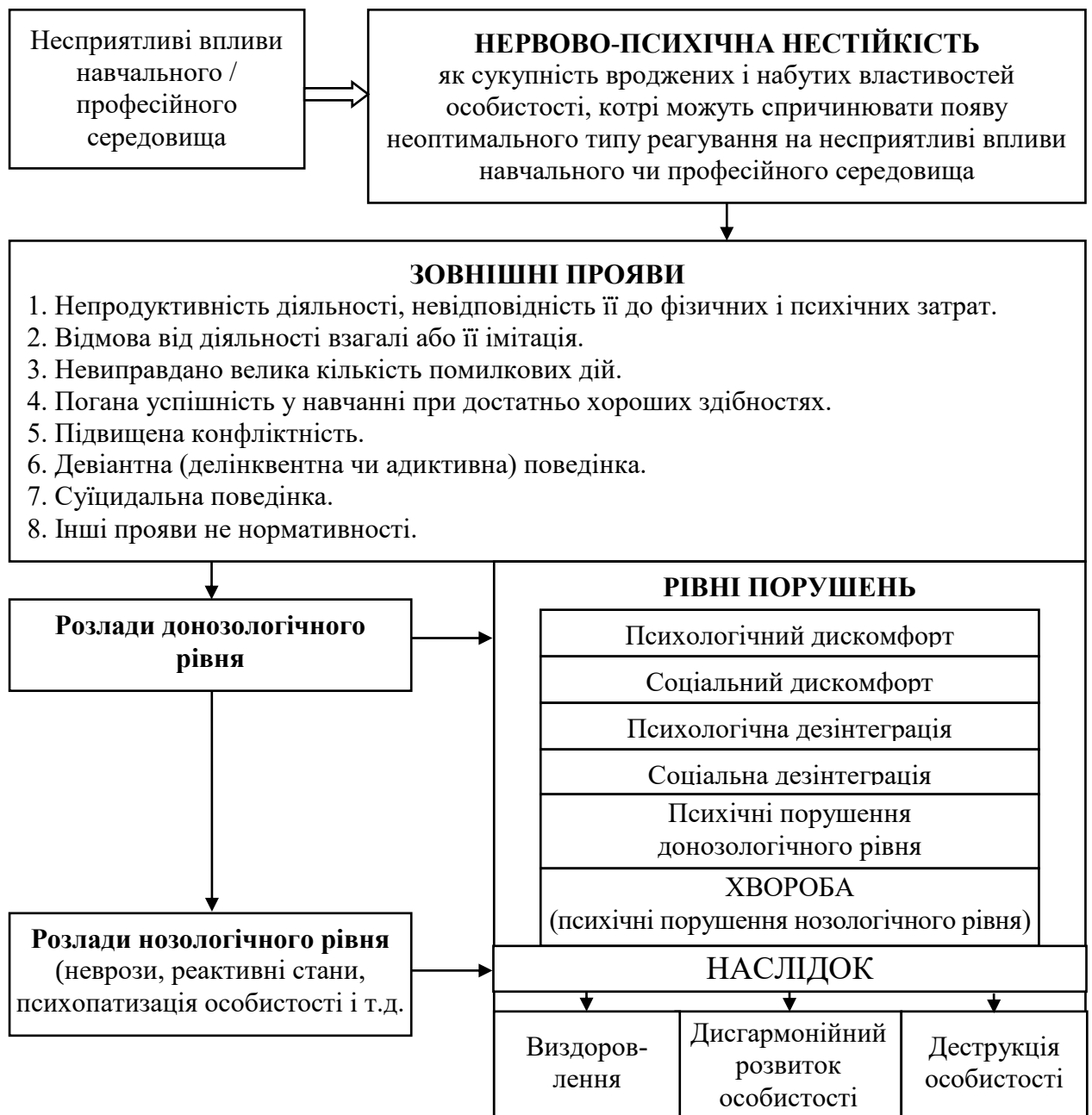


Рис. 1.1. Прояви нервово-психічної нестійкості [19, с. 18, 21]

Низька нервово-психічна стійкість часто зустрічається у людей з астенічною нервовою системою. Такі індивіди швидко втомлюються як фізично, так і психічно, тому потребують більш сприятливих умов, оскільки у них часто виникають нервові зриви та депресії. Емоційна нестійкість також характерна для осіб з низьким рівнем соціалізації – вони, як правило, конфліктні, невірноважені, запальні та погано адаптуються до існуючих норм.

Отже, нервово-психічна стійкість, як складова біопсихічних характеристик, визначає адаптивні здібності, психічну та емоційну стійкість, комунікативність, упевненість у собі, прагматичність, довіру, сміливість, помірковану конформність і консерватизм, високий рівень самоконтролю та відповідність нормам поведінки. У міжособистісній взаємодії важливим аспектом є зниження підозрілості, агресивності та залежності при зростанні альтруїзму та дружелюбності. Також спостерігається зниження негативних комунікативних установок, образливості, дратівливості, негативізму та непрямой агресії, а також зменшення деструктивних проявів, таких як самозвинувачення та внутрішній конфлікт. Водночас підвищується впевненість у собі, самокерованість (інтернальність), самоцінність, позитивне само ставлення та емоційна прив'язаність.

Висновок до I розділу

Людський організм володіє значними резервами стійкості завдяки взаємодії всіх його систем, здатності до адаптації та компенсації, а також підтримці відносної динамічної стабільності. Ці резерви дозволяють людині як біологічному виду виживати в умовах швидких змін навколишнього середовища.

В сучасній психології термін «стійкість» використовується в різних контекстах, таких як «стійкість особистості», «стійкість поведінки», «стійкість до навантажень», «емоційна стійкість» та інші.

Нервово-психологічну стійкість визначають як сукупність вроджених (біологічних) та набутих особистісних рис, а також психофізіологічних ресурсів, що забезпечують ефективне функціонування особи в несприятливих умовах. Водночас нервово-психічну нестійкість трактують як схильність до порушень діяльності нервової системи під впливом психічного та фізичного стресу. Це може проявлятися в різних передхворобливих станах, які можуть мати приховану або компенсовану форму.

Обидва ці феномени базуються на стабільних біологічних компонентах особистості, зокрема на властивостях нервової системи, таких як сила, лабільність, динамічність. Порушення балансу між ними, а також недостатність адаптаційних можливостей організму, можуть призвести до збільшення нервово-психічної нестійкості. На нервово-психічну стійкість впливають як біологічні, так і психологічні чинники. Психологічна стійкість особистості є складною характеристикою, яка залежить від багатьох внутрішніх (позитивний образ «Я», стресостійкість, тривожність) і зовнішніх факторів (рівень емоційної підтримки, тип сімейних відносин, умови навчання). Ці ресурси допомагають підтримувати психологічну стійкість та адаптаційні можливості організму, сприяючи збереженню гармонії.

Основними факторами, що сприяють нервово-психічній нестійкості, є травми головного мозку, психогенні стреси, низький рівень освіти, соціальні фактори, такі як педагогічна занедбаність або алкоголізм. Ці чинники можна умовно поділити на біологічні (генетична схильність, екологія) та соціальні (умови життя, виховання). Таким чином, нервово-психічна нестійкість обумовлена поєднанням біологічних та соціальних факторів.

Низька нервово-психічна стійкість часто спостерігається у людей з астеничною нервовою системою, які схильні до швидкої втоми і стресів, що може призвести до депресії та нервових зривів. Емоційна нестійкість також часто зустрічається у людей з низьким рівнем соціалізації, які схильні до конфліктів і погано адаптуються до соціальних норм, що може спричиняти дезадаптивні реакції.

РОЗДІЛ 2. ДІАГНОСТИКА НЕРВОВО-ПСИХІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ВНЗ

2.1. Методи та організація дослідження

Особливості здійснення психодіагностичного дослідження. Сучасна психодіагностика характеризується широким використанням наукових методів для накопичення даних. Важливим аспектом є також те, яким чином отримані знання. Взаємозв'язок фактів, здобутих у дослідженні, з попередніми уявленнями психолога про досліджувані феномени та методами, що застосовуються, можна спостерігати в усіх галузях психології. Тому організація та проведення психодіагностичних процедур є однією з основних та найбільш обговорюваних тем. Існують різні підходи до класифікації методів психологічного дослідження. Наприклад Н. Левківська, розділила ці методи на: «...а) власне методи (спостереження, експеримент, моделювання й ін.); б) методичні прийоми; в) методичні підходи (генетичний, психофізіологічний та ін.)» [36, с. 28-31].

С. Рубінштейн (1889-1960) у своїй праці «Основи загальної психології» у якості «...головних психологічних методів виділив спостереження й експеримент. Перше підрозділялося на «зовнішнє» і «внутрішнє» (самоспостереження), а експеримент – на лабораторний, природний і психолого-педагогічний плюс допоміжний метод – фізіологічний експеримент у його основній модифікації (метод умовних рефлексів). Крім того, він виділив прийоми вивчення продуктів діяльності, бесіду (зокрема, клінічну) і анкету», про що наголошують у своїх пацях дослідники» [20; 37; 44].

Погляди психологів-консультантів щодо необхідності психодіагностики та її застосування у практичній роботі різняться, але в загальному вони досить скептичні. Одна з причин такого полягає в недостатньому інтересі до цих питань з боку фахівців із психодіагностики, які, на відміну від психологів, що працюють у дитячій чи організаційній психології, зазвичай не вважають своїм

головним завданням адаптацію психодіагностичних методів до конкретних практичних ситуацій і завдань психологічного консультування. «У результаті психолог-консультант має у своєму розпорядженні набір якісних інструментів при відсутності чіткого уявлення про те, навіщо вони йому потрібні. Тому набір залишається незатребуваним, або використовується недостатньо ефективно, або взагалі не за призначенням» [37; 58, с. 41].

Отже, ми намагаємося заповнити цей прогалину, надаючи відповіді на найважливіші питання, що стосуються взаємозв'язку психодіагностики з наступним психологічним консультуванням і психотерапією, а також щодо належної організації та здійснення психодіагностичного обстеження. По-перше, виокремимо переваги психодіагностики при вирішенні практичних завдань у контексті надання психологічної допомоги у порівнянні з неформалізованими методами. До зазначених переваг належать наступні фактори: об'єктивність отриманих даних, а також їх відносна незалежність від особистого досвіду та особистих вражень психолога. Психодіагностичні інформаційні дані можуть підтвердити або суперечити попереднім уявленням психолога, що повинно стати основою для їх перевірки або перегляду; швидкість отримання інформації. Психодіагностичні методики створені для того, щоб за короткий проміжок часу (переважно від декількох хвилин до години) дати цілісну картину клієнта та виявити важливі психологічні особливості, що допомагають у наданні психологічної допомоги. Комп'ютерне тестування надає додаткові можливості для оптимізації часу, що витрачається на тестування та обробку результатів; можливість отримання додаткової оцінки. Базова інформація психодіагностичного дослідження відповідно зберігається в бланку тесту або в протоколі, заповненому психологом. Ця інформація є значно більш об'єктивною і детальною порівняно з записами психотерапевтичної сесії, що дає можливість звернутися за допомогою до колег або повернутися до неї на будь-якому етапі роботи з клієнтом, якщо це необхідно для повторного аналізу або перегляду; можливість отримання надійних і достовірних результатів.

«Надійність забезпечується зокрема тим, що визначення характеристик клієнта відбувається за результатами його відповідей на десятки а то й сотні спеціально відібраних питань, тоді як при бесіді психолог часто робить висновки на основі меншої за кількістю і більш фрагментарної інформації. Вірогідність результатів забезпечується можливістю перевірки щирості клієнта» [74, с. 51, 315].

На відміну від тестових методів, експертні (клінічні) методи не передбачають строгого стандарту. Процес їх проведення та аналізу є більш гнучким і може бути адаптований психологом залежно від ситуації. Результатом експертних методів є якісна оцінка психологічних особливостей обстежуваного. Вони зазвичай включають більш детальну взаємодію між психологом і клієнтом, дозволяючи отримати глибший і більш цілісний опис психіки людини та адаптувати процес психодіагностики до окремо взятих особливостей конкретного оцінюваного суб'єкта. «Однак при роботі з експертними методами варто враховувати, що вони, як правило, не мають твердої схеми аналізу й інтерпретації результатів, і тому ефективність їх застосування залежить від досвіду й інтуїції психолога. Чим меншим є досвід застосування методики, тим менше інформації вона дає психологові, тим більшою є імовірність неправильних висновків» [33; 36; 45].

«Психодіагностичне обстеження, як і інші форми діяльності психолога, повинне проводитися відповідно до етичних норм. Для психодіагностики подібні норми розроблені, однак, як відзначається їх укладачами, вони не можуть бути ефективними повною мірою при відсутності діючих органів і способів контролю за практикою психологів. Тому основним критерієм і контролером їх виконання повинні бути професійна чесність і гуманність самих психологів» [20].

Варто зазначити, що, на жаль, за роки, які минули з моменту введення етичних норм, не було створено багатьох організаційних механізмів, які б забезпечували їх реалізацію, а також практичних підходів, що дозволяють психологам повною мірою втілювати ці норми. Тому деякі положення етичних

норм у психодіагностиці потребують уточнень, що дасть змогу адаптувати їх до сучасних умов. Ці положення такі:

1. Добровільність — участь у психодіагностичному обстеженні передбачає не лише формальну згоду обстежуваного, але й розуміння ним мети та завдань обстеження, а також того, як будуть використовуватися отримані результати. Для проведення дослідження дітей до 16 років обов'язкова згода їхніх батьків.

2. Конфіденційність — забезпечення збереження професійної таємниці стосовно інформації, отриманої під час психодіагностичного обстеження. Результати можуть бути передані третім особам лише за згодою обстежуваного. Однак існують певні винятки:

- Обстеження, проведене в інтересах організації (наприклад, школа, підприємство, суд тощо), передбачає, що результати можуть бути розкриті певному колу осіб в організації. Обстежуваному повинно бути повідомлено про це перед наданням згоди на обстеження.
- Батьки мають право отримати інформацію про процедуру та результати обстеження своїх дітей.
- Професійна таємниця може бути порушена у випадках, передбачених законодавством.

3. Обмеження використання психодіагностичних методик — професійні методики повинні бути доступні лише кваліфікованим фахівцям, здатним здійснювати їх правильне застосування, і не повинні потрапляти до рук осіб, які не мають відповідної компетенції чи є потенційними обстежуваними.

З розповсюдженням психодіагностичних методик, чия практика ще не завжди відповідає етичним нормам, виникає інша проблема — якість методик, використовуваних доступних на актуальному «психологічному ринку». Багато тестів, що продаються, не відповідають «Стандартним вимогам до психологічних тестів» і мають низьку якість. Психологам, які вирішують, який тест використовувати, рекомендується віддавати перевагу методикам, сертифікованим Держстандартом, або самостійно оцінювати якість тестів.

Використовуючи тести низької якості, варто розуміти, що чим гірша якість, тим менш надійними будуть висновки, зроблені на основі психодіагностики.

4. Відповідна кваліфікація користувачів психодіагностичних методів вимагає від психолога наявності спеціальної підготовки, яка забезпечить ефективне проведення психодіагностичного дослідження та інтерпретацію отриманих результатів. Рівень зазначеної підготовки залежить не лише від складності тесту, але й від методу і наразі не має чіткої регламентації. Відтак, можна запропонувати кілька рекомендацій.

«Професійний психолог може самостійно, без додаткового навчання, користуватися тестовими методами, які задовольняють наступним вимогам: а) строго формалізована форма; б) строго формалізована обробка; в) порівняно невелике число показників тесту (як правило, не більше 3-4), інтерпретація яких можлива без врахування взаємодії між показниками (тобто того, як інтерпретується один показник залежно від значення іншого)» [20].

Для компетентного використання тестів, які не відповідають вищезазначеним характеристикам, а також експертних методів, необхідно пройти сертифіковане навчання щодо їх застосування (для конкретного методу або групи методів). Психологам, які не мають відповідної підготовки, можна запропонувати наступні варіанти використання складних психодіагностичних методів:

1. Направити клієнта до колеги, який має відповідну підготовку, для проведення психодіагностичного обстеження і скористатися його висновками.
2. Самостійно ознайомитися з методом через літературні джерела та використовувати його з обмеженнями: результати психодіагностики повинні служити тільки для формулювання гіпотез, які перевіряються в подальшій роботі з клієнтом. Ці результати не повинні бути основою для остаточних висновків. При цьому чим складніша методика та менший досвід її використання, тим обережніше слід ставитися до своїх гіпотез.
3. Використовувати комп'ютерну інтерпретацію для формулювання гіпотез, але не для висновків. Обмеження комп'ютерної інтерпретації полягають у

тому, що вона не забезпечує такої якості, як висновки кваліфікованих фахівців, і ймовірність неточних або помилкових результатів досить висока.

4. Психопрофілактичне викладення результатів психодіагностичного обстеження передбачає таке формулювання, яке не завдає шкоди самооцінці обстежуваного і не має інших негативних наслідків. При цьому слід враховувати інтелектуальний рівень та інші індивідуальні особливості обстежуваного. Реалізація цього принципу зазвичай передбачає проведення детальної консультативної бесіди, що відповідає основним її закономірностям.

Отже, сьогодні існує багато психодіагностичних методів, кожен з яких використовується для вирішення певних конкретних завдань. Різні дослідники виділяють безліч методів, методик і засобів психологічного пізнання.

«Основними і найбільш розповсюдженими з них є спостереження та тестування. Ці методи, завдяки своїй простоті, і, насамперед, опрацьованості, дають змогу вирішувати основну групу психодіагностичних завдань» [24].

На сучасному етапі розвитку психологічної науки виникає потреба не тільки в діагностиці визначених явищ, але й у їх негайній корекції або, навпаки, розвитку. Наприклад, під час вивчення особистості школярів, педагог має працювати над формуванням у них моральних та етичних цінностей, адекватної самооцінки тощо. Такий підхід став основою для нового напрямку в психодіагностиці – формуючого експерименту.

Таким чином, слід підкреслити, що з розвитком психології змінюються не тільки теоретичні концепції, а й методи дослідження: вони перестають бути лише споглядальними та описовими і стають такими, що формують або, точніше, трансформують об'єкти дослідження. В експериментальній психології провідним методом стає саме формуючий експеримент.

Отже, розвиток методології сучасної психодіагностики полягає у зміцненні всіх дослідницьких методів, що призводить до створення нового комплексу – формуючого експерименту.

2.2. Збір та аналіз емпіричних показників нервово-психічної стійкості та адаптивності студентів

Для оцінки рівня нервово-психічної стійкості ми використовували методику «Прогноз-2». З її допомогою у 2024 році було діагностовано 41 студента, що навчаються в ЗУНУ.

У інструкції обстежуваним пропонувалося відповісти на 86 запитань анкети (див. Додаток А), спрямованих на виявлення певних особливостей їхньої особистості. Якщо студент відповідав ствердно («Так»), він ставив знак «+» у відповідній клітинці реєстраційного бланка, а якщо відповідь була негативною («Ні») — ставив знак «-». Методика не передбачала можливості пропуску запитань.

Обробка результатів методики «Прогноз-2» здійснювалася за допомогою відповідних «ключів». Один ключ використовується для підрахунку балів за шкалою щирості, два інших — для шкали нервово-психічної стійкості, зокрема для оцінки позитивних і негативних висловлювань.

Далі підраховується кількість збігів з «ключем» за шкалою нервово-психічної стійкості. Одержані бали кожного студента переводяться у «Стени». Оцінка та інтерпретація отриманих кількісних результатів здійснюється дослідником на основі текстової частини таблиці.

У результаті отримуються як кількісні, так і якісні показники, що дозволяють з високою достовірністю визначити рівень нервово-психічної стійкості кожного студента, а також середній рівень стійкості для конкретної академічної групи.

На відміну від студентів 1-го курсу, серед студентів 3-го курсу цієї ж спеціальності не виявлено жодного представника з «незадовільним» рівнем нервово-психічної стійкості.

Натомість спостерігається більший відсоток студентів з «високим» рівнем НПС (5,9%). Однак, як і у першокурсників, серед студентів групи ПС-31 більшість (51,9% або 9 осіб) мають «задовільний» рівень нервово-психічної

стійкості. Водночас значно більше студентів (42,2% або 7 осіб) демонструють «хороший» рівень НПС. Цей розподіл узагальнений. Порівняльний аналіз результатів дослідження нервово-психічної стійкості серед студентів 1-го та 3-го курсів. Очевидно, що у більшості випадків показники НПС серед студентів 3-го курсу дещо вищі, хоча тенденція до переважання студентів із «задовільним рівнем» НПС залишається помітною в обох групах.

На нашу думку, крім загального аналізу та кількісної оцінки отриманих даних, дуже важливо провести якісну інтерпретацію результатів. Зокрема, переважання більш високих показників нервово-психічної стійкості серед студентів 3-го курсу є логічним і пояснюється кількома факторами, зокрема:

Студенти 3-го курсу, порівняно з першокурсниками, здебільшого краще адаптовані до свого нового соціального статусу («студент»), умов навчання у закладі вищої освіти, а також до віддаленості від батьків і спільного проживання в гуртожитку.

Як відомо, кожна група розвивається, і на своєму шляху до формування повноцінного колективу проходить кілька стадій. Очевидно, що група третьокурсників є більш згуртованою і потенційно має вищий рівень самоврядування, емоційних взаємин, краще налагоджену систему комунікацій і усталені внутрішні норми, що сприяє позитивному мікроклімату в колективі.

Впродовж навчання студенти 3-го курсу освоїли практичні навички аутотренінгу та різноманітні техніки психічної саморегуляції (через чуттєві образи, уявлення, поняття тощо). Для оцінки рівня нервово-психічної стійкості індивіда та адаптивності студентів нами також був використаний Багаторівневий особистісний опитувальник (БОО) «Адаптивність».

Опитано 41 студента. Обстежуваним було запропоновано відповісти на 165 запитань анкети (див. Додаток Б), що стосуються різних аспектів їхнього самопочуття, поведінки та характеру. Якщо студент відповідав ствердно («Так»), то ставив знак «+» у відповідній клітині реєстраційного бланка, а у разі негативної відповіді («Ні») ставив знак «-». Відповіді на всі запитання повинні були бути обов'язковими. Обробка результатів здійснювалася за

чотирма «ключами», відповідно до шкал: «достовірність», «нервово-психічна стійкість», «комунікативні здібності», «моральна нормативність» та «особистісний адаптивний потенціал» [1; 9].

Якщо загальна кількість «сирих» балів за цією шкалою перевищує 10, то отримані дані вважаються недостовірними, оскільки це свідчить про прагнення студента відповідати соціально бажаному типу особистості. У разі масового обстеження або при обмеженому часі для визначення соціально-психологічної адаптації студентів можна скоротити процес, використовуючи два «ключі» — для шкали достовірності та шкали особистісного адаптивного потенціалу.

Шкала ОАП є більш високого рівня та включає шкали «нервово-психічна стійкість», «комунікативні здібності», «моральна нормативність», що дозволяє оцінити адаптивні можливості особистості загалом, але без додаткової інформації про інші психологічні особливості. Підсумкову оцінку за шкалою «Особистісний адаптивний потенціал» можна отримати, підсумувавши сирі бали за трьома шкалами: «нервово-психічна стійкість», «комунікативні здібності», «моральна нормативність» [1; 9], і потім інтерпретувати отримані дані відповідно до рівнів, поданих у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Інтерпретація адаптивних здібностей студентів за шкалою «ОАП» методики «Адаптивність» [1; 9]

Стени	Рівень адаптивних здібностей	Інтерпретація
5-10	Високий і хороший	Люди з цієї групи легко пристосовуються до змін, швидко знаходять спільну мову з новими людьми і вміють швидко приймати правильні рішення. Вони зазвичай спокійні і не схильні до конфліктів. Ці люди добре справляються з новими ситуаціями, легко впливаються в нові колективи і швидко розуміють, як діяти. Вони спокійні і врівноважені.
3-4	Задовільний	Більшість людей з цієї групи мають різні особливості характеру, які зазвичай не заважають їм у звичайному

		житті, але можуть виявитися під час змін. Тому їхня здатність пристосовуватися залежить від того, що відбувається навколо. Вони часто бувають емоційно нестійкими, можуть бути конфліктними і навіть агресивними. Цим людям потрібна індивідуальна допомога. Люди з цієї групи мають складні характери, які можуть проявлятися в різних ситуаціях. Їхнє життя залежить від того, що відбувається навколо них. Вони часто бувають неспокійними і можуть мати проблеми з поведінкою. Таким людям потрібна спеціальна допомога.
1-2	Низький	Ці люди мають серйозні проблеми з характером, які межують з психічними розладами. Вони часто бувають нестабільними емоційно, конфліктними і можуть вчиняти погані вчинки. Їм потрібна допомога психолога і лікаря. У цих людей є серйозні відхилення в характері, які можуть призводити до нервових зривів. Вони часто бувають агресивними і можуть мати проблеми з законом. Таким людям необхідна медична та психологічна допомога.

Підсумовуючи зібрані емпіричні дані, ми виявили наступні рівні особистісного адаптивного потенціалу студентів 1-го і 3-го курсів: I-й курс: а) високий рівень – 12,5% (3 особи); б) задовільний рівень – 62,5% (15 осіб); в) низький рівень – 25% (6 осіб). III-й курс: а) високий рівень – 17,6% (3 особи); б) задовільний рівень – 64,8% (11 осіб); в) низький рівень – 17,6% (3 особи).

Як видно з наведених даних, загальний рівень особистісного адаптивного потенціалу студентів 3-го курсу трохи вищий за аналогічний параметр у студентів 1-го курсу.

Отримані результати за наступними шкалами «НПС», «КЗ», «МН» будуть інтерпретуватися згідно з рівнями розвитку.

На I-му курсі рівень «нижче середнього» (1-3 стена) зафіксовано у 8,3% (2 осіб) студентів, середній рівень (4-6 стенив) – у 62,5% (15 осіб), а рівень «вище середнього» (7-10 стенив) – у 29,2% (7 осіб).

На III-му курсі рівень «нижче середнього» виявлено у 5,9% (1 особа) студентів, середній рівень – у 64,7% (11 осіб), а рівень «вище середнього» – у 29,4% (5 осіб).

Розподіл рівнів комунікативних здібностей студентів виявився найбільш рівномірним серед усіх чотирьох основних шкал багаторівневого особистісного опитувальника «Адаптивність», з найменшою різницею між найнижчими та найвищими показниками. Зокрема, для студентів обох курсів були отримані такі результати (рис. 2.6):

I-й курс: а) рівень «нижче середнього» – 25 % (6 осіб); б) середній рівень – 50% (12 осіб); в) рівень «вище середнього» – 25% (6 осіб). III-й курс: а) рівень «нижче середнього» – 17,6 % (3 особи); б) середній рівень – 53% (9 осіб); в) рівень «вище середнього» – 29,4% (5 осіб).

Варто зазначити, що за трьома шкалами («Особистісний адаптивний потенціал», «нервово-психічна стійкість», «комунікативні здібності») студенти 3-го курсу продемонстрували вищі показники, ніж студенти 1-го курсу.

«Такий результат загалом є очікуваним, оскільки студенти третього року навчання встигли уже адаптуватися до нових умов навчання, налагодили стійкі комунікативні зв'язки всередині утворених мікрогруп і між ними, унормували свої взаємини через напрацювання системи традицій і «неписаних правил», а відтак живуть у більш усталеному, здебільшого комфортному і внутрішньо прийнятному мікрокліматі. Зазначені обставини створюють менше причин для емоційної напруженості, стресів чи надмірної навантаженості (екстремальності), що безумовно позитивно позначається на нервово-психічній стійкості третьокурсників» [27]. Тільки за показниками шкали «моральна нормативність» студенти 1-го курсу випереджають своїх старших колег.

2.3. Кількісний та якісний аналіз результатів дослідження нервово-психічної нестійкості та акцентуацій характеру майбутніх психологів

У процесі тестування студентам було запропоновано відповісти на 276 запитань анкети (див. Додаток В), що стосуються їх самопочуття, поведінки та характеру. При відповіді «так» студенти ставили знак «+» у відповідній клітинці реєстраційного бланка, а при відповіді «ні» — знак «-». Всі питання повинні бути обов'язково відповідані. У разі виникнення питань студенти могли підняти руку для отримання допомоги.

Обробка результатів проводилася за допомогою семи «ключів», що відповідають наступним шкалам:

- достовірність (Д),
- нервово-психічна нестійкість (НПН),
- істерія (І),
- психастенія (Пс),
- психопатія (Пп),
- параноя (Пя),
- шизофренія (Ш).

Оскільки на кожне питання тесту можна було дати лише одну з двох відповідей, при обробці результатів враховувалася тільки кількість відповідей, що точно співпали з «ключем». Кожен точний збіг оцінювався як один «сирий» бал. За допомогою шкали достовірності оцінювався рівень об'єктивності відповідей. Якщо кількість «сирих» балів за цією шкалою була рівна чи перевищувала 8, дані визнавалися недостовірними через можливу схильність студента до соціально бажаної відповіді.

«Для підвищення точності і полегшення процедури опрацювання кожного реєстраційного бланку дослідником використовується трафарет з «ключами» [12]. А переведення у стени «сирих» результатів, отриманих за шкалами методики «НПН-А» здійснюється за допомогою таблиці

Шкала нервово-психічної нестійкості вказує на низький рівень поведінкової регуляції серед студентів-першокурсників, проблеми в міжособистісних відносинах, недостатню соціальну зрілість, відхилення від дисциплінарних норм, а також на відсутність адекватної самооцінки та реалістичного сприйняття навколишньої дійсності, що знижує їхні адаптаційні можливості.

Підвищені бали за шкалою нервово-психічної нестійкості (НПН) вказують на наявність у обстежуваних певних рис, які свідчать про підвищену схильність до емоційної нестабільності, труднощів у адаптації до змін та схильності до переживання стресу. Більш детальна характеристика цих рис можлива шляхом аналізу всього профілю особистості.

«Зазначений профіль формується на основі аналізу результатів за п'ятьма іншими шкалами методики «НПН-А» (істерія «І», психастенія «Пс», психопатія «Пп», параноя «Пя», шизофренія «Ш»), котрі характеризують відомі акцентуації характеру, що особливо проявляються в особи за різних екстремальних життєвих обставин» [36].

«Дослідження показало, що серед студентів обох курсів найчастіше зустрічаються акцентуації особистості за такими типами, вказаними у порядку спадання: шизоїдний, психастенічний, параноїдний, істеричний та психопатичний. Це означає, що багато студентів демонструють риси замкнутості, тривожності, підозріливості, демонстративності або антисоціальної поведінки. Усереднені рівні вираження діагностованих ознак за п'ятьма шкалами акцентуацій характеру:

- 1) шкали шизофренії і психастенії – високе вираження ознак;
- 2) шкали параної та істерії – середнє вираження ознак;
- 3) шкала психопатії – низьке вираження ознак» [47].

Статистично значущих відмінностей (за цим критерієм оцінки) між студентами 1-го і 3-го курсів не виявлено. Окремі коливання показників спостерігаються лише в межах окремих шкал, а не у їхній загальній тенденції. Оскільки найвищі показники зафіксовані саме за шкалою «шизофренія»,

наведемо отримані результати у розгорнутій формі: I-й курс: а) високий рівень вираження ознаки – 45,8% (11 осіб); б) середній рівень вираження ознаки – 45,8% (11 осіб); в) низький рівень вираження ознаки – 8,4% (2 особи). III-й курс: а) високий рівень вираження ознаки – 52,9% (9 осіб); б) середній рівень вираження ознаки – 41,2% (7 осіб); в) низький рівень вираження ознаки – 5,9% (1 особа).

Слід пам'ятати, що «...ізолюваної інтерпретації може зазнавати тільки шкала нервово-психічної нестійкості (НПН), всі ж інші шкали – як єдине ціле, а не як сукупність незалежних шкал. Підйом по одній із шкал говорить про найбільшу присутність ознак цієї шкали в загальній характеристиці нервово-психічної нестійкості особистості» [12; 27; 36].

Висновки до II розділу

1. У цьому розділі здійснено обґрунтований відбір та опис основних наукових методів для діагностики рівня нервово-психічної стійкості студентів, а також продемонстровано доцільність їх застосування на різних етапах роботи з особами, які мають високий рівень НПС. Зокрема, було застосовано три взаємодоповнювальні методики для діагностики, зокрема:

- методика «Прогноз-2» для визначення нервово-психічної стійкості особи;
- багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність», що охоплює 5 шкал: «Достовірність», «Нервово-психічна стійкість», «Комунікативні здібності», «Моральна нормативність» та «Особистісний адаптивний потенціал»;
- особистісний опитувальник «НПН-А» (нервово-психічна нестійкість - акцентуації), що містить 7 шкал: «Достовірність», «Нервово-психічна нестійкість», «Істерія», «Психастенія», «Психопатія», «Параноя», «Шизофренія».

2. У розділі детально описано організацію наукових досліджень, що включає п'ять основних завдань, чотири етапи (зокрема, процедури

природного експерименту) та визначені часові межі дослідження. Експериментальна частина дослідження охопила 41 студента ЗУНУ, серед яких 24 студента 1-го курсу та 17 студентів 3-го курсу.

3. Порівняльний аналіз результатів дослідження нервово-психічної стійкості у студентів 1-го і 3-го курсів показав, що в більшості випадків кількісні показники нервово-психічної стійкості у студентів 3-го курсу є дещо вищими. Однак тенденція до переважання студентів із «задовільним рівнем» НПС, що може призвести до нервово-психічних зривів за екстремальних обставин, спостерігається в обох групах: 58,3% (14 осіб) першокурсників та 51,9% студентів 3-го курсу. Також для більшості студентів обох груп характерний задовільний рівень особистісного адаптивного потенціалу (ОАП). Зокрема: I курс: а) високий рівень – 12,5 % (3 особи); б) задовільний рівень – 62,5% (15 осіб); в) низький рівень – 25% (6 осіб); III курс: а) високий рівень – 17,6 % (3 особи); б) задовільний рівень – 64,8% (11 осіб); в) низький рівень – 17,6% (3 особи). Для більшості студентів з задовільним рівнем ОАП характерні ознаки різноманітних акцентуацій, що в звичних умовах частково компенсовані, проте можуть проявлятися при зміні діяльності.

4. Крім узагальнення та кількісного аналізу результатів, важливо здійснити якісну інтерпретацію отриманих даних. Переважання вищих показників нервово-психічної стійкості у студентів 3-го курсу можна пояснити низкою факторів:

а) студенти 3-го курсу, порівняно з першокурсниками, зазвичай краще адаптовані до нового соціального статусу «студент» та умов навчання у вищому навчальному закладі, а також до самотійного життя;
б) кожна група студентів проходить кілька стадій розвитку, і 3-й курс, як правило, є більш згуртованим колективом з вищим рівнем самоврядування, емоційних зв'язків і комунікативних взаємодій;

5. в) студенти 3-го курсу зазвичай мають навички аутотренінгу та психічної саморегуляції, що знижує емоційну напруженість і стрес.

6. Цікавим є той факт, що першокурсники мають вищі показники лише за однією шкалою («моральна нормативність») методики «Адаптивність». Підвищені показники в цій категорії можна пояснити кількома чинниками:

- а) бажання першокурсників здобути статус «студент» та дотримання норм референтної групи;
- б) механізми ідеалізації та високі очікування, що утримують їх від ненормативної поведінки;
- в) адаптаційний період полегшує дотримання зовнішніх настанов і норм, що сприяє інтеграції в нове соціальне середовище.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПІДВИЩЕННЯ НЕРВОВО-ПСИХІЧНОЇ СТІЙКОСТІ

3.1. Вплив соціально-психологічних факторів на продуктивність праці людини

Психологічні знання є основою для ефективного функціонування економічної сфери будь-якого суспільства. У зв'язку з глобальними змінами на ринку, важливою стає спеціалізація психологів у економічних сферах. Наприклад, психологи в офісах займаються підбором і навчанням персоналу, а також проводять тренінги; спеціалісти з роботи з клієнтами забезпечують розвиток і підтримку клієнтської бази; психологи в ассесмент-центрах оцінюють особистісні та ділові якості працівників; HR-менеджери займаються підбором і розвитком кадрів, а також організовують тренінги для підвищення кваліфікації. Зокрема, важливими є коучі, які допомагають визначати цілі та пріоритети організацій і працівників, а також фахівці з реклами та просування товарів у сфері маркетингу.

На багатьох підприємствах з'являється потреба в кваліфікованих психологах, які здатні аналізувати психологічні аспекти економічних і виробничих відносин. Глибокі знання соціальної психології, психології управління, праці, а також економічної психології дають змогу фахівцям не лише досліджувати економічні процеси, але й аналізувати переваги, вибір, рішення і фактори, що на них впливають, а також наслідки цих рішень. Це дозволяє вивчати економічну поведінку та її вплив на задоволення потреб на різних рівнях організації, від індивідуального до макрорівня нації.

Особливо важливим є дослідження феноменів соціальної психології та психології праці, таких як когнітивні та афективні характеристики економічної поведінки, мотивація та вплив соціуму на економічну діяльність. Важливим аспектом є також вивчення ставлення людей до різних форм власності, проблем розподілу ресурсів і ефективного задоволення потреб. Це

дозволяє розробляти практичні рекомендації для підвищення ефективності економічної діяльності.

Зростання ролі людини в досягненні високої продуктивності праці в умовах науково-технічного прогресу також потребує оптимізації психічних станів працівників. Наше дослідження зосереджене на виявленні передумов і методів профілактики негативних психічних станів, які можуть знижувати продуктивність праці.

У психології праці психічний стан людини характеризується комплексною характеристикою її психологічної діяльності та поведінки. Психічні стани можна класифікувати за різними ознаками, зокрема за типами мотивації і вольовими зусиллями. Вивчення цих станів допомагає в оптимізації робочої діяльності та підвищенні працездатності.

Втомленість, яка є частиною психічної динаміки праці, також має важливе значення. Психологічні дослідження виявляють різні стадії втоми, від слабого відчуття до гострого перевтомлення, що потребує відповідних заходів для збереження працездатності.

Науково-технічний прогрес визначається не лише прискоренням розвитку та впровадженням нових технічних систем і технологічних процесів у народне господарство країни, але й значним підвищенням ролі людини у досягненні високої продуктивності праці. У таких умовах психологія праці повинна оптимізувати психічні стани особистості, які виникають у процесі професійної діяльності [42].

Дане магістерське дослідження на тему «Психолого-педагогічні шляхи підвищення нервово-психічної стійкості» орієнтоване на виявлення передумов і способів профілактики чи зниження негативних психічних станів, що мають деструктивний вплив на продуктивність праці кожної людини.

Згідно з сучасними поглядами психології праці, психічний стан людини розглядається як цілісна характеристика психологічної діяльності та поведінки за певний період часу, яка відображає особливості протікання

психічних процесів в залежності від об'єктів і явищ дійсності, попередніх психічних станів та індивідуальних властивостей особистості.

У групі вольових станів виокремлюють дві підкатегорії: праксичні (від лат. *prax* — дія, діяльність) та мотиваційні. Праксичні стани охоплюють різні етапи трудової діяльності: передробочий, робочий, післяробочий. Мотиваційні стани супроводжують процеси виявлення мотивів працівника, спрямованих на задоволення духовних або матеріальних потреб. Вони включають багато органічних станів (гіпоксія, спрага, голод, сексуальне напруження), що мають біологічну природу, але також виражений психологічний аспект. Серед них є й орієнтувальні стани (сенсорна депривація, нудьга, зацікавленість, здивування, сумнів, тривога, страх, жах, паніка), які супроводжують пізнавальну діяльність. Третя група психічних станів (свідомість, увага) є фоною і створює умови для всього психічного життя людини, зокрема для неувважності, зосередженості та підвищеної уваги. Окремо виділяються складні стани, такі як фрустрація, стрес, психічний конфлікт, криза особистості.

Дослідження психічних станів людини в психології переважно орієнтоване на оптимізацію трудової діяльності. У цьому контексті поняття «стан» тісно пов'язане з працездатністю. Працездатність можна поділити на загальну (потенційну, максимально можливу працездатність при мобілізації всіх організмичних ресурсів) та фактичну працездатність.

Працездатність передбачає здатність людини виконувати конкретну роботу протягом певного часу ефективно та якісно. Показники працездатності можна розглядати як кількісні та якісні, а також прямі та опосередковані.

До прямих показників належать: кількість виконаної роботи (продукції, виробів) за певний період часу, а також якість виконаної роботи (наявність браку) протягом цього часу. Прямі показники визначають результат трудової діяльності — продуктивність праці.

Опосередкованими показниками працездатності є: стабільність продуктивності протягом певного часу, рівень змін у психічних процесах

(задоволення уваги, пам'яті, оперативного мислення тощо), а також показники травматизму та втрати працездатності.

«До групи організаційно-економічних факторів зростання продуктивності праці належать прогресивні зміни в організації праці, виробництва та управління. До групи організаційно-економічних факторів входять: удосконалення структури апарату управління та систем управління виробництвом, повсюдне впровадження та розвиток автоматизованих систем управління; поліпшення матеріальної, технічної і кадрової підготовки персоналу, удосконалення розподілу та кооперації праці, поліпшення умов праці та відпочинку, удосконалення систем матеріального стимулів. Природні умови та географічне розміщення аналізують переважно на підприємствах добувної та деяких переробних галузей» [15].

Предметом даного дослідження нашого дослідження є саме соціально-психологічні фактори, які пов'язанні з роллю особистості в суспільному виробництві. «До групи цих факторів відносять усі фактори, що сприяють поліпшенню якості робочої сили: підвищення кваліфікації і загальноосвітнього рівня працівників, поліпшення умов праці, підвищення рівня життя, розвиток сфери обслуговування, поліпшення соціально – психологічного клімату, ріст творчого характеру праці, підвищення трудової і суспільної активності шляхом розвитку самоврядування в трудових колективах, раціональне використання вільного часу тощо» [15; 72].

3.2. Передумови та шляхи підвищення нервово-психічної стійкості у студентів ЗВО

Основною причиною нервово-психічної нестійкості є біологічна неповноцінність нервової системи (як вроджена, так і набута), яка поєднується з негативними психологічними та соціальними факторами. Біологічні причини зумовлені, з одного боку, генетичними та конституційними особливостями індивіда, а з іншого — дедалі більшим впливом шкідливих екологічних

факторів. Тому обтяжена спадковість, невротичні прояви, травми головного мозку (як інфекційні, так і травматичні), а також серйозні соматичні розлади можуть стати потенційними чинниками нервово-психічної нестійкості. Звичайно, намагаються нейтралізувати чи зменшити ці фактори переважно за допомогою медичних чи психіатричних методів.

Проте навіть у випадку таких причин НПН, ефективними можуть бути психолого-педагогічні методи боротьби з цією проблемою. Адже часто на психічну стійкість людини більше впливає не стільки наявність фізичних проблем, скільки ставлення до них. Тобто, суб'єктивне сприйняття ситуації може мати набагато більший вплив, ніж її об'єктивна реальність. Якщо змінити умови (наприклад, фізичну патологію) неможливо, то можна допомогти людині змінити своє ставлення до них. У такому випадку психолого-педагогічні технології будуть найбільш ефективними.

Отже, знання педагогами симптомів і можливість своєчасного діагностування нервово-психічної нестійкості психологами є важливою умовою для надання ефективної допомоги. Зокрема, організація роботи з виявлення студентів із ознаками нервово-психічної нестійкості повинна включати планові заходи на три етапи:

Перший етап — період прибуття першокурсників і формування академічних груп (перші два місяці): психолог повинен провести інструктивно-методичне заняття з кураторами, методистами, викладачами та вихователями гуртожитків, під час якого надається інформація про ознаки нервово-психічної нестійкості в поведінці, спілкуванні, зовнішньому вигляді студентів, а також вказується, на що звертати увагу при спостереженні, вивченні документів та під час бесід із новоприбулими студентами.

На першому етапі основним методом вивчення поведінки студентів є спостереження. Цей початковий період дозволяє оцінити їх реакції у складних, незвичних або стресових умовах, де ознаки нервово-психічної нестійкості стають найбільш помітними.

Другий етап — період адаптації до навчання у ЗВО (перші 3-5 місяців).

Він включає:

- а) оцінку рівня адаптації до освітнього процесу, забезпечення за потреби виховних, психопрофілактичних і психокорекційних заходів для запобігання проявам нестійкості;
- б) аналіз взаємовідносин у студентських групах і підтримку студентів, які стикаються із труднощами у налагодженні контактів;
- в) виявлення осіб, які потребують додаткового психодіагностичного обстеження.

Третій етап — період подальшого навчання (від 6 місяців і далі). На цьому етапі психолог аналізує спостереження, доповнює їх індивідуальними бесідами та психологічним тестуванням. Зібрані дані формують основу для рекомендацій керівництву щодо виховних заходів, оптимізації режиму навчання, а також організації психопрофілактичної та психокорекційної роботи. Крім того, психолог допомагає кураторам у створенні згуртованих колективів, розв'язанні конфліктів і підтримці студентів, які мають труднощі в навчанні, дисципліні чи здоров'ї.

На основі аналізу досліджень і практичного досвіду сформульовано рекомендації щодо профілактики нервово-психічної нестійкості (НПН) і підвищення нервово-психічної стійкості (НПС) серед студентів:

- Ознайомлення студентів з їхніми типологічними рисами характеру, можливими негативними проявами та рекомендаціями для самокорекції (конфліктність, замкнутість, агресивність тощо).
- Проведення тренінгів для розвитку навичок емоційної саморегуляції, особливо для студентів з акцентуаціями характеру чи холеричним/меланхолічним типом темпераменту.
- Формування навичок контролю психоемоційних станів (напруженості, тривожності, апатії).
- Створення сприятливих умов для адаптації до змін соціального статусу, ритму життя та інших нових реалій.

- Запобігання девіантній поведінці (алкоголізм, наркоманія, ігроманія тощо).
- Робота над подоланням наслідків хвороб, включаючи нейроінфекції та черепно-мозкові травми.
- Формування позитивного образу «Я», підтримання самооцінки та віри у власні сили.
- Забезпечення здорового морально-психологічного клімату в студентських групах.
- Соціалізація, спрямована на успішність у навчанні та загальний особистісний ріст.
- Розвиток комунікативних здібностей і підтримка студентів, які мають труднощі у спілкуванні.

Особливу увагу слід приділяти дотриманню конфіденційності отриманої інформації, щоб уникнути її використання на шкоду студентам.

Таким чином, стійкість залежить від динаміки психіки, емоційного стану, підготовленості та готовності студентів до виконання завдань. Рекомендації можна поділити на профілактичні заходи для зниження НПН, заходи для підвищення НПС, а також на ті, що спрямовані на зміну соціального середовища, організаційних аспектів життєдіяльності чи особистісних параметрів студентів.

3.3. Психологічна програма підвищення нервово-психічної стійкості в осіб юнацького віку

Для розробки програми профілактики та зниження нервово-психічної нестійкості серед молоді було обрано тренінг — один із найбільш популярних і ефективних методів групової роботи. Його ефективність обґрунтована психологічною закономірністю: людина, яка багаторазово долала складні ситуації, має більші шанси успішно впоратися з новими викликами, ніж та, яка таких досвідів не мала [35].

Методологічною основою тренінгу стали класичні принципи: активність і творча позиція учасників, об'єктивізація поведінки, партнерська взаємодія та безумовне прийняття.

Мета тренінгу «Підвищення нервово-психічної стійкості» – допомогти студентам сформувати базові навички психологічної саморегуляції, підвищити адаптивність, емоційну стійкість і забезпечити адекватну самооцінку.

Для досягнення цієї мети були визначені такі завдання:

1. Виявлення психологічних проблем учасників (аналіз індивідуальних труднощів, визначення типових аспектів та формулювання очікувань від тренінгу).
2. Навчання учасників ефективним методам, технікам і прийомам підвищення нервово-психічної стійкості.
3. Формування навичок аутогенного тренування з метою зміцнення психічного здоров'я.
4. Розвиток самосвідомості першокурсників для корекції поведінки та покращення адаптації до умов навчання у ЗВО.

Тренінг складався з чотирьох занять, кожне тривалістю 2–2,5 години та включало шість вправ. Детальний опис вправ наведено в Додатку Д.

Кожне з чотирьох занять тренінгу має чітку структурну організацію і спрямоване на поетапне досягнення конкретних цілей:

1. Перше заняття присвячене підтримці позитивної самооцінки, формуванню позитивного образу «Я», підвищенню віри у власні сили та впевненості у досяжності поставлених цілей.
2. Друге заняття спрямоване на гармонізацію емоційної сфери, покращення самосприйняття, розвиток упевненості у собі та полегшення адаптації першокурсників до навчання у закладі вищої освіти.
3. Третє заняття орієнтоване на підвищення стійкості до стресових ситуацій, розвиток толерантності, а також корекцію деструктивних рис

особистості (конфліктності, упертості, запальності, агресивності, ворожості тощо).

4. Четверте заняття зосереджене на формуванні навичок емоційно-вольової саморегуляції, зокрема контролю емоційної збудливості, напруженості, тривожності та страху, а також досягненні стану релаксації і психологічного комфорту.

Після завершення формувального етапу (проведення тренінгу) було проведено контрольний етап експерименту, на якому за допомогою методики «Прогноз-2» здійснили повторну діагностику рівнів нервово-психічної стійкості.

Результати показали, що частка студентів із високим та хорошим рівнем НПС зросла на 4,2% і 16,7% відповідно, тоді як показники задовільного та незадовільного рівнів знизилися на 12,6% і 8,3%. Це підтверджує високу ефективність запропонованого тренінгу.

Для проведення вихідної діагностики та оцінки ефективності тренінгу було використано повторне тестування за допомогою Багаторівневого особистісного опитувальника «Адаптивність». Ця методика дозволила зібрати кількісні дані про рівень адаптивності учасників як до, так і після проведення тренінгових заходів.

Проведений тренінг мав найбільш помітний вплив на розвиток особистісної адаптивності (ОАП) та нервово-психічної стійкості (НПС) студентів. Рівень виявлених високих показників за цими шкалами зросли відповідно на 20,4% та 16,2%. Водночас, за шкалами комунікативних здібностей (КЗ) та мотивації до навчання (МН) спостерігається незначне або відсутнє покращення, особливо щодо високого рівня КЗ. Це цілком очікуваний результат, оскільки програма тренінгу була сфокусована перш за все на розвитку навичок саморегуляції та підвищенні стійкості до стресу.

Отже, запропонована тренінгова програма дозволила досягти значних успіхів у формуванні психологічної стійкості у студентів першого курсу.

Зокрема, було відзначено підвищення рівня саморегуляції, адаптивності, емоційної стійкості та формування більш адекватної самооцінки

Висновки до III розділ

Основною причиною нервово-психічної нестійкості є біологічна недостатність нервової системи (вродженого чи набутого характеру) у поєднанні з несприятливими психологічними та соціальними чинниками. Для її подолання можуть застосовуватися медичні, психіатричні, психологічні та педагогічні методи й технології.

На основі наукового аналізу проведеного дослідження і узагальнення досвіду провідних спеціалістів було сформульовано близько 30 рекомендацій щодо профілактики нервово-психічної нестійкості та підвищення стійкості у студентів закладів вищої освіти. Серед них:

- організація тренінгів для розвитку навичок емоційно-вольової саморегуляції;
- створення умов, що сприяють адаптації першокурсників;
- протидія пияцтву, наркоманії, ігроманії та іншим формам девіантної поведінки;
- своєчасне лікування захворювань і подолання їх наслідків (особливо нейроінфекцій та черепно-мозкових травм);
- уникнення екстремальних ситуацій і стресу;
- ведення здорового способу життя;
- збалансування праці й відпочинку;
- розв'язання внутрішньоособистісних і соціальних конфліктів;
- формування позитивного образу «Я» та підтримка адекватної самооцінки;
- впровадження демократичного стилю управління в освітньому середовищі;
- створення позитивного морально-психологічного клімату в студентських колективах;
- соціалізація особистості та сприяння її самореалізації.

Ці рекомендації умовно поділяються на заходи профілактичного характеру, зміни соціального середовища, корекцію організаційних аспектів життєдіяльності та методи індивідуальної роботи зі студентами. Водночас роль психологів і педагогів полягає в проведенні своєчасних та компетентних психопрофілактичних, корекційних і виховних заходів.

Незважаючи на астенічність нервової системи, високої стійкості можна досягти через розвиток особистісної саморегуляції. Для цього була розроблена психологічна програма та тренінг «Підвищення нервово-психічної стійкості». Він охоплює 4 заняття тривалістю 2–2,5 години кожне, що включають по 6 вправ, спрямованих на поступове досягнення психологічних цілей.

Тренінг був апробований на студентській групі, яка на початковому етапі демонструвала низькі та середні показники нервово-психічної стійкості. Після завершення формувального етапу (тренінгу) було проведено фінальну діагностику. Результати показали зростання рівнів високої й хорошої стійкості на 4,2% і 16,7% відповідно, а показники задовільного й незадовільного рівнів знизилися на 12,6% і 8,3%. Подібні результати підтверджені за іншими методиками («Адаптивність», «НПН-А»).

Таким чином, розроблена програма виявилася ефективною для формування навичок саморегуляції, підвищення адаптивності, емоційної стійкості та адекватної самооцінки студентів. Вона може бути рекомендована для використання в освітніх закладах як засіб профілактики та підвищення нервово-психічної стійкості.

ВИСНОВКИ

Людський організм має значні резерви стійкості, які забезпечуються взаємодією його систем, цілісністю, здатністю до адаптації та компенсації на всіх рівнях, а також станом відносної динамічної стабільності. Завдяки цим резервам людина як біологічний вид здатна виживати в умовах складного та швидкозмінного середовища.

Нервово-психологічна стійкість (НПС) визначається як інтегральна сукупність вроджених (біологічно обумовлених) і набутих особистісних якостей, мобілізаційних ресурсів та резервних психофізіологічних можливостей організму, які забезпечують оптимальне функціонування в несприятливих умовах професійної діяльності. У свою чергу, нервово-психологічна нестійкість (НПН) трактується як схильність до порушень у роботі нервової системи за умов значного психічного чи фізичного напруження. Це поняття охоплює передхворобливі стани, які можуть проявлятися в прихованій, помірно вираженій або компенсованій формах.

Формування НПС залежить від первинних (сила, лабільність, рухливість, динамічність) і вторинних (баланс між процесами збудження і гальмування) властивостей нервової системи. Її рівень обумовлюється як внутрішніми факторами (позитивний образ «Я», тривожність, стресостійкість, адаптивність, акцентуації тощо), так і зовнішніми (емоційна підтримка, тип сімейних стосунків, якість освітнього середовища, вплив екстремальних обставин тощо).

Основними групами чинників, що спричиняють НПН, є:
а) біопсихічні причини (генетична чи конституційна схильність, екологічні умови);
б) соціальні причини (зміни в умовах життя та виховання).
Таким чином, ключову роль у розвитку НПН відіграє комбінація біологічної вразливості нервової системи (вродженої чи набутої) із несприятливими психологічними та соціальними чинниками.

Основними ознаками НПС є здатність до самореалізації, особистісного розвитку, вирішення внутрішньоособистісних конфліктів (ціннісних, мотиваційних, рольових), стабільність емоційного стану, здатність до емоційно-вольової регуляції, а також адекватний рівень мотиваційної напруженості відповідно до ситуації. НПС захищає особистість від дезінтеграції та розвитку особистісних розладів, що має особливе значення для представників стресогенних професій.

На основі порівняльного аналізу результатів дослідження нервово-психічної стійкості (НПС) серед студентів 1-го і 3-го курсів спеціальності «Психологія» встановлено, що показники НПС у третьокурсників у більшості випадків є дещо вищими. Водночас у обох групах спостерігається переважання студентів із «задовільним рівнем» НПС, за якого ймовірність нервово-психічних зривів зростає в екстремальних умовах: 58,3% серед першокурсників і 51,9% серед третьокурсників.

Підвищення показників НПС у студентів 3-го курсу є закономірним і пояснюється такими факторами:

- а) кращою адаптацією до соціального статусу студента, умов навчання у ВНЗ і проживання у гуртожитку;
- б) вищою стадією розвитку колективу, що характеризується згуртованістю, налагодженими комунікативними зв'язками та сприятливим мікрокліматом;
- в) засвоєнням практичних навичок аутотренінгу й технік психічної саморегуляції під час професійної підготовки.

На основі проведеного дослідження та узагальнення досвіду фахівців розроблено близько 30 рекомендацій щодо профілактики нервово-психічної нестійкості (НПН) та підвищення НПС у студентів. Ці рекомендації поділено на три напрями:

1. Профілактика НПН і підвищення НПС.
2. Зміни у соціальному середовищі та організаційних аспектах життєдіяльності.
3. Корекція особистісних характеристик студентів.

Розроблено й апробовано тренінг «Підвищення нервово-психічної стійкості», що складається з чотирьох занять по 2–2,5 години з шістьма вправами на кожному занятті. Заняття спрямовані на поступове досягнення конкретних психологічних цілей.

Після завершення формувального етапу експерименту (проведення тренінгу) результати вихідної діагностики показали:

1. Зростання кількості студентів із високим і хорошим рівнем НПС на 4,2% і 16,7% відповідно.
2. Зменшення частки студентів із задовільним і незадовільним рівнем НПС на 12,6% і 8,3%.

Подібні позитивні зміни підтверджено іншими методиками. Результати свідчать про ефективність розробленої програми як засобу підвищення адаптивності, емоційної стійкості та саморегуляції особистості.

Підтверджено гіпотезу, що рівень НПС залежить від навичок саморегуляції та адаптації до умов навчання в ЗУНУ. Третьокурсники демонструють вищий рівень НПС завдяки кращій адаптації та розвиненішому адаптивному потенціалу, ніж першокурсники.

У магістерській роботі детально розглянуто аспекти організації психодіагностичних досліджень, вплив соціально-психологічних і психофізіологічних чинників на продуктивність людини, а також зв'язок між екологією та психічним здоров'ям.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на аналіз рівнів НПС у представників різних професій, що піддаються дії різних стресогенних чинників.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: монографія / за заг. ред. В. П. Садкового, О. В. Тімченка; НУЦЗУ. Харків : ФОП Мезіна В. В., 2017. 512 с.
2. Алгоритм роботи військового психолога щодо психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України (методичні рекомендації). Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 147 с.
3. Алещенко В. І. Психологічне забезпечення миротворчої діяльності військовослужбовців Збройних Сил України: монографія. Харків, ХУПС. 2008. 238 с.
4. Александров Д. О. Емпіричне дослідження нервово-психічної стійкості у структурі особистості працівника ОВС. Наука і освіта. 2013. №6. С. 5-9.
5. Асонов, Д., Хаустова, О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. Психосоматична медицина та загальна практика, 4(4), 2019. <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/219>
6. Андросюк В. Г. Діяльність співробітників міліції в екстремальних умовах: матеріали республ. наук.-практ. конф. «Практична психологія в органах внутрішніх справ». К.: РВВ Київського інституту внутрішніх справ України. 2020. С. 42-45.
7. Агаєв Н. А., Дикун В. Г., Стасюк В. В. Особливості організації морально-психологічного супроводу в арміях зарубіжних країн : навч. посіб. Київ : НДЦ ГП ЗС України, 2020. 134 с.
8. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика : [монографія]. Дніпропетровськ, 2016. 336 с.
9. Балл Г.А. Особистісний підхід до визначення цілей виховання і шляхів їх досягнення. Психологія. К., 2009. Вип. 32. С. 88-92.
10. Баклановский С. В. Поняття «нервово-психічна нестійкість». Довідник військового психолога, 2013. Режим доступу до книги: <http://medbib.in.ua/ponyatie-nervno-psihicheskaya-neustoychivosti.html>
11. Белявський І. Г. Особистість та проблеми емоційного самоконтролю. Актуальні проблеми психології: традиції і сучасність. Міжнародні наукові Костюківські читання. К., 2022. С. 9-10.

12. Бондаренко А. Ф. Психологическая помощь: теория и практика . К. : Укртехпресс, 2017. 216 с.
13. Белов В. І. Психологія здоров'я. К.: Вид-во Інст-ту Психотерапії, 2014. 285 с.
14. Бодров В. А. Прогнозування емоційної стійкості операторів за допомогою моделей стрес-ситуацій. ВМЖ., 2013. № 1. С. 47-50.
15. Богацька Н. М. Поняття продуктивності праці, фактори та резерви її підвищення. Режим доступу до стат. : http://www.rusnauka.com/3_SND_2010/Economics/57908.doc.htm
16. Балашова С. П., Васильєв С. П., Дубровинський Г. Р. Практичний курс військової психології: навчальний посібник. Частина 2. Київ : Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2013. 172 с.
17. Бойко О. В., Миценко Д. В., Романишин А. М. Психолого педагогічний практикум лідерства командира взводу (роти): навч.-метод. посібн. Львів : АСВ, 2009. 153 с.
18. Бойко О. В., Романишин А. М. Порадник командира підрозділу з питань роботи з особовим складом (під час проведення антитерористичних дій). Львів : АСВ, 2014. 101 с
19. Варій М. Й. Морально-психологічний стан військ, його оцінка та підтримка на високому рівні : монографія. Львів : ВВП ДУ "ЛП", 1996. 311 с.
20. Вказівки щодо збереження психічного здоров'я військовослужбовців в зоні застосування військ (сил) та під час відновлення боєздатності військових частин (підрозділів) : розпорядження начальника Генерального штабу Збройних Сил України № 959/НВГШ від 02.04.2018. Київ : Українська військово-медична академія МО України, 2018. 108 с.
21. Воронов М. Психосоматика: Практичне керівництво. К.: Ніка-Центр, 2012. 256 с.
22. Варій М. Й. Загальна психологія. К.: «Центр учбової літератури», 2007. 968 с.
23. Варнава У. В. Механізми подолання життєвих труднощів у сучасній сім'ї . Наука і освіта. 2015. № 10. С. 131-135.
24. Вознюк О. Психоаналітичні методи корекції негативних психоемоційних станів у школярів. Психолог. 2007. Лют. (№ 5). С. 28–30.

25. Витривалість : (матеріал з Вікіпедії – вільної енциклопедії). Режим доступу до стат. : <https://uk.wikipedia.org/>
26. Вірна Ж. П. Професійна ригідність як фактор ефективної соціалізації особистості . Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. Київ, 2017. Т.9. Ч. 2. С. 58-63.
27. Вірна Ж. П. Стилєва організація професійної адаптації. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Київ : НПС, 2017. Вип.19 (43) С. 155-161.
29. Волженцева І. В. Теоретико-емпіричні аспекти проблеми поліфункціональної регуляції психічних станів людини. Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія: зб. наук. праць [за ред. С. Д. Максименка]. К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2019. Том. Х. Вип. 17. С. 73-81.
- 29а. Гірняк А., Пушак Ю., Демків В. Визначення категорійно-понятійного поля проблематики емоційної напруженості. *Вітакультурний млин*. 2014. Модуль 17. С. 63-68.
30. Євсюков О.П. Екстремальна психологія : підручник; за заг. ред. проф. О.В. Тімченка. К.: ТОВ «Август Трейд», 2017. 502 с.
31. Закони функціонування вищої нервової діяльності. Короткий курс лекцій з дисципліни «Психологія і педагогіка». Режим доступу до стат. : http://studme.com.ua/159410245411/psihologiya/zakony_funktsionirovaniya_vysshey_nervnoy_deyatelnosti.htm
32. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності. К. : Ельга; Ніка-Центр, 2019. 400 с.
33. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах. К.: Ніка-Центр, 2016. 580 с.
34. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості. К.: Либідь, 2017. 432 с.
35. Кулініч І. О. Психологія управління. К. : Знання, 2018. 292 с.
36. Левківська Г. П. Адаптація першокурсника в умовах вищого закладу освіти. К. : Знання, 2018. 128 с.
37. Нервова система : матеріал з Вікіпедії – вільної енциклопедії. Режим доступу до стат. : <https://uk.wikipedia.org/wiki>

38. Нервово-психічна стійкість (12.11.2016). Режим доступу до стат. : <http://moyaosvita.com.ua/rizne/nervovo-psixichna-stijkist/>
39. Особистісні детермінанти нервово-психічної стійкості у представників стресогенної професії. Режим доступу до стат. : <http://bukvar.su/psihologija/86593-Lichnostnye-determinanty-nervno-psihicheskoiy-ustoiyчивosti-u-predstaviteley-stressogennoi-professii.html>
40. Подолання нервово-психічне напруження. Режим доступу до стат. : <http://megasite.in.ua/53803-podolannya-nervovo-psihichno-napругi.html>
41. Поняття психіки та її основні функції. Короткий курс лекцій з дисципліни «Загальна психологія». Режим доступу до стат. : http://studme.com.ua/160208155122/psihologiya/psihika_funktsii_struktura_formy_psihicheskogo_otrazheniya.htm
42. Прудка Л. М. Психологічні особливості професійної стійкості як складової частини психічної стійкості : дис. ... канд. психол. наук. 19.00.01 / Прудка Людмила Миколаївна. Одеса, 2013. 243 с.
43. Рекомендації щодо виявлення осіб з ознаками нервово-психічної нестійкості. 2020. Режим доступу до книги: <http://medbib.in.ua/rekomendatsii-viyavleniyu-lits-priznakami.html>
44. Фактори зростання продуктивності праці. Режим доступу до стат. : <http://ukr.vipreshebnik.ru/ekonomika-pratsi/4323-faktori-zrostannya-produktivnosti-pratsi.html>
45. Фурман А.В., Гірняк А.Н. Psychological technology of the interaction between teacher and students under the conditions of innovative module-developmental teaching. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет ім. Г. Сковороди»*. Київ : Гнозис, 2018. Вип. 37 (4). Т. I (23) : Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання. С. 123–135.

ДОДАТКИ

Додаток А

Запитання анкети «Прогноз-2» на визначення нервово-психічної стійкості особи

1. Бувало, що я кидав розпочату справу, тому що боявся, що не впораюся з нею.
2. Мене легко переспорити.
3. Я уникаю виправляння людей, які висловлюють необґрунтовані твердження.
4. Люди проявляють до мене стільки співчуття і симпатії, скільки я заслуговую.
5. Іноді я буваю впевнений, що інші люди знають про що я думаю.
6. Бували випадки, коли я не стримував своїх обіцянок.
7. Інколи я буваю зовсім впевнений у своїй нікчемності.
8. У мене ніколи не було проблем із законом.
9. Я часто запам'ятовую числа, що не мають для мене жодного значення.
10. Іноді я говорю неправду.
11. Я більше раниміший від інших людей.
12. Мені приємно мати серед знайомих значних людей, це додає мені ваги у власних очах.
13. Однозначно доля не прихильна до мене.
14. Мені часто кажуть, що я запальний.
15. Бувало, що я говорив про речі, в яких не розбираюся.
16. Я легко втрачаю терпіння з людьми.
17. У мене відсутні вороги, які по-справжньому хотіли б заподіяти мені зло.
18. Іноді мій слух настільки загострюється, що це мені навіть заважає.
19. Буває, що я відкладаю на завтра те, що можна зробити сьогодні.
20. Якби люди не були налаштовані проти мене, я досяг би в житті набагато більшого.
21. У грі я завжди прагну виграти.
22. Часто я переходжу на інший бік вулиці, щоб уникнути людини, яку я не бажаю бачити.
23. Тривалий час у мене буває таке відчуття, ніби я зробив щось не те або навіть погане.
24. Якщо хто-небудь говорить дурість або як-небудь інакше проявляє своє невігластво, я намагаюся роз'яснити йому його помилку.
25. Іноді у мене буває відчуття, що переді мною накопичилося стільки труднощів, що здолати їх просто неможливо.
26. В гостях я тримаюся за столом краще, ніж удома.
27. У моїй родині є дуже нервові люди.
28. Якщо в моїх невдачах хтось винен, я не залишу його безкарним.
29. Мушу визнати, що часом я хвилююся через дрібниці.
30. Коли мені пропонують розпочати дискусію або висловити думку про питання, в якому я добре розбираюся, я роблю це без боязкості.
31. Я часто жартую над друзями.
32. Протягом життя у мене кілька разів змінювалося ставлення до моєї професії.
33. Бувало, що під час обговорення деяких питань я, особливо не замислюючись, погоджувався з думкою інших.
34. Я часто працював під керівництвом людей, які вміли повернути справу так, що всі досягнення в роботі приписувалися їм, а винуватими в помилках виявлялися інші.
35. Я без жодного страху входжу в кімнату, де інші вже зібралися і розмовляють.
36. Мені здається, що саме щодо мене особливо часто чинять несправедливо.
37. Коли я перебуваю на високому місці, у мене з'являється бажання стрибнути вниз.
38. Серед моїх знайомих є люди, які мені не подобаються.
39. Мої плани часто здавалися мені настільки важко здійсненими, що я повинен був відмовитися від них.
40. Я часто буваю розсіяним і забудькуватим.
41. Напади поганого настрою у мене бувають рідко.
42. Я б вважав за краще працювати з жінками.

43. Щасливішим за все я буваю, коли я один.
44. Іноді, коли я погано себе почуваю, я буваю дратівливим.
45. Часто я бачу сни, про які краще нікому не розповідати.
46. Мої переконання і погляди непохитні.
47. Я людина нервова і легко збудлива.
48. Мене дуже дратує, коли я забуваю, куди кладу речі.
49. Буває, що я серджуся.
50. Робота, що вимагає пильної уваги, мені подобається.
51. Іноді я буваю такий схвильований, що не можу всидіти на місці.
52. Буває, що непристойна поведінка або непристойний жарт викликає у мене сміх.
53. Іноді мені в голову приходять такі нехороші думки, що краще нікому про них не розповідати.
54. Іноді я приймаю валеріану або інші заспокійливі засоби.
55. Людина я рухлива.
56. Тепер мені важко сподіватися на те, що я чогось досягну в житті.
57. Іноді я відчуваю, що близький до нервового зриву.
58. Бувало, що я відповідав на листи не відразу після прочитання.
59. Раз на тиждень або частіше я буваю збудженим і схвильованим.
60. Мені дуже важко пристосуватися до нових умов життя, роботи або навчання. Перехід до нових умов життя, роботи або навчання здається мені нестерпно важким.
61. Іноді траплялося так, що я запізнювався на роботу або побачення.
62. Голова у мене болить часто.
63. Я вів неправильний спосіб життя.
64. Алкогольні напої я вживаю в помірних кількостях (або не вживаю зовсім).
65. Я часто віддаюся сумним роздумам.
66. У порівнянні з іншими сім'ями в моїй дуже мало любові і тепла.
67. У мене часто бувають підйоми і спади настрою.
68. Коли я перебуваю серед людей, я чую дуже дивні речі.
69. Я вважаю, що мене дуже часто карали незаслужено.
70. Мені страшно дивитися вниз з великої висоти.
71. Бувало, що я цілими днями або навіть тижнями нічого не міг робити, бо ніяк не міг змусити себе взятися за роботу.
72. Я щодня випиваю незвично багато води.
73. У мене бували періоди, коли я щось робив, а потім не знав, що саме я робив.
74. Коли я намагаюся щось зробити, то часто помічаю, що в мене тремтять руки.
75. Думаю, що я людина приречена.
76. У мене бувають періоди сильного занепокоєння, коли я навіть не можу всидіти на місці.
77. Часом мені здається, що моя голова працює повільніше.
78. Мені здається, що я все відчуваю більш гостро, ніж інші.
79. Іноді без будь-якої причини у мене раптом настає період надзвичайної веселості.
80. Деякі речі настільки мене хвилюють, що мені навіть говорити про них важко.
81. Іноді мене підводять нерви.
82. Часто у мене буває таке відчуття, ніби все навколо нереально.
83. Коли я чую про успіхи близького знайомого, я починаю відчувати, що я невдаха.
84. Буває, що мені в голову приходять погані, часто навіть жакливі слова, і я ніяк не можу від них відв'язатися.
85. Іноді я намагаюся триматися подалі від тієї чи іншої людини, щоб не зробити або не сказати чогось такого, про що потім жалкуватиму.
86. Часто, навіть коли все складається для мене добре, я відчуваю, що мені все байдуже.

Запитання багаторівневого особистісного опитувальника «Адаптивність

1. Буває, що я серджуся.
2. Зазвичай вранці я прокидаюся свіжим і відпочившим.
3. Зараз я, приблизно, так само працездатний, як і завжди.
4. Доля безумовно не справедлива до мене.
5. Запори у мене бувають рідко.
6. Часом мені дуже хотілося покинути свій дім.
7. Часом у мене бувають напади сміху або плачу.
8. Мені здається, що мене ніхто не розуміє.
9. Вважаю, що, якщо хтось заподіяв мені зло, я повинен йому відповісти тим же.
10. Іноді мені в голову приходять такі нехороші думки, що краще про них нікому не розповідати.
11. Мені буває важко зосередитися на якомусь-небудь завданні чи роботі.
12. У мене бувають дуже дивні і незвичайні переживання.
13. У мене були відсутні неприємності через мою поведінку.
14. У дитинстві я інколи робив дрібні крадіжки.
15. Іноді у мене з'являється бажання ламати або троцяти все навколо.
16. Бувало, що я цілими днями або навіть тижнями нічого не міг робити, бо ніяк не міг змусити себе взятися за роботу.
17. Сон у мене переривчастий і неспокійний.
18. Моя сім'я ставиться з несхваленням до тієї роботи/професії, яку я вибрав.
19. Бували випадки, що я не стримував своїх обіцянок.
20. Голова у мене болить часто.
21. Раз на тиждень або частіше я без всякої видимої причини раптово відчуваю жар у всьому тілі.
22. Було б добре, якби майже всі закони скасували.
23. Стан мого здоров'я майже такий же, як у більшості моїх знайомих (не гірше).
24. Зустрічаючи на вулиці своїх знайомих чи шкільних друзів, з якими я давно не бачився, я віддаю перевагу проходити повз, якщо вони зі мною не заговорять першими.
25. Більшості людей, які мене знають, я подобаюся.
26. Я людина товариська.
27. Іноді я так наполягаю на своєму, що люди втрачають терпіння.
28. Велику частину часу настрій у мене пригнічений.
29. Тепер мені важко сподіватися на те, що я чогось досягну в житті.
30. У мене мало впевненості в собі.
31. Іноді я говорю неправду.
32. Зазвичай я вважаю, що життя – це важлива штука.
33. Я вважаю, що більшість людей здатні збрехати, щоб просунутися по службі.
34. Я охоче беру участь у зборах та інших громадських заходах.
35. Я сварюся з членами моєї сім'ї дуже рідко.
36. Іноді я сильно відчуваю бажання порушити правила пристойності чи кому-небудь нашкодити.
37. Найважча боротьба для мене – це боротьба із самим собою.
38. М'язові судоми або посмикування в мене бувають вкрай рідко (або майже не бувають).
39. Я досить байдужий до того, що зі мною буде.
40. Іноді, коли я себе неважливо відчуваю, я буваю дратівливим.
41. Тривалий час у мене таке відчуття, що я зробив щось не те або навіть погане.
42. Деякі люди до того люблять командувати, що мене так і тягне робити все наперекір, навіть якщо я знаю, що вони праві.
43. Я часто вважаю себе зобов'язаним відстоювати те, що вважаю справедливим.
44. Моє мовлення зараз таке ж, як завжди (не швидше і не повільніше), немає ні хрипоті, ні невиразності.

45. Я вважаю, що моє сімейне життя таке ж хороше, як і більшості моїх знайомих.
46. Мене страшенно зачіпає, коли мене критикують або лають.
47. Іноді у мене буває таке відчуття, що я просто повинен нанести ушкодження собі або кому-небудь іншому.
48. Моя поведінка значною мірою визначається звичаями тих, хто мене оточує.
49. У дитинстві у мене була така компанія, де всі намагалися заступатися один за одного.
50. Іноді мене так і кортить з ким-небудь затіяти бійку.
51. Бувало, що я говорив про речі, в яких не розбираюся.
52. Зазвичай я засинаю спокійно і мене не турбують ніякі думки.
53. Останні кілька років я відчуваю себе добре.
54. У мене ніколи не було ні припадків, ні судом.
55. Зараз маса мого тіла постійна (я не худну і не повнію).
56. Я вважаю, що мене часто карали незаслужено.
57. Я легко можу заплакати.
58. Я мало втомлююся.
59. Я був би досить спокійний, якби у кого-небудь з моєї родини були неприємності через порушення закону.
60. З моїм розумом діється щось недобре.
61. Щоб приховати свою сором'язливість, мені доводиться витратити великі зусилля.
62. Напади запаморочення в мене бувають дуже рідко (або майже не бувають).
63. Мене турбують сексуальні (статеві) питання.
64. Мені важко підтримувати розмову з людьми, з якими я щойно познайомився.
65. Коли я намагаюся щось зробити, то часто помічаю, що в мене тремтять руки.
66. Руки в мене такі ж спритні і моторні, як і раніше.
67. Велику частину часу я відчуваю загальну слабкість.
68. Іноді, коли я збентежений, я сильно потію, і мене це дратує.
69. Буває, що я відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні.
70. Думаю, що я людина приречена.
71. Бували випадки, що мені було важко втриматися від того, щоб що-небудь не вкрасти у кого-небудь або де-небудь, наприклад в магазині.
72. Я зловживав спиртними напоями.
73. Я часто про що-небудь тривожуся.
74. Мені б хотілося бути членом декількох гуртків чи товариств.
75. Я рідко задихаюся, і у мене не буває сильного серцебиття.
76. Все своє життя я суворо дотримуюся принципів, заснованих на почутті обов'язку.
77. Траплялося, що я перешкоджав чи йшов наперекір людям просто з принципу, а не тому, що справа була дійсно важливою.
78. Якщо мені не загрожує штраф і машин поблизу немає, я можу перейти вулицю там, де хочеться, а не там, де належить.
79. Я завжди був незалежним і вільним від контролю з боку родини.
80. У мене бували періоди такого сильного занепокоєння, що я не міг всидіти на місці.
81. Найчастіше мої вчинки неправильно тлумачили.
82. Мої батьки і (або) інші члени моєї родини чіпляються до мене більше, ніж треба.
83. Хтось керує моїми думками.
84. Люди байдужі і байдужі до того, що з тобою станеться.
85. Мені подобається бути в компанії, де всі жартують один над одним.
86. У школі я засвоював матеріал повільніше, ніж інші.
87. Я цілком впевнений у собі.
88. Нікому не довіряти – найбезпечніше.
89. Раз на тиждень або частіше я буваю дуже збудженим і схвилюваним.
90. Коли я перебуваю в компанії, мені важко знайти підходящу тему для розмови.

91. Мені легко змусити інших людей боятися мене і, іноді, я це роблю заради забави.
92. У грі я віддаю перевагу вигравати.
93. Нерозумно засуджувати людину, яка обманула того, хто сам дозволяє себе обманювати.
94. Хтось намагається впливати на мої думки.
95. Я щодня випиваю незвично багато води.
96. Найщасливішим я буваю, коли залишаюся один.
97. Я обурююся кожен раз, коли дізнаюся, що злочинець з якої-небудь причини залишився безкарним.
98. У моєму житті був один або кілька випадків, коли я відчував, що хтось за допомогою гіпнозу змушує мене робити ті чи інші вчинки.
99. Я дуже рідко заговорюю з людьми першим.
100. У мене ніколи не було зіткнень з законом.
101. Мені приємно мати серед своїх знайомих значних людей, це немовби додає мені ваги у власних очах.
102. Іноді без усякої причини у мене раптом настають періоди незвичайної веселості.
103. Життя для мене майже завжди пов'язане з напругою.
104. У школі мені було дуже важко говорити перед класом.
105. Люди проявляють що до мене стільки співчуття і симпатії, скільки я заслуговую.
106. Я відмовляюся грати в деякі ігри, тому, що це в мене погано виходить.
107. Мені здається, що я заводжу друзів з такою ж легкістю як і інші.
108. Мені неприємно, коли навколо мене люди.
109. Як правило, мені не щастить.
110. Мене легко привести в замішання.
111. Деякі з членів моєї родини робили вчинки, які мене лякали.
112. Іноді у мене бувають напади сміху або плачу, з якими ніяк не можу впоратися.
113. Мені буває важко приступити до виконання нового завдання чи почати нову справу.
114. Якби люди не були налаштовані проти мене, я досяг би в житті набагато більшого.
115. Мені здається, що мене ніхто не розуміє.
116. Серед моїх знайомих є люди, які мені не подобаються.
117. Я легко втрачаю терпіння з людьми.
118. Часто в новій обстановці я відчуваю почуття тривоги.
119. Часто мені хочеться померти.
120. Іноді я буваю так збуджений, що мені буває важко заснути.
121. Часто я переходжу на інший бік вулиці, щоб уникнути зустрічі з тим, кого я не хочу бачити.
122. Бувало, що я кидав розпочату справу, тому що боявся, що не впораюся з нею.
123. Майже кожен день трапляється щось, що лякає мене.
124. Навіть серед людей я зазвичай відчуваю себе самотнім.
125. Я переконаний, що існує лише одне-єдине правильне розуміння сенсу життя.
126. В гостях я частіше сиджу десь осторонь або розмовляю з ким-небудь одним, ніж беру участь у загальних розвагах.
127. Мені часто кажуть, що я запальний.
128. Буває, що я з ким-небудь люблю попліткувати.
129. Часто мені буває неприємно, коли я намагаюся застерегти когось від помилок, а мене розуміють неправильно.
130. Я часто звертаюся до людей за порадою.
131. Часто, навіть тоді, коли для мене складається все добре, я відчуваю, що для мене все байдуже.
132. Мене досить важко вивести з себе.
133. Коли я намагаюся вказати людям на їхні помилки або допомогти, вони часто розуміють мене неправильно.
134. Зазвичай я спокійний, і мене нелегко вивести з душевної рівноваги.

135. Я заслуговую суворого покарання за свої вчинки.
136. Мені властиво так сильно переживати свої розчарування, що я не можу змусити себе не думати про них.
137. Часом мені здається, що я ні на що не здатний.
138. Бувало, що під час обговорення деяких питань я, особливо не замислюючись, погоджувався з думкою інших.
139. Мене вельми турбують всілякі нещастя.
140. Мої переконання і погляди непохитні.
141. Я думаю, що можна, не порушуючи закону, спробувати знайти в ньому лазівку.
142. Є люди, які мені настільки неприємні, що я в глибині душі радію, коли вони отримують наганяй за що-небудь.
143. У мене були періоди, коли через хвилювання я втрачав сон.
144. Я відвідую всілякі громадські заходи, тому що це дозволяє мені бути серед людей.
145. Можна пробачити людям порушення тих правил, які вони вважають нерозумними.
146. У мене є погані звички, які настільки сильні, що боротися з ними просто марно.
147. Я охоче знайомлюся з новими людьми.
148. Буває, що непристойна поведінка або навіть непристойна жарт у мене викликає сміх.
149. Якщо справа йде у мене погано, то мені відразу хочеться все кинути.
150. Я віддаю перевагу діяти відповідно до власних планів, а не слідувати вказівкам інших.
151. Люблю, щоб оточуючі знали мою точку зору.
152. Якщо я поганій думки про людину або навіть нехтую нею, я мало намагаюся приховати це від неї.
153. Я людина нервова і легко і збудлива.
154. Все у мене виходить погано, не так як треба.
155. Майбутнє мені здається безнадійним.
156. Люди досить легко можуть змінити мою думку, навіть якщо до цього вона здавалася мені непохитною.
157. Кілька разів на тиждень у мене буває таке відчуття, що має статися щось страшне.
158. Велику частину часу я відчуваю себе втомленим.
159. Я люблю бути на вечорах і просто в компаніях.
160. Я намагаюся ухилитися від конфліктів і скрутних становищ.
161. Мене дуже дратує те, що я забуваю, куди кладу речі.
162. Пригодницькі розповіді мені подобаються більше, ніж розповіді про любов.
163. Якщо я хочу зробити щось, але оточуючі вважають, що цього робити не варто, я можу легко відмовитися від своїх намірів.
164. Нерозумно засуджувати людей, які прагнуть одержати від життя все, що можуть.
165. Мені байдуже, що про мене думають інші.

Ключі до багаторівневого особистісного опитувальника «Адаптивність»

Найменування шкали	Номера запитань з відповіддю «Так»	Номера запитань з відповіддю «Ні»
Достовірність (Д)		1, 10, 19, 31, 51, 69, 78, 92, 101, 116, 128, 138, 148
Особистісний адаптивний потенціал (ОАП)	4, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 16 17, 18, 20, 21, 22, 24, 27, 28, 29, 30, 33, 36, 37, 39, 40, 41, 42, 43, 46, 47, 50, 56, 57, 59, 60, 61, 63, 64, 65, 67, 68, 70, 71, 72, 73, 75, 77, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 86, 88, 89, 90, 91, 93, 94, 95, 96, 98, 99, 102, 103, 104, 106, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 129, 131, 133, 135, 136, 137, 139, 141, 142, 143, 145, 146, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 161, 162, 164, 165	2, 3, 5, 13, 23, 25, 26, 32, 34, 35, 38, 44, 45, 48, 49, 52, 53, 54, 55, 58, 62, 66, 74, 76, 85, 87, 97, 100, 105, 107, 127, 130, 132, 134, 140, 144, 147, 159, 160, 163
Нервово-психічна стійкість (НПС)	4, 6, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 28, 29, 30, 37, 39, 40, 41, 47, 57, 60, 63, 65, 67, 68, 70, 71, 73, 75, 80, 82, 83, 84, 86, 89, 94, 95, 96, 98, 102, 103, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 115, 117, 118, 119, 120, 122, 123, 124, 129, 131, 135, 136, 137, 139, 143, 146, 149, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 161, 162	2, 3, 5, 23, 25, 32, 38, 44, 45, 49, 52, 53, 54, 55, 58, 62, 66, 87, 105, 127, 132, 134, 140
Комунікативні здібності (КЗ)	9, 24, 27, 33, 43, 46, 61, 64, 81, 88, 90, 99, 104, 106, 114, 121, 126, 133, 142, 151, 152	26, 34, 35, 48, 74, 85, 107, 130, 144, 147, 159
Моральна нормативність (МН)	14, 22, 36, 42, 50, 56, 59, 72, 77, 79, 91, 93, 125, 141, 145, 150, 164, 165	13, 76, 97, 100, 60, 163

Таблиця Б.2

Переведення у стени «сирих» результатів, отриманих за шкалами методики «Адаптивність»

Найменування шкал і кількість відповідей, що співпали з ключем				Стени
ОАП	НПС	КЗ	МН	
62-<	46-<	27-31	18-<	1
51-61	38-45	22-26	15-17	2
40-50	30-37	17-21	12-14	3
33-39	22-29	13-16	10-11	4
28-32	16-21	10-12	7-9	5
22-27	13-15	7-9	5-6	6
16-21	9-12	5-6	3-4	7
11-15	6-8	3-4	2	8
6-10	4-5	1-2	1	9
1-5	0-3	0	0	10

Текст особистісного опитувальника «НПН-А» (нервово-психічна нестійкість - акцентуації)

1. Іноді мені в голову приходять такі погані думки, що краще про них нікому не розповідати.
2. Запори в мене бувають рідко.
3. Часом у мене бувають напади сміху і плачу, з якими я ніяк не можу впоратися.
4. Часом мені так і хочеться вилятися.
5. У мене часто болить голова.
6. Іноді я говорю неправду.
7. Мій настрій залежить від людського оточення, в якому я перебуваю.
8. Сон у мене зазвичай багатий яскравими сновидіннями.
9. Люблю костюми яскраві і помітні.
10. Мій апетит залежить від настрою: то їм із задоволенням, то знехотя, через силу.
11. Часто яка-небудь нав'язлива думка не дає мені заснути.
12. Я сильно гублюся, опинившись несподівано в центрі уваги.
13. Критика в тому вигляді, в якому її здійснюють багато людей, швидше вибиває мене з колії, ніж допомагає.
14. Я часто поступаю по настрою, а не за переконанням.
15. Часто в суперечці я йду від суті питання і переходжу на особистості.
16. Я не піду на ризик, якщо є тільки мала надія на успіх.
17. Якщо зі мною чинять несправедливо, то я відчуваю, що маю відплатити, хоча б з принципу.
18. Доля однозначно несправедлива до мене.
19. Мені здається, що мене ніхто не розуміє.
20. Часом в мене вселяється злий дух.
21. Зовнішній вигляд мене дуже мало цікавить.
22. Іноді я відчуваю, що моя душа покидає тіло і літає десь у космосі.
23. Раз на тиждень або частіше я без всякої причини раптово відчуваю жар у всьому тілі.
24. Буває, що я пропускаю передовиці в газетах.
25. Буває, що я серджуся.
26. Тепер мені важко сподіватися на те, що я чогось досягну в житті.
27. Буває, що я відкладаю на завтра те, що можна зробити сьогодні.
28. Я охоче беру участь у всіх зборах та інших громадських заходах.
29. Вважаю, що одягненим треба бути завжди привабливо, оскільки "зустрічають по одягу".
30. Я вважаю, що не слід виділятися серед оточуючих.
31. У незвичайному, привертаючому увагу одязі я почуваюся чудово.
32. Намагаюся жити так, щоб оточуючі могли сказати про мене: "Ось це людина!".
33. Часто мені важко втриматися від жалю до самого себе.
34. Якщо моє вдале зауваження залишилося непоміченим, я більше не повторю його.
35. Якщо я зробив якийсь промах в суспільстві, то про це забуваю досить швидко.
36. Часом мене так і підмиває вступити з ким-небудь у суперечку.
37. Часом я так наполягаю на своєму, що оточуючі втрачають зі мною терпіння.
38. Я не можу до кінця вислухати людину, якщо вона, на мою думку, говорить дурні речі.
39. Іноді мені хочеться зробити що-небудь небезпечно або приголомшуюче.
40. Якби люди не були налаштовані проти мене, я досяг би в житті набагато більшого.
41. Я вважаю, що більшість людей здатні збрехати, щоб просунутися по службі.
42. Велику частину часу (життя) я цілком задоволений життям.
43. Я вірю, що деякі люди можуть одним дотиком зцілити хворобу.
44. Я знаю людей, які намагаються привласнити мої думки.
45. Найважча боротьба для мене – боротьба з самим собою.
46. М'язові судоми і посмикування в мене бувають дуже рідко.
47. Іноді, коли я погано себе почуваю, я буваю дратівливим.

48. Я досить байдужий до того, що зі мною буде.
49. В гостях за столом я тримаюся краще, ніж удома.
50. Якщо мені не загрожує штраф і машин поблизу немає, я можу перейти вулицю там, де мені хочеться, а не там де належить.
51. Найбільше з боку навколишніх людей я ціную увагу до мене.
52. Я люблю одяг модний і незвичайний, який мимоволі привертає погляди.
53. Буває, що зовсім незнайома людина мені моментально вселяє довіру і симпатію.
54. Пригоди і ризик мене приваблюють, коли в них мені дістається перша роль.
55. Часто я схильний подумки повертатися до своїх дріб'язкових неприємностей, і мені важко викинути їх з голови.
56. Я часто відчуваю себе самотнім і нікому непотрібним.
57. Я відчуваю, що мої друзі та близькі не так сильно потребують мене, як я їх.
58. Іноді я можу не втриматися і нагрубити, навіть якщо це зашкодить моїм інтересам.
59. Досить часто я дію під впливом хвилинного настрою.
60. Коли на мене кричать, я відповідаю тим же.
61. Часто я готовий на все, щоб перемогти в суперечці.
62. Деякі люди до того люблять командувати, що мене так і тягне робити все наперекір, навіть якщо я знаю, що вони праві.
63. Дехто радий би мені нашкодити.
64. Я ніколи не робив у житті нічого ризикованого тільки заради гострих відчуттів.
65. Я вважаю, що релігія має таке ж право на існування, як і різні науки.
66. Нерідко я відчуваю своєрідне відчуття, ніби "Я" - це не "Я".
67. Я вважаю, що моє сімейне життя таке ж хороше, як і у більшості моїх знайомих.
68. Іноді у мене буває таке відчуття, що я просто повинен нанести ушкодження самому собі або комусь іншому.
69. У дитинстві у мене була така компанія, де всі намагалися завжди і у всьому допомагати один одному.
70. У грі я прагну вигравати.
71. Зараз моя вага постійна (я не повнію і не худну).
72. Мені приємно мати серед своїх знайомих значних людей, це немовби надає мені вагу у власних очах.
73. Я завжди прагну бути серед людей, щоб "показати" себе.
74. Я люблю опікати когось, хто мені подобається.
75. Я люблю бути першим, щоб мене наслідували, щоб за мною йшли інші.
76. Іноді я відчуваю клубок у горлі або інші незвичайні відчуття.
77. Встаючи вранці, я часто відчуваю себе втомленим і розбитим.
78. Зміни погоди впливають на мою працездатність і настрій.
79. У відносинах з людьми я часто відчуваю труднощі через почуття сором'язливості, реальних причин для якого немає.
80. Часто я не поступаюся людям не тому, що справа дійсно важлива, а просто через принцип.
81. У мене часто поганий, злісний настрій.
82. Я людина дратівлива і запальна.
83. Часто я "заводжуся з півоберта".
84. Більшість людей чесні лише тому, що бояться попастися на обмані.
85. По-моєму, проти мене щось замишляють.
86. Я знаю, що за мною стежать.
87. У мене бувають напади поганого самопочуття, дратівливості і туги.
88. Часом я відчуваю дивні запахи.
89. Я був би досить спокійний, якби у кого-небудь з моєї родини були неприємності через порушення закону.
90. Буває, що з моїм розумом діється щось недобре.

91. Коли я намагаюся щось сказати, то часто помічаю, що в мене тремтять руки.
92. Руки в мене такі ж спритні і моторні, як і раніше.
93. Серед моїх знайомих є люди, які мені не подобаються.
94. Думаю, що я людина яка немає шансів.
95. Я охоче слухаю ті настанови, які мені приємні і лестять.
96. Я люблю, коли оточуючі приділяють мені багато уваги.
97. Страшенно не люблю всякі правила і обмеження, які мене обмежують.
98. Я довго не роздумую у важких ситуаціях, рішення виникає у мене відразу, моментально.
99. У компанії я відчуваю себе ніяково і через це справляю враження гірше, ніж міг би.
100. Мені буває важко заснути через занепокоєння з приводу невдачі.
101. Іноді я помічаю, що абсолютно дріб'язкові думки і спогади цілком захоплюють мене.
102. Я проти того, щоб наді мною жартували.
103. Мене сильно дратують люди, які лізуть без черги, і я їм це завжди висловлюю або не пускаю.
104. Мене важко розсердити.
105. Я досить часто здійснюю вчинки (частіше ніж інші), про які потім шкодую.
106. Я думаю, що більшість людей готові піти на нечесний вчинок заради вигоди.
107. Я знаю хто винен в більшості моїх неприємностей.
108. Я важко доступна для контакту людина.
109. Я ніколи не потребую співчуття оточуючих.
110. Мої рідні не розуміють мене і здаються мені чужими.
111. Були випадки, коли мені було важко втриматися від того, щоб не поцупити у кого-небудь або де-небудь, наприклад, в магазині.
112. Буває, що я люблю з ким-небудь трохи попліткувати.
113. Часто я бачу сни, про які краще нікому не розповідати.
114. Бувало, що під час обговорення деяких питань я, особливо не замислюючись, погоджувався з думкою інших.
115. У школі я засвоював матеріал повільніше, ніж інші.
116. Моя зовнішність мене в загальному влаштовує.
117. Я дуже люблю читати про злочини та таємничі пригоди.
118. Мені подобається брати участь в конкурсах художньої самодіяльності.
119. Вважаю, що дуже важливо, щоб результат моєї роботи став відомий оточуючим.
120. Я вважаю, що більшість людей здатні збрехати, якщо це в їхніх інтересах.
121. Мені буває важко викласти свої думки словами, тому я рідко включаюсь в бесіду.
122. Буває, що мене турбує почуття провини або докори сумління через якусь дурницю.
123. У розмові з представниками іншої статі я часто уникаю делікатних тем, які можуть викликати збентеження.
124. Я сильно дратуюся, якщо мене кваплять або підганяють.
125. Іноді дрібниця, сказана на мою адресу, здатна викликати у мене бурхливу реакцію.
126. Якщо я вважаю, що чиню правильно, то думка інших людей мене мало цікавить.
127. Терпіти не можу, якщо мене турбують в той час, коли я зайнятий.
128. Я вважаю, що часто мене карали незаслужено.
129. Я легко можу заплакати.
130. Я віддаю перевагу темним і сірим тонам.
131. Я живу своїми внутрішніми думками, і мене не цікавить дійсність.
132. Я не приймаю заперечень і критики, а завжди думаю і роблю по-своєму.
133. Я цілком впевнений у собі.
134. Раз на тиждень або частіше я буваю дуже збудженим і схвильованим.
135. Іноді я відчуваю, що хтось керує моїми думками.
136. Я щодня випиваю незвично багато води.
137. Буває, що непристойна поведінка або непристойний жарт викликає у мене сміх.
138. Найщасливішим я буваю, коли знаходжуся один.

139. У компанії я не привертаю до себе уваги.
140. У компанії мій настрій куди кращий, ніж удома.
141. Я здатний вчинити щось видатне.
142. Мені подобається виступати перед ким-небудь.
143. Думаю, що я більш чутливий до естетичних сторін життя, ніж більшість людей.
144. Я часто відчуваю себе менш пристосованим до життя і її вимог, ніж інші.
145. Я набагато більше зацікавлений у пошуках духовних і художніх цінностей, ніж ділових і матеріальних.
146. У більшості випадків я дотримуюся формули: "Ризик - благородна справа".
147. Мені дуже важко, майже не можливо змовчати за образу.
148. Мені часто щось так набридає, що я відчуваю себе "ситим по горло".
149. У мене ніколи не було неприємностей через грубі порушення дисципліни, конфліктів з товаришами та ін.
150. У мене рідко дзвенить або гуде у вухах.
151. Упевнений, що за мою спиною про мене говорять.
152. Мої ідеї і думки випереджають час.
153. Мене дратує, коли мене відволікають від важливої роботи, наприклад, просять поради.
154. Мені здається, що мене ніхто не розуміє.
155. Хтось намагається впливати на мої думки.
156. Я любив казки Андерсена.
157. Навіть серед людей я зазвичай відчуваю себе самотнім.
158. Мене легко привести в замішання.
159. Я легко втрачаю терпіння з людьми.
160. Мені часто хочеться померти.
161. Я б погодився виступити в ролі конферансьє на концерті у якоїсь знаменитості.
162. Мене завжди дратують люди, які прагнуть бути першими в компанії.
163. У мене псується настрій, я відчуваю себе погано, якщо оточуючі не проявляють до мене належної уваги.
164. Мені подобається цитувати незвичайні або шокуючі висловлювання мудреців/великих людей.
165. Іноді я не наважуюся здійснити свої ідеї через страх, що вони можуть виявитися нереальними.
166. Я сильно ніяковію, якщо говорять про мій характер.
167. Мене бентежать непристойні анекдоти та історії.
168. Я не вважаю за потрібне приховувати своє презирство чи негативну думку про когось / щось.
169. Мені часто кажуть, що я запальний.
170. Я не дуже ладжу з людьми.
171. У сучасному житті занадто багато дратівливих перешкод, обмежень.
172. У моєму житті був один або кілька випадків, коли я відчував, що хтось за допомогою гіпнозу змушує мене робити ті чи інші вчинки.
173. У мене ніколи не було зіткнень із законом.
174. Я вважаю, що пророцтва й осяяння мають великий сенс.
175. Краще більшу частину часу сидіти, нічого не робити, мріяти ("філософствувати").
176. Часом я шкодую, що живу на цьому світі.
177. Бувало, що я кидав розпочату справу, тому що боявся, що не впораюся з нею.
178. Майже кожен день трапляється щось, що лякає мене.
179. До питань релігії я ставлюся байдуже, вони мене не займають.
180. Напади поганого настрою бувають у мене рідко.
181. Я заслуговую суворого покарання за свої вчинки.
182. Мої переконання і погляди непохитні.
183. Дуже рідко критика та зауваження на мою адресу бувають справедливими.

184. У компаніях я завжди є центром уваги.
185. Я належу до таких людей, які вміють захоплюватися і схилитися перед ким-небудь або чимось-небудь.
186. Класичні музичні твори, живопис чинять на мене більше враження, ніж на інших.
187. У мене нерідко буває стан, коли я ось-ось можу заплакати.
188. Йдучи з дому, я часто турбуюся про те, чи закриті двері, вимкнений газ і т.д.
189. Мене ніколи не турбує небезпека заразитися якоюсь хворобою через дверні ручки.
190. Досить часто я відчуваю, що у мене все "кипить" всередині.
191. Люди мене вважають спокійною і врівноваженою людиною.
192. Іноді я відчуваю таку лють, що хочеться зламати двері або розбити вікно.
193. Мені здається, що я все відчуваю більш гостро, ніж інші.
194. Людина, яка вводить людей в спокусу, залишаючи без нагляду цінне майно, винна приблизно так само, як і той, хто це майно краде.
195. Думаю, що кожен може збрехати, щоб уникнути неприємностей.
196. Я досить спокійно переношу вид страждаючих тварин.
197. У мене бувають дуже незвичайні і своєрідні внутрішні переживання.
198. Все на землі підпорядковується якійсь владній "магічній" силі.
199. У мене були періоди, коли через хвилювання я втрачав сон.
200. Я людина нервова і легко збудлива.
201. Мені здається, що нюх у мене такий же, як у інших (не гірший).
202. Все у мене виходить погано, не так як треба.
203. Я майже завжди відчуваю сухість у роті.
204. Велику частину часу я відчуваю себе втомленим.
205. У компанії я люблю розповідати різні історії, щоб заволодіти загальною увагою.
206. Мені подобається заводити знайомства з впливовими і авторитетними людьми.
207. Для мене властива деяка примхливість.
208. Я ніяковою вступати в суперечку навіть з добре відомих мені питань.
209. Я надмірно чутливий і легко ранимий.
210. Мені, безумовно, не вистачає впевненості в собі.
211. Я готовий відмовитися від своїх намірів, якщо оточуючі вважають, що я не правий або цього робити не варто.
212. Я віддаю перевагу діяти імпульсивно, під впливом моменту, навіть якщо це призводить до труднощів.
213. Зазвичай я спокійно переношу самовдоволених людей, навіть якщо вони дуже вихваляються.
214. Я завжди в змозі суворо контролювати прояв своїх почуттів.
215. Я вразливіший за більшість інших людей.
216. Більшість людей в глибині душі не люблять обтяжувати себе заради того, щоб допомогти іншим.
217. Моя мати і батько часто змушували мене коритися навіть тоді, коли я вважав це нерозумним.
218. Мені в голову приходять часто дивні і незвичайні думки.
219. Часто які-небудь дрібниці дозволяють мені прийти до приголомшливих висновків.
220. Мені подобається шукати незвичайні або парадоксальні прийоми вирішення різних завдань.
221. Іноді я відчуваю, що близький до нервового зриву.
222. Мене дуже дратує, що я забуваю, куди кладу речі.
223. Я дуже уважно ставлюся до того, як я одягаюся.
224. Пригодницькі розповіді мені подобаються більше, ніж розповіді про кохання.
225. Мені дуже важко пристосуватися до нових умов життя, роботи.
- Перехід до будь-яких умов життя, роботи, навчання здається нестерпно важким.
226. Мені здається, що щодо мене особливо часто чинять несправедливо.
227. Мені подобається, коли всі визнають мене главою або лідером.
228. Я намагаюся уникати незвичайних висловлювань і вчинків, які бентежать оточуючих.

229. Мені приносить велике задоволення робити ризиковані вчинки заради забави.
230. Я цілком можу обійти закон, якщо по суті не порушую його.
231. Я часто пропускаю цікаві можливості через свою внутрішню нерішучість.
232. Мені важко підтримувати розмову з людьми, з якими я щойно познайомився.
233. Мені часто доводиться приховувати свою сором'язливість ціною великих зусиль.
234. Приймаючи рішення, я більше керуюся серцем, ніж розумом.
235. Рідко що можна здійснити поступовими, помірними методами, частіше необхідно застосувати силу.
236. Я висловлюю свої думки так, як вони приходять мені в голову, а не намагаюся їх спочатку краще сформулювати.
237. Безумовно, на мою долю випало більше турбот і занепокоєння, ніж належить.
238. Іноді мій слух настільки загострюється, що це навіть мені заважає.
239. У мене відсутні вороги, які по-справжньому хотіли б заподіяти мені якесь зло.
240. Мене не хвилює, якщо оточуючі вважають мої вчинки дивними.
241. Я не можу зрозуміти людей, які плачуть в кіно.
242. Вважаю, що я відрізняюся від більшості людей своєю незвичайною поведінкою.
243. Я часто відчуваю себе несправедливо скривдженим.
244. Моя думка часто не збігається з думкою оточуючих.
245. Я часто відчуваю почуття втоми від життя і мені не хочеться жити.
246. На мене звертають увагу частіше, ніж на інших.
247. У мене бувають головні болі і запаморочення через переживання.
248. Часто в мене бувають періоди, коли мені нікого не хочеться бачити. Нікого!
249. Мені важко прокинутися в призначену годину.
250. Мені приємно мати серед своїх знайомих значних людей, це піднімає мій авторитет.
251. Мені подобається їжа, приготовлена з екзотичних продуктів.
252. Я гостро і тривало переживаю невдачі.
253. Люди легко можуть змінити мою думку, яка перед цим здавалася мені остаточною.
254. Я можу йти попереду інших в уявних міркуваннях, але не в діях.
255. Часом я впевнений у своїй непотрібності.
256. Деякі історії (анекдоти) настільки цікаві, що мені буває не просто смішно, а настає "дикий сміх і захоплення".
257. Вважаю, що сильній людині можна багато пробачити.
258. Я вважаю, що для цікавої і привабливої справи всякі правила і обмеження можна обійти.
259. Зазвичай мене насторожують люди, які ведуть себе дещо дружелюбніше ніж я очікував.
260. Про мене кажуть вульгарні і образливі речі.
261. Коли я перебуваю в приміщенні, я відчуваю себе якось тривожно і неспокійно.
262. Я людина особлива і незрозуміла для інших (не такий як усі).
263. Часом мені дуже хотілося покинути дім.
264. Життя для мене майже завжди пов'язане з напругою.
265. Якщо в моїх невдачах хтось винен, я не залишу його безкарним.
266. У дитинстві я був примхливим і дратівливим.
267. Мені відомі випадки, коли мої родичі лікувалися у невропатолога або психіатра.
268. Іноді я приймаю валеріану, кодеїн або інші заспокійливі засоби.
269. Чи є у Вас судимі родичі?
270. Чи мали Ви приводи в міліцію?
271. Залишалися Ви в школі на другий рік?
272. У мене є такі якості, за якими я безумовно перевершую інших людей.
273. Я серйозно цікавлюся гімнастикою йогів.
274. Я схильний приймати все занадто близько до серця.
275. Я занадто недовірливий, без кінця тривожуся і турбуюся про все.
276. Якщо у мене взяли в борг, я соромлюся про це нагадати.

Система вправ тренінгу «Підвищення нервово-психічної стійкості»

Заняття № 1 (тривалість 2 год.)

1. «Знайомство».

Постановка мети і завдань тренінгу. Знайомство членів групи у формі самопрезентації та напрацювання спільних правил поведінки учасників тренінгу. Емоційне згуртування групи. Заслуховування очікувань членів групи від участі в організованому заході.

2. Гра «Хто Я».

Перед грою проводять недовгу ознайомчу бесіду завданням якої є ознайомлення учасників з різними характеристиками людини, що дає змогу зосередити увагу юнаків не тільки на своїх фізичних ознаках чи соціальних якостях, а й на рисах власного характеру.

Матеріали для гри «Хто Я?»: папір, олівці чи фломастери, ручки, булавки.

Процедура проведення гри: Задайте собі запитання "Хто Я?". Подумайте над ним. Напишіть у стовпчик цифри від 1-20, тепер 20 разів письмово дайте різні відповіді на запитання "Хто Я?". Використовуйте характеристики, риси, інтереси і почуття для опису себе, починайте кожне речення із займенника "Я - ...". Після того як закінчите складати цей перелік, пришпильте аркуш паперу на грудях. Потім починайте повільно ходити по кімнаті, підходьте до інших учасників і уважно читайте те, що написано на листку у кожного з них. Одна умова – гра має проходити в цілковитій тиші. Якщо вас щось зацікавило або здивувало не запитуйте в учасника, а запам'ятайте питання (ви зможе задати його пізніше).

Обговорення результатів гри.

Центральним моментом вправи "Хто Я?" є обговорення. Ведучий не повинен допустити перетворення обговорення у власний монолог, що складається з роз'яснень, оцінювання, зауважень. Ефект від вправи відбудеться тільки тоді якщо ведучий, відчуваючи щирий інтерес до будь-яких реакцій учасників які щойно відбулися, постарается бути "підсилювачем" кожної озвученої думки, висловлювання, подиву, невдоволення і навіть небажання говорити. (Останнє часто зустрічається у сором'язливих першокурсників). Ця особливість поведінки ведучого під час обговорення стосується не тільки цієї вправи, а й всіх подальших методів і форм роботи з юнаками. Максимум, що може зробити ведучий – це узагальнити думки і запропонувати можливе резюме, (у вправі "Хто Я?", зазвичай, цього робити не потрібно). І тільки в абсолютно виняткових ситуаціях ведучий може звернути увагу гравців на те, що якісь аспекти залишилися непоміченими.

За швидкістю виконання завдання і за результатами можна робити відносні висновки, що стосуються рівня розвитку самооцінки та наявності тривожності у кожного учасника. Зазвичай ця вправа супроводжується живим інтересом юнаків один до одного, адже для них є незвичайною така форма "пізнання" чого-небудь про іншу людину. В обговоренні дуже активну позицію займають юнаки демонстративного типу. Тому ведучому необхідно залучити до обговорення всіх, нехай навіть хтось скаже лише одну фразу. Першокурсники з першого ж заняття повинні відчувати з боку інших щиру необхідність своєї присутності в групі і повагу до своєї думки від групи та ведучого.

3. Бесіда «Причини та прояви НПН».

Студентів ознайомлюють із поняттям «нервово-психічна нестійкість» (НПН). Коротко розкривають її форми, рівні та ознаки, а також вказують на передумови та фактори її розвитку. Демонструються конкретні приклади шкідливості цього деструктивного стану. Водночас аналізують способи діагностики нервово-психічної нестійкості та шляхи її ефективного запобігання і пониження.

4. Гра «Зустріч в аеропорту».

Першокурсники дуже чутливі до різних зауважень щодо їхньої зовнішності, до того ж не завжди власне уявлення про зовнішній вигляд збігається з думкою інших. Тому метою даної вправи є досягнення адекватного уявлення про свою зовнішність. Для позитивного формування взаємин

на початковому етапі тренеру слід стежити за дотриманням членами групи правил доброго й уважного ставлення один до одного.

Інструкція до гри «Зустріч в аеропорту»: уявіть, що ви летите у місто Н. Ваш друг просить вас передати дуже важливу річ своєму приятелеві, що живе в цьому місті. Ви незнайомі з цією людиною але вона має зустріти вас в аеропорту.

Як ви опишете себе сторонньому? Візьміть аркуш паперу і постарайтеся описати себе так, щоб сторонній вас зразу впізнав. (Ведучий збирає листочки).

А зараз нам потрібен учасник, який бажає виконати роль "стороннього в аеропорту". Його завдання: зачитати описання та відгадати хто це із усіх присутніх (впізнати людину).

Обговорення.

Наступний етап гри. Тепер кожному з вас належить відчутти і зіграти роль "стороннього в аеропорту". У мене в руці листочки з іменами всіх учасників (ведучий проходить по колу і кожен учасник витягує перевернутий листок з ім'ям). Ви не так давно знайомі один з одним, тому вам просто буде виконати завдання, а саме: згадайте яким було ваше перше враження про цю людину. Якщо вам складно повернутися у спогади, то зіграйте роль "стороннього в аеропорту", (учасники пишуть своє враження, листочки збираються і ведучий роздає тим, кого описали).

Обговорення.

В обговоренні корисно зупинитися на розбіжностях при порівнянні власного опису з баченням іншої людини. Велика частина студентів відгукується про свою зовнішність гірше ніж думають, тому при обговоренні отримують різні компліменти. Якщо насправді людина уявляє себе в такому негативному світлі, то компліменти групи допомагають учаснику підвищити свою самооцінку.

5. Гра «Про мене навпаки».

Мета: зміна самоставлення.

Процедура: ця гра базується на ідеї Ф. Перлса де використовується "гаряче крісло".

Нехай "гаряче крісло" займає учасник на ім'я Р. Він отримує три типи зворотних зв'язків, тобто повідомлень від групи (кола інформації). Перше коло інформації – це взаємопов'язана система мікророзповідей про учасника Р., котра присвячена його чеснотам. Члени групи, передаючи інформаційну естафету один одному, діляться враженнями про чесноти, позитивні сторони, хороші риси характеру і вчинки Р., котрі викликають захоплення, схвалення та почуття вдячності в оточуючих. Причому члени групи прагнуть до того, щоб з їхніх розповідей, складалася цілісна картина, взаємопов'язана система якостей Р. До того ж, приймаючи естафету оповідання, кожен наступний учасник намагається перевершити попереднього в описі чеснот Р. Апофеозом емоційного опису володаря "гарячого крісла" є розповідь останнього з гравців, який замикає коло. Р. вислуховує все мовчки.

Друге коло інформації організовується таким же чином, але естафета розповідей передається у зворотному напрямку. Тільки завданням розповідачів тепер стає описування недоліків, непривабливих сторін Р., непорядних вчинків і ганебних проявів його поведінки. І знову кожен наступний гравець прагне показати більш похмурі і негативні риси Р.

Третє коло інформації умовно називається "анти-Р." Тут також є розповідь про переваги і недоліки, але при цьому оповідачі повинні дотримуватися наступної умови: маючи на увазі яку-небудь чесноту Р., вони зобов'язані розповідати про неї як про недолік, і навпаки. Наприклад, всі знають Р. як мовчазну і замкнуту людину. Слідуючи умові завдання, один з учасників може повідмити групі про те, що Р. відомий йому як виважена людина яка вміє вислухати. І так далі. Закінчивши третє коло інформації, група надає можливість висловитися учаснику, який займає "гаряче крісло".

Для початку учасник Р. може обійти кожного з присутніх і висловити своє ставлення до нього невербально, за допомогою засобів тактильного контакту. Тут же можна використовувати мімічні і пантомімічні засоби спілкування. Як правило основний учасник з ентузіазмом погоджується на цю процедуру. Гра проходить емоційно.

Одним з перших і найбільш очевидних ефектів цієї гри є створення передумов для того, щоб учасники групи відійшли від деяких звичних самооцінок. Нерідко людина звикла вважати певну свою рису чеснотою, і їй в голову не може прийти сумнів щодо умовності такої оцінки. Практика показує, що пік хвилювання основного учасника припадає на третє коло інформації.

Ще одне відкриття в цій грі – виявлення невідповідності ставлення до першого і другого кіл інформації з боку основного учасника і з боку групи. Для групи, як правило, не складає труднощів пройти перше коло інформації, де йдеться про чесноти, а рух по другому колу нерідко йде з ускладненням. Сам же основний учасник з меншим хвилюванням і з більшою внутрішньою готовністю слухає друге коло інформації.

6. Гра «Портрет ідеальної людини».

Матеріали: нарізані смужки паперу, по 6 на кожного учасника.

Процедура: кожен учасник отримує 6 смужок паперу, на них він пише ідеальні якості, які він би хотів би мати. Потім учасники збираються в групи по 4 людини і синтезують ці риси (якщо якась якість повторюється, то одну прибирають, а іншу залишають). Наступний крок: об'єднання груп в одну та проведення синтезу усіх наявних якостей. У підсумку хто-небудь з групи зачитує зібрані якості ідеальної людини.

Обговорення.

В результаті портрет виходить суперечливим. Наприклад, в "ідеальній" людині створеній групою поєднуються такі якості як ніжність, доброта і жорсткість, вміння наполягти на своєму. Звертаючи на це увагу, учасники можуть вступити у дискусію. Висновок зазвичай один і той же – "не буває ідеальної людини, скільки людей стільки й думок, для різних людей одна і та ж якість має різну цінність".

Заняття № 2 (тривалість 2 год.)

7. Гра «Компліменти».

Мета: акцентувати увагу на позитивних сторонах особистості учасників.

Процедура: викликається перший бажаний учасник, він виходить за двері кімнати. Ведучий записує всі компліменти, які висловлюють гравці на адресу основного учасника, позначаючи, хто сказав конкретний комплімент. Керівник попереджає групу про те, що всі компліменти повинні бути тільки щирими, тобто мають бути відмічені тільки ті властивості характеру і якості особистості, які дійсно притаманні основному учаснику. Основний учасник повертається в кімнату і ведучий зачитує весь список. Пізніше ведучий зупиняється на кожному компліменті окремо, а завдання гравця вгадати хто з групи сказав комплімент. Гравець може назвати 3-х осіб. Якщо вгадав, то йому приплюсовується бал за проникливість. Гра проводиться як конкурс на найбільш проникливого.

Обговорення супроводжується позитивними емоціями і зацікавленістю. Ведучому неможна переривати гру чи позбавляти учасників змоги висловити свої думки. Гра дає змогу ще раз зосередити увагу першокурсника на позитивних характеристиках свого "Я".

8. «Формули вербального самонавіювання» (адаптовані Г. М. Ситінім).

Виголошення формул не обов'язково має бути точним по тексту, можна проявити індивідуальні варіації. Текст формули самонавіювання може бути складений заздалегідь або виникнути спонтанно в ситуації «тут і тепер» і органічно переплестися з внутрішнім станом і зовнішніми умовами.

Рекомендовані вірцеві програми самонавіювання (формули Т. Г. Дмитренко).

1. Для оптимізації настрою: «я зібраний і врівноважений; у мене піднесений, радісний настрій; я хочу бути активним і бадьорим; я можу бути активним і бадьорим; я активний і бадьорий; я відчуваю енергію і бадьорість; я життєрадісний і повний сил».

2. Для налаштування на майбутній іспит: «почуваю себе впевнено; настрій піднесений; голова ясна; я абсолютно спокійний; я зібраний; мислю чітко; я хочу (можу, буду) відповідати легко, чітко, зрозуміло».

9. Тренінг впевненості в собі «Господар життя».

Процедура: кожному члену групи пропонують продемонструвати в уявно змодельованій ситуації невпевнену, агресивну і впевнену відповіді. Наприклад, уявіть, що друг "забув" повернути гроші, які позичив у вас. Агресивна поведінка може виражатися наступним висловом: "Чорт візьми! Я знав, що тобі не можна довіряти, коли ти обіцяв, що повернеш гроші! Я хочу отримати свої гроші!" Невпевненість у поведінці може виражатися висловлюванням типу: "Я знаю, що надокучаю тобі, але як ти вважаєш, чи зможеш повернути мені гроші найближчим часом?" Впевнена відповідь може бути такою: "Я вважав, що ми домовилися, коли ти обіцяв повернути мені гроші сьогодні. Буду вдячний, якщо ти мені принесеш гроші не пізніше п'ятниці". Завдання ведучого постаратися залучити до роботи всіх юнаків, навіть якщо при цьому кожен учасник запропонує тільки одну із трьох відповідей. Отож мінімум одна ситуація має припадати на кожного учасника.

Якщо вам складно, то уявіть, що ви в цю хвилину не ви, а інша агресивна, впевнена у собі або невпевнена людина, яку ви знаєте. Пам'ятайте, що реальна поведінка говорить стільки ж про ваш стан, скільки вербальна. Намагайтеся, щоб тон голосу, поза, вираз обличчя максимально відповідали словам.

Приклади ситуацій (група може сама створювати свої додаткові ситуації):

- Друг продовжує надокучати вам розмовою, а ви хочете піти. У цій ситуації ви говорите ...
- Ви ловите погляд привабливого хлопця (дівчини). Знаєте, що він (вона), можливо цікавиться вами. Ви підходите і говорите ...
- Ваш друг влаштував вам зустріч з незнайомою людиною, не попередивши вас. Ви заявляєте йому ...
- Люди, які сидять позаду вас в кінотеатрі, заважають вам гучною розмовою. Ви звертаєтесь до них ...
- Друг приводить вас у збентеження, розповідаючи в чужій компанії історії про вас. Ви заявляєте йому ...

Після того як учасник висловив свої варіанти відповіді, ведучий по черзі налагоджує зворотний зв'язок з групою щодо впевненої, невпевненої або агресивної відповіді учасника. Учасникам нагадуємо, що правильних відповідей не існує, але саме різнобічне обговорення може бути дуже інформативним і повчальним.

10. «Маска» (вправа на розслаблення м'язів обличчя)

Методика виконання. Виконуючи зазначені вправи, треба прагнути до того, щоб не задіювані в даний момент м'язи були розслаблені. Дихати потрібно рівно і спокійно, через ніс. Увагу слід зосередити на стані задіюваних м'язів. Одночасно важливо домагатися яскравих уявлень і відчуттів з розслабленням і напруженням різних груп м'язів. Поступово у свідомості виникає образ обличчя-маски, повністю вільного від м'язової напруги.

Після деякого тренування в розслабленні та закріпленні відповідних умовно-рефлекторних зв'язків зі словесними формулюваннями вдається легко за «уявним наказом» розслабити усі м'язи.

1. «Маска здивування». Закрити очі. З повільним вдихом максимально високо підняти брови, вимовляючи про себе: «М'язи чола напружені». Затримати на секунду дихання і з видихом опустити брови. Пауза 15 секунд. Повторити вправу 2-3 рази.

2. Вправа для очей «Жмурки». З повільним видихом м'яко опустити повіки, поступово нарощувати напругу м'язів очей і, нарешті, заплющити їх так, неначе в них потрапив шампунь, мружитися якомога сильніше. Вимовляти про себе: «Повіки напружені». Потім секундну затримку дихання і розслаблення м'язів, дихання вільне. Залишаючи повіки опущеними, вимовити про себе: «Повіки розслаблені». Повторити вправу 2-3 рази.

3. Вправа для носа «Обурення». Округлити крила носа і напружити їх, неначе Ви дуже сильно чимось обурені, зробити вдих і видих. Промовити про себе: «Крила носа напружені». Зробити вдих, на видиху розслабити крила носа. Мовлення про себе: «Крила носа розслаблені». Повторити вправу 2-3 рази.

4. «Маска поцілунку». Одночасно з вдихом поступово стискати губи, наче для поцілунку, довести це зусилля до межі і зафіксувати його, повторюючи про себе: «М'язи рота напружені». На секунду

затримати дихання, з вільним видихом розслабити м'язи. Промовити про себе: «М'язи рота розслаблені». Повторити вправу 2-3 рази.

5. «Маска сміху». Трохи примружити очі, з вдихом поступово посміхнутися настільки широко, наскільки це можливо. З видихом розслабити напружені м'язи обличчя. Повторити вправу кілька разів.

6. «Маска невдоволення». З вдихом поступово стискати зуби, щільно зімкнути губи, піджати м'язи підборіддя і опустити кути рота - зробити маску невдоволення, зафіксувати напругу. Промовити про себе: «Щелепи стиснуті, губи напружені». З видихом розслабити м'язи обличчя – розімкнути зуби. Промовити про себе: «М'язи обличчя розслаблені». Повторити вправу кілька разів.

11. «Дзеркало» (самоконтроль зовнішнього вираження емоцій).

У момент дії напружених факторів, при зростанні емоційного напруження необхідно задати собі питання самоконтролю: «Як виглядає моє обличчя?», «Чи не скований(а) я?», «Чи не стиснуті мої зуби?», «Як я сиджу?», «Як я дихаю?».

Якщо виявлено ознаки напруженості, необхідно:

1. Довільно розслабити м'язи. Для розслаблення мимічних м'язів використовувати наступні формули: «М'язи обличчя розслаблені», «Брови вільно розведені», «Лоб розглажений», «Розслаблені м'язи щелеп», «Розслаблені м'язи рота», «Розслаблений язик, розслаблені крила носа», «Все обличчя спокійне і розслаблене».

2. Зручно сісти, стати.

3. Зробити 2-3 глибоких вдихи і видихи, щоб «збити» прискорене дихання.

4. Встановити спокійний ритм дихання.

Вправа «Дзеркало». Людина знає, як змінюється її обличчя залежно від внутрішнього стану; в певних межах вона може надавати обличчю відповідний ситуації вираз. Варто в звичайній обстановці подивитися на себе в дзеркало не поспішаючи і уважно, а потім вольовим шляхом надати йому вираз людини в урівноваженому стані, як одразу за схемою зворотного зв'язку спрацьовує механізм стабілізації психіки. Отож у важкий момент примусьте себе посміхнутися. Утримувана на обличчі посмішка покращить настрій, оскільки існує глибокий зв'язок між мимічними, тілесними реакціями і пережитими емоціями.

12. «Класична» релаксація.

Інструкція: «Сядьте зручніше. Закрийте очі. Покладіть руки на коліна. Спина зручно лежить на спинці стільця. Вам зручно, нічого не заважає, не відволікає. Слухайте уважно голос, виконуйте те, що я вам буду говорити. Отож, почнемо розслаблення.

Розслабляються ноги ...

Розслабляються пальці ніг, ступні, щиколотки ... і т.п.

Вихід із стану релаксації: «А зараз – переплетіть пальці рук перед собою, потягніться, витягніть ноги п'ятами вперед. Очі можна відкрити».

Заняття № 3 (тривалість 2 год.)

13. Бесіда «Міжособистісний конфлікт».

Бесіда проводиться з метою набуття членами групи знань про різновиди конфліктів, особливості перебігу його стадій, стратегії вирішення, а також потенційні переваги і недоліки наслідків конфліктних ситуацій. Отримані теоретичні знання в галузі психології конфлікту, сприяють переведенню конфліктів першокурсників з емоційного рівня на раціональний, а також дають змогу наочно продемонструвати особливості конфліктної людини і специфіку психологічного захисту. Також розглядаються основні шляхи та засоби здійснення ефективної пропедевтики деструктивного розвитку конфлікту.

14. Таблиці «Нерозуміння».

Ведучому бажано використовувати аркуш ватману і фломастери. Виконуючи це завдання, першокурсники дають відповіді з власного життя, спираючись на свій досвід. Така форма роботи

ефективна і дає можливість групі та кожному учаснику самостійно усвідомити причини виникаючих протиріч. Учасники, які конфліктують у групі, починають усвідомлювати причини своїх невдоволь, намагаються інакше подивитися на свого "супротивника" і пробують зрозуміти його мотиви.

Обговорення результатів змісту заповненої таблиці (нерозуміння веде до конфлікту).

15. Гра «Хто як поведеться?»

Гра показує способи вирішення конфліктної ситуації і допомагає з'ясувати чи сприймають вас оточуючі як конфліктну людину і які чинники цьому сприяють.

Процедура: Один учасник виходить за двері. Група загадує конкретну людину. Складається характеристика обраної людини за допомогою описання її поведінки в заданих умовах, в конкретній конфліктній ситуації. Учасник заходить у кімнату. Хтось із групи розповідає ситуацію і всі студенти (в т.ч. із загаданою людиною) по колу висловлюють свій прогноз про поведінку оцінюваного. Основний учасник повинен відгадати кого описувала група. При продовженні гри ситуації придумуються нові, (це можуть бути реальні ситуації кого-небудь з групи або вигадані ведучим, наприклад: "У транспорті йому наступили на ногу ...", "У магазині йому не дісталися туфлі ..." і т. п., більш складні і серйозні ситуації).

Обговорення. Аналізуються підстави і критерії на основі котрих учасник який відгадує приймає свої рішення. Думка групи. Думка і враження людини яку загадали. Чим визначаються підходи до конфліктної ситуації? Які вони бувають?

Зародження розвитку конфлікту багато в чому залежать від індивідуальних особливостей і складу характеру опонентів.

Гра захоплює юнаків, часто вони на ходу придумують або беруть з життя реальні ситуації, і відверто висловлюють свою думку щодо поведінки загаданого учасника. При обговоренні варто звернути увагу на ту людину, яку назвав основний учасник, навіть якщо він не відгадав загаданого. Тобто коли основний учасник повідомляє відповідь ні група, ні ведучий не говорять про його точність чи неточність, а чекають відповіді основного учасника на запитання: "Чому він так вирішив?" Тільки після цього можна "розкривати карти" і сказати, хто ж був загаданий. Потім в ході обговорення своїми думками і враженнями ділиться задуманий гравець, і гравець на якого помилково показав основний учасник.

16. «Конфлікт нападника і жертви»

Вправа дає змогу відчувати обом сторонам та усвідомити наскільки неприємно і принизливо для людини бути в цих ролях.

Інструкція: усім учасникам необхідно розбитися на пари. Один партнер грає роль "кривдника", інший – "ображеного". Обидва за командою починають грати свої ролі. Перший повинен силою тягнути за руки партнера і наказним тоном командувати: "Йдемо!". Другий же має чинити опір ("Не підуй!"). І так протягом 2-3 хвилин, потім вони міняються ролями.

Обговорення. Що ви відчували? Чи змінилося це відчуття і як? Яку роль вам було грати легше, як ви думаєте чому?

17. Вправа «Притулок».

Інструкція ведучого: уявіть собі, що у вас є зручний надійний притулок (схованка), в якому ви можете сховатися, коли забажаєте. Уявіть собі хатину в горах або лісову долину, особистий корабель, сад, міцну фортецю ... Подумки опишіть це безпечне зручне місце. Коли лягаєте спати, уявіть, що ви направляєтесь туди. Ви можете там відпочивати, слухати музику або розмовляти з другом. Після того, як ви зробите це декілька разів, можете фантазувати подібним чином впродовж дня. Закрийте на кілька хвилин очі і увійдіть у свій особистий притулок.

Рефлексія (обговорення):

- Чи вдалося побачити всю картину і викликати відповідні тілесні відчуття?
- Які образи виникали?

18. «Оплески».

Застосовується для досягнення ефекту «емоційної розрядки» учасників в кінці заняття. Вона забезпечує цілеспрямоване закріплення позитивних вражень і повільне виведення учасників тренінгу із стану розслаблення.

Заняття № 4 (тривалість 2,5 год.)

19. Гра «Царівна Несміянна».

Захоплюючий спосіб Правила гри: один із гравців сідає в центрі кола, а інші мають постаратися розсмішити його. Гравець який сидить у центрі, може умовно називатися "царівною Несміянною". Виграє той, хто довше за інших зуміє протриматися НЕ засміявшись. Час засікає ведучий. Для того, щоб уникнути затягування гри, тобто не застрягати на одному несмішливому учаснику, можна призначити граничний час перебування в ролі "Несміянни". Основні обмеження для "Несміянни": не закривати обличчя, не відвертатися, дивитися на гравця який намагається розсмішити.

Осьове обмеження для решти гравців наступне – заборонено підходити до "Царівни" ближче, ніж на один метр, а також категорично не можна доторкатися до неї.

Обговорення гри ведеться навколо способів і прийомів, що дозволяють втриматися від сміху на місці "Несміянни". Іноді, учасники сходяться в думках, що внутрішня заборона, що формулюється людиною сама собі, мало допомагає, навіть провокує до порушення. Успіху в цій грі досягає той, хто зумів знайти для себе інший центр зосередження уваги (мисленнєвий або наочний).

20. Контроль і регуляція дихання.

Дихання пов'язане з емоційним станом. Контролюючи дихання (глибину, частоту, ритмічність), ми керуємо нашим емоційним станом.

Крім заспокійливого і мобілізуючого існує чотири основні типи дихання, які важливі при навчанні довільної регуляції дихання: ключичне, грудне, діафрагменне і повне дихання. Останнє називається глибоким і включає три попередніх описаних види дихання, об'єднуючи їх в одне ціле.

Дихальні вправи. Інструкція до виконання:

Ці вправи можна виконувати в будь-якому положенні. Обов'язкова лише одна умова: хребет неодмінно має знаходитися в строго вертикальному або горизонтальному положенні.

Дуже важливо також правильне положення голови: вона повинна сидіти на шийі прямо і вільно. Розслаблена, прямо сидяча голова певною мірою витягує вгору грудну клітку та інші частини тіла. Увага: шия ні в якому разі не повинна бути судорожно напружена! Ви повинні переконатися, що вона дійсно розслаблена.

Методика виконання дихальних вправ:

1. Сядьте на стілець (боком до спинки), випряміть спину, розслабте м'язи шийі.
2. Руки вільно покладіть на коліна і закрийте очі, щоб ніяка візуальна інформація не заважала вам зосередитися. Зосередьтеся тільки на своєму диханні.
3. При виконанні дихальної вправи дихайте через ніс, губи злегка зімкнуті (але не стиснуті).
4. Протягом декількох хвилин просто контролюйте своє дихання. Зверніть увагу на те, що воно легке і вільне. Відчуйте, що вдихаюче повітря більш холодне, ніж те, що видихається. Слідкуйте лише за тим, щоб дихання було ритмічним.

Тепер зверніть увагу на те, щоб під час вдиху і видиху не включалися допоміжні дихальні м'язи – особливо щоб при вдиху не розправлялися плечі. Плечі повинні бути розслаблені, опущені і злегка відведені назад. Після вдиху, природно, повинен послідувати видих. Однак спробуйте продовжити вдих. Це вам вдасться, якщо, продовжуючи вдих, ви якомога довше удержите від напруги м'язи грудної клітки. Думайте про те, що тепер вас чекає тривалий видих. Глибокий вдих і подальший тривалий видих повторіть кілька разів.

А тепер контролюйте ритм дихання. Адже саме ритмічне дихання заспокоює нерви, надає протистресову дію. Виконуйте повільний вдих, встигаючи при цьому порахувати в середньому темпі від одного до шести. Потім зробіть паузу. Тренуйте ритмічне дихання приблизно 2-3 хвилини. Тривалість окремих фаз дихання в даному випадку не так важлива - набагато важливіше правильний ритм. Цей простий спосіб ритмічного дихання ви можете в будь-який час згадати і повторити. Далі слід виконати вправу на якийсь із 4 типів дихання.

Дихальні вправи з тонізуючим ефектом

Вправа 1. «Мобілізує дихання»

Вихідне положення – стоячи, сидячи (спина пряма). Видихнути повітря з легенів, потім зробити вдих, затримати подих на 2 секунди, видих – такої ж тривалості, як вдих. Потім поступово збільшувати фазу вдиху. Нижче запропонований цифровий запис можливого виконання даної вправи. Першою цифрою позначена тривалість вдиху, в дужки закладена пауза (затримка дихання), потім – фаза видиху:

4 (2) 4, 5 (2) 4; 6 (3) 4; 7 (3) 4; 8 (4) 4;

8 (4) 4, 8 (4) 5; 8 (4) 6; 8 (4) 7; 8 (4) 8;

8 (4) 8; 8 (4) 7; 7 (3) 6; 6 (3) 5; 5 (2) 4.

Дихання регулюється рахуванням тренера, який проводить заняття, ще краще за допомогою метронома, а вдома - уявним рахуванням самого студента. Кожен рахунок приблизно дорівнює секунд, при ходьбі ж його зручно прирівнювати до швидкості кроків.

Вправа 2. «Ха-дихання»

Вихідне положення – стоячи, ноги на ширині плечей, руки уздовж тулуба. Зробити глибокий вдих, підняти руки через сторони вгору над головою. Затримка дихання. Видих - корпус різко нахилиється вперед, руки скидаються вниз перед собою, відбувається різкий викид повітря зі звуком «ха».

Вправа 3. «Замок»

Вихідне положення – сидячи, корпус випрямлений, руки на колінах, в положенні «замок». Зробити вдих, одночасно руки піднімаються над головою долонями вперед. Затримка дихання (2 секунди), різкий видих через рот, руки падають на коліна.

Дихальні вправи із заспокійливим ефектом:

Вправа 1. «Відпочинок»

Вихідне положення – стоячи, випрямитися, поставити ноги на ширину плечей. Зробити вдих. На видиху нахилитися, розслабивши шию і плечі так, щоб голова і руки вільно звисали до підлоги. Дихати глибоко, стежити за своїм диханням. Перебувати в такому положенні протягом 1-2 хвилин. Потім повільно випрямитися.

Вправа 2. «Перепочинок»

Зазвичай, коли ми буваємо засмучені, ми починаємо стримувати дихання. Вивільнення дихання – один із способів розслаблення. Протягом 3 хвилин дихайте повільно, спокійно і глибоко. Можете навіть закрити очі. Насолоджуйтеся цим глибоким неквапливим диханням, уявіть, що всі Ваші неприємності випаровуються.

Вправа 3. «Заспокійливе дихання»

Вихідне положення – сидячи, лежачи. Повільно виконайте глибокий вдих через ніс, на піку вдиху – затримайте дихання, потім зробіть повільний видих через ніс. Потім знову вдих, затримка дихання, видих – довше на 1-2 секунди. Під час виконання вправи з кожним разом збільшується фаза видиху. Витрата більшої кількості часу на видих створює м'який, заспокійливий ефект. Уявляйте собі, що з кожним видихом Ви рятуєтеся від стресової напруги.

Нижче поданий цифровий запис можливого виконання даної вправи. Першою цифрою позначається умовна тривалість вдиху, другою – видиху. У дужки закладені тривалість паузи –

затримки дихання: 4-4 (2); 4-5 (2); 4-6 (2); 4-7 (2); 4-8 (2); 4-8 (2);

5-8 (2); 6-8(3); 7-8 (3); 8-8 (4); 8-8 (4); 7-8 (3);

6-7 (3); 5-6 (2), 4-5 (2).

Виконання вправи регулюється рахуванням (вголос або про себе).

21. Колірний аутотренінг.

Мета: продемонструвати і навчити способу нормалізації емоційної сфери, зняття негативних емоцій, активізації позитивних переживань.

1. «Відчуваю приємну теплоту у всьому тілі. Дозволю всім м'язам тіла розслабитися. Кожна клітинка мого організму відпочиває. Мої очі закриваються. В уяві виникає така картина: внизу біля моєї правої ноги з'являється маленька блискуча кулька чорного кольору. Торкнувшись ноги, вона розчиняється в ній. Слідом за нею з'являється друга, третя, ціла низка чорних кульок

– всі вони розчиняються в мені, заповнюючи мою ліву ногу. Ноги стають м'якими, розслабленими, наповненими чорним кольором. Обидві ноги наливаються важкістю.

Чорні кульки заповнюють зсередини живіт, спину і вбирають в себе гнів, страх, напругу. Я звільняюся від всіх страхів і тривог. Обидві руки заповнюються чорними кульками, стають м'якими і розслабленими. Все тіло, шия, обличчя, потилиця заповнюються чорним кольором, який витікає через верхівку голови і розчиняється в повітрі».

2. «Коричневі кульки скупчуються біля моїх ніг, я дозволяю їм проникнути в моє тіло. Все тіло коричневе, розслаблене, тепле. Коричневий колір вбирає в себе всі мої нездужання, хвороби. Мій організм здоровий. Я звільняюся від почуття провини і образи. Коричневі кульки виходять через верхівку голови і розчиняються в повітрі. Мені стає затишно і комфортно».

3. «Біля моїх ніг вже збираються сірі кульки. Безліч сірих кульок наповнюють мої ноги, руки, тулуб, проникають через обличчя до потилиці. Сірий колір вбирає в себе все, що залишилося від роздратування і невпевненості. Пройшовши через моє тіло сірий потік розчиняється в повітрі. Мої почуття відкриті і я спрямовуюсь на зустріч зовнішньому світу».

4. «Мене захоплює і несе стрімкий синій потік. Я дозволяю синьому кольору заповнити все моє тіло. Умиротворення і спокій наповнюють моє тіло. Сині кульки забирають із собою напругу, мої м'язи звільняються від затисків».

5. «Біля моїх ніг з'являються блакитні кульки. Блакитний колір заповнює все моє тіло. Я відпочиваю. Я повністю звільняюся від усього зайвого. У тілі відчуваю легкість і приємну розслабленість. Мені дихається легко і вільно. Дихання стає ритмічним і природним. Думки течуть рівно і спокійно. Я спокійний і безтурботний. Блакитні кульки залишають в моєму тілі легкість і зникають.

6. «Жовто-зелені кульки через ноги заповнюють все моє тіло. Я відчуваю у всьому тілі цілющу енергію. Всі клітини мого організму оновлюються. Мій організм молодіє, шкіра стає гладкою і молодою. Розгладжую зморшки на обличчі.

Жовто-зелений колір вбирає в себе всі погані думки про себе і про інших, які йдуть разом з ним. Відчуваю запах весни і травневої трави. Я відчуваю себе енергійним і молодим. У всьому тілі відчувається бадьорість і свіжість».

7. «Біля моїх ніг чується легкий сміх. Це сонячні жовті кульки проникають в моє тіло. Мені стає лоскотно. Невгамовні жовті кульки заповнюють все моє тіло. Вони проникають в кожную клітинку мого організму. Наповнюють мене радістю і веселощами. Хочеться сміятися. Сміється весь мій організм, На моєму обличчі з'являється посмішка. У мене прекрасний настрій, я весь випромінюю радість і оптимізм. Він наростає, стає величезним, захоплює мене повністю».

8. «Рожеві кульки пробуджують в мені чутливість і приємні емоції. Хвилі рожевого кольору омивають все моє тіло. Мене наповнює почуття любові до себе і до світу. Від рожевого кольору з'являється трохи солодкий смак у роті. На губах я відчуваю аромат життя».

9. «Хвиля оранжевого кольору обливає мене з ніг до голови. Помаранчеві кульки заповнюють мене всього. Мені хочеться зробити якісь рухи пальцями рук і ніг, потягнутися усім тілом. Всі мої рухи стають м'якими і вільними. Помаранчевий колір розтікається по всьому тілу. Він робить гнучким кожен мій суглоб. Помаранчевий потік виходить з мене і розчиняється в повітрі».

10. «Ось і червоні кульки збираються біля моїх ніг. Вони стрімко заповнюють все моє тіло. Мої м'язи наповнюються активністю. Я відчуваю енергію кожною клітинкою мого організму. Ця енергія змушує працювати всі м'язи тіла. Мені хочеться встати і щось робити.

Червоні кульки дають стільки енергії, скільки потрібно моєму організму. Мої очі відкриті, я роблю вдих і різкий видих. Я готовий йти назустріч новому життю».

Обговорення.

22. Вправа «Відповідальний екзамен»

Стан, що підлягає корекції, - страх, побоювання неухваленості, невпевненість у своїх знаннях.

Час тренування – ранок або день (але не вечір напередодні іспиту!).

Музичне підкріплення – спокійна плавна музика.

Кольори, які потрібно уявляти – блакитний, синій.

В ході виконання вправи необхідно спочатку домогтися м'язового і психологічного розслаблення, тамуючи страх і тривогу. З того моменту, як починаються «переходи» з просторих приміщень вестибюля і коридорів у більш тісні (аудиторії, кабінети), відбувається мобілізація. Звужується і концентрується увага.

Якщо необхідно заспокоїтися, відпочити, потрібно уявляти, відкритий простір (морський горизонт, просторе небо, широку площу, великий зал театру і т.д.). Для мобілізації організму на виконання відповідального завдання допомагають уявлювання тісних, вузьких просторів з обмеженим горизонтом (вузька вулиця з високими будинками, ущелина, тісна кімната). Використання даних прийомів дає змогу викликати необхідний емоційний стан в потрібний момент (спокійний – просторий морський берег, зимовий пейзаж в бузкових сутінках; бадьорий - літній пляж яскравим сонячним днем, сліпуче сонце, яскраво-жовтий пісок). Слід вжитися в подану картину, відчуті її і зафіксувати в свідомості. Поступово виникне стан розслабленості і спокою або, навпаки, активності, мобілізованості.

Інструкція тренера:

Уявіть собі просторий хол або вестибюль інституту. Ви йдете спокійно, впевненою ходою, без тіні метушливості. Ви не думаєте про майбутній екзамен, не дозволяєте собі ніяких питань або розмов, що стосуються його, і лише посмішкою відповідаєте на вітання знайомих. Словом, ви «тримаєтесь».

Ви переходите з вестибюля в коридор, з коридору в аудиторію, прилеглу до кабінету професора, тобто з просторих приміщень в більш тісні. У міру того, як ви це робите, ваш крок, не прискорюючись, стає все більш і більш чітким, хода – все більш і більш впевненою, постава – прямою. Перед дверима екзаменатора ви зусиллям волі «викреслюєте» всі спогади про матеріал, котрий, як ви думаєте, ви забули чи недостатньо вивчили. Ви не думаєте в цю коротку хвилину ні про що, що стосується майбутнього предмету, в мозку у вас – безладна штовханина думок. Ви, зрозуміло, схвильовані, і це цілком природно. Небезпечно не хвилювання перед іспитом, а надмірне хвилювання, що викликає розгубленість і метушливість. Деяка схвильованість необхідна – вона мобілізує.

Але ось вас викликали і ви перед столом екзаменатора. Ви не вибираєте білет, ви берете перший-ліпший. Для вас всі білети рівноцінні, навчальний матеріал ви знаєте. І, дійсно, питання білета, який дістався вам, як раз ті, які потрібно. Ви, власне, могли б відповідати і без підготовки, але не слід поводитися зарозуміло – краще сісти і привести в порядок свої думки. І як тільки ви стали це робити, безладний хід думок змінюється плавним і рівним їх перебігом – знання, накопичені вами, спливають у свідомості в стрункому порядку, і ви готові в такому ж порядку їх викласти ...

23. Вправа на зосередження уваги (Гаджиева Н.М., Нікітіна Н.М.) [30; 81; 79]

Методика виконання зосереджувальних вправ:

Приміщення, в якому відбуватиметься заняття, має бути ізольованим від сильних звуків. Сісти на стілець в зручній позі до спинки, щоб не спиратися на неї (стілець має бути з жорстким сидінням, інакше ефективність вправи знизиться). Руки вільно покласти на коліна, очі закрити (вони повинні бути закриті до закінчення вправи, щоб увага не відволікалася на сторонні предмети). Дихати через ніс спокійно, не напружено. Намагатися зосередитися лише на тому, що ми вдихаємо повітря холодніше ніж видихаємо.

Виконувати релаксаційно-зосереджувальні вправи необхідно протягом декількох хвилин. Час не обмежений (поки це приносить задоволення). Після виконання вправ – провести долонями по повіках, не поспішаючи відкрити очі і потягнутися. Варіанти зосереджувальних вправ:

Вправа 1. «Зосередження»

Інструкція тренера: подумки повільно рахуйте від 1 до 10 і зосередьтеся на цій дії. Якщо в якийсь момент думки почнуть розсіюватися і ви будете не в змозі зосередитися на рахунку, почніть рахувати спочатку. Продовжуйте рахувати протягом декількох хвилин.

Вправа 2. «Концентрація на слові»

Інструкція викладача: виберіть будь-яке коротке (найкраще двоскладове) слово, яке викликає у вас позитивні емоції або ж з яким пов'язані приємні спогади. Нехай це буде ім'я коханої людини, або ласкаве

прізвисько, яким вас називали в дитинстві батьки, чи назва улюбленої страви ... Якщо слово двоскладове, то подумки вимовляєте перший склад на вдиху, другий - на видиху. Зосередьтеся на «своєму» слові, яке відтепер стане вашим персональним гаслом при зосередженні.

Вправа 3. «Зосередження на предметі»

Інструкція викладача: Увага! У вашій голові прожектор. Його промінь може висвітлити, що завгодно з безмірною яскравістю. Цей прожектор – ваша увага. Управляємо його променем! Протягом 2-3 хвилин «освітлюємо прожектором» будь-який предмет. Все інше йде у темряву. Дивимось тільки на цей предмет. Можна моргати, але погляд повинен залишатися в межах предмета. Повертаємося до нього знову і знову, розглядаємо, находимо все нові штрихи і відтінки ...

Вправа 4. «Зосередження на звуці»

Інструкція викладача: зосередимо свою увагу на звуках за вікном (стіною) кабінету. Прислухаємося до них. Для того щоб краще зосередитися, можна закрити очі. Виділимо один зі звуків. Вслухаємося в нього, вислуховуємо, тримаємо його.

Вправа 5. «Зосередження на відчуттях»

Інструкція викладача: зосередьтеся на ваших тілесних відчуттях. Направте промінь Вашої уваги на ступню правої ноги. Відчуйте пальці, підошву. Відчуйте зіткнення ніг з підлогою, відчуття, які виникають від цього дотику.

Зосередьтеся на правій руці. Відчуйте пальці, долоню, поверхню кисті, всю кисть. Відчуйте ваше передпліччя, лікоть; відчуйте зіткнення підлокітника крісла з рукою і викликані цим відчуття. Таким же чином відчуйте ліву руку. Далі відчуйте поперек, спину, зіткнення з кріслом. Зосередьте увагу на обличчі – ніс, повіки, лоб, вилиці, губи, підборіддя. Відчуйте дотик повітря до шкіри обличчя.

Вправа 6. «Зосередження на емоціях і настрої»

Інструкція викладача: зосередьтеся на внутрішньому мовленні, зупиніть його.

Зосередьтеся на настрої. Оцініть свій настрій. Який він? Хороший, поганий, середній, веселий, сумний, піднесений?

А тепер зосередьтеся на Ваших емоціях, спробуйте уявити себе в радісному, веселому емоційному стані. Згадайте радісні події вашого життя.

Виходимо зі стану релаксації.

Рефлексія Вашого емоційного стану.

Вправа 7. «Зосередження на почуттях»

Інструкція викладача: закрийте очі і зосередьтеся на внутрішніх відчуттях. Виберіть подумки одного з присутніх тут – це може бути ваш сусід, друг або будь-яка інша людина з групи.

Які почуття Ви відчуваєте стосовно нього? Ви йому раді, вам він подобається, ви його не переносите, він вам байдужий?

Осмісліть Ваші почуття, усвідомте їх.

Вправа 8. «Концентрація на нейтральному предметі»

Протягом декількох хвилин сконцентруйте свою увагу на якомусь нейтральному предметі. Нижче наведено чотири можливості:

- Записати 10 найменувань предметів, речей, подій, які приносять задоволення.
- Повільно порахувати предмети, ніяк емоційно незабарвлені: листя на гілці, літери на видрукуваній сторінці і т.д.
- Потренувати свою пам'ять, згадуючи 20 здійснених вчора дій.
- Протягом двох хвилин: запам'ятати ті якості, які Вам найбільше в собі подобаються, і навести приклади кожного з них.

Рефлексія відчуттів:

- Чи вдалося Вам тривалий час зосередити свою увагу на одному об'єкті?
- На чому легше утримувати увагу: на предметі або звуці?
- Від чого це залежить?
- Які властивості уваги необхідні для концентрації?

24. Вправа на сюжетну уяву «Парк»

Мета вправи: тренувати довільне моделювання різноманітних емоційних станів, навчитися врівноважувати процеси збудження і гальмування, а також створювати настрій спокою, внутрішнього комфорту, глибокого відпочинку.

Самонаказ:

«Зелена-зелена зелень. Зелене-зелене листя. Зелене листя шелестить».

Уявити себе в парку в теплий і сонячний літній день: сонячні відблиски перемижуються з плямами тіней від листя; тілу тепло, але не жарко, листя свіже, яскраве; просторі галявини та алеї, що йдуть вдалину, листя шелестить під слабким вітерцем, далекі і нерозбірливі голоси людей; запах свіжого листя (температурний образ, колірної, просторовий, звуковий, дотиковий, нюховий).

Також пропонується вибрати у парку який-небудь предмет, яскраво пофарбований певним кольором, краще без відтінків. Колір вибирається відповідно до стану, який моделюється: червоний, помаранчевий, жовтий – кольори активності; блакитний, синій, фіолетовий – кольори спокою; зелений – нейтральний. Необхідно вимовити про себе кілька разів назву будь-якого кольору. В уяві виникнуть обриси і колір цього предмета. Поступово виникне стан розслаблення і спокою або, навпаки, активності та мобілізованості.