І.М. ВІЗНЮК

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНИХ ПРОФЕСІЙ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України

І. М. ВІЗНЮК

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНИХ ПРОФЕСІЙ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Монографія

Вінниця
Вид-во ТВО «Друк»
2021

УДК 159.974:616
DOI: https://doi.org/10.31652/2080-75-25-385-1-270
Рекомендовано до друку Вченою радою

Вінницького державного педагогічного університету

імені Михайла Коцюбинського
(*протокол № 8 від 15 лютого 2021р.*)

***Рецензенти*:**

Кокун О.М. – доктор психологічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України, заступник директора Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України з науково-інноваційної роботи, м. Київ

Коваль І. Г. – доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри медичної психології, психосоматичної медицини та психотерапії Національного медичного університету імені О. О. Богомольця МОЗ України, м. Київ

Кобися В. М. – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри інноваційних та інформаційних технологій в освіті Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця

Візнюк І. М.

Психологічна стійкість майбутніх фахівців соціономічних професій в умовах дистанційного навчання: монографія / укладено І. М. Візнюк. – Вінниця : Вид-во ТОВ «Друк», 2021. – 270 с.

ISBN 2080-75-25-385

У монографії розкрито теоретичні й прикладні аспекти психологічної стійкості особистості студента в умовах дистанційного навчання, виявлено та уточнено особливості їх взаємозв’язку з психосоматичними порушеннями. Доведено, що порушення резистентних систем є передумовою виникнення соматичних захворювань. Досліджено, що зміни відбуваються у самих психопатологічних станах й інтерпретуються в психосоматичні розлади.

Розглядається проблема взаємозв'язку психологічної стійкості особистості та психосоматичного здоров'я. Показано, що збереження психосоматичного здоров'я можливо за умови відповідності фізіологічних, особистісних і соціальних норм психологічного потенціалу людини, в основі якого є стійкість. Проаналізовано потенційний ризик розвитку соматичних хвороб щодо деструкції психіки людини. Проведено теоретико-методологічний аналіз проблеми підтримки професійної толерантності людини в аспекті професійної безпеки фахівця. Відображено проблеми взаємозв'язку професійного забезпечення та психосоматичних розладів особистості під час дистанційного навчання.

Книгу адресовано – викладачам ЗВО, кураторам, психологам, лікарям, спеціалістам, що працюють у галузі післядипломної освіти.

УДК 159.974:616
©Візнюк І. М., 2021

ISBN 2080-75-25-385

ЗМІСТ

ПЕРДМОВА **5**

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ **12**

1.1. Психологічна стійкість у структурі організації особистості 12

1.2. Проблема співвідношення психологічної стійкості та психосоматичного здоров'я особистості 31

1.3. Аксіологічний вимір у ґенезі деформації психологічної стійкості особистості студента за умов дистанційного навчання 38

Висновки до першого розділу 55

РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЗА УМОВ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ У ЗВО **58**

2.1. Принципи та організація дослідження 58

2.2. Обґрунтування методів дослідження психологічної стійкості особистості студента 71

2.3. Результати дослідження та особливості психологічної стійкості особистості з психосоматичними розладами 88

Висновки до другого розділу 119

РОЗДІЛ ІІІ. ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ В АСПЕКТІ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОСОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ 122

3.1. Принципи організації формувального дослідження 122

3.2. Зміст та програма відновлення психологічної стійкості особистості 128

3.3. Якісно-кількісний аналіз ефективності розробленої програми 176

Висновки до третього розділу 186

ПІСЛЯМОВА **188**

ГЛОСАРІЙ ТЕРМІНІВ **192**

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ **200**

ДОДАТКИ **226**

ПЕРЕДМОВА

Високий рівень світових стандартів і вимог щодо будь-якої професійної діяльності вимагає від людини не тільки виконання обов'язків, володіння уміннями та навичками, але й професійності, освіченості, відповідальності, психологічної стійкості, надійності та ефективності у професійної діяльності фахівців. В ієрархічній структурі становлення психологічно здорової особистості відіграють як характерологічні та темпераментальні якості, так і психосоматичні особливості. Перші з яких мають незмінні параметри психологічної індивідуальності, другі відображають тенденцію до модифікації відносно життєвих можливостей, надбань і переконань. Особистісна гармонія є результатом вдосконалення психологічної життєстійкості людини та вольової регуляції її поведінки, використання моральних пріоритетів, світоглядних установ, схильностей і соціальних інтересів при виборі системи вчинків. У процесі довготривалої професійної діяльності формуються професійно значущі особистісні якості, що відрізняють представника однієї професії від іншої. Таким чином, відбуваються зміни психіки осіб, що виконують свої обов'язки, які можуть спровокувати психосоматичні порушення та деструктивні розлади.

Виникає потреба у виявленні та конкретизації індивідуальних установок і особистісних потенціалів; у встановленні чинників, які б сприяли збереженню психосоматичного здоров'я людини, особистісному становленню та самоконтролю. Вищезазначене і зумовило мету та завдання нашого дослідження.

Критичний рівень розвитку деструктивної поведінки у житті людини свідчить про її незахищеність щодо прояву дезадаптованості особистості та відсутність особистісної культури безпеки у її життєдіяльності. Незважаючи на детальне дослідження «факторів ризику» щодо психосоматичних деструкцій, зазначимо, що їх генезис можна пояснити захворюваннями, зумовленими психопатологічними розладами психологічної стійкості особистості. Нині одним із деструктивних чинників деформації цілісності творчої організації у громадян України є дезадаптація особистості студента в умовах дистанційного навчання.

Сучасність вимагає новітніх підходів у здійсненні державної політики щодо збереження оптимального функціонування і працездатності українського суспільства. Нині одним із деструктивних чинників деформації психіки у громадян є психосоматичні розлади. Це зумовлено багатьма факторами, однак найбільш істотними є зміни в структурі захворюваності, щодо суттєвих кардинальних змін медичної доктрини України, нових підходів до розвитку медичної психології.

В останні роки відзначається зростання захворюваності і поширеності розладів психіки, переважно за рахунок непсихологічних патологічних станів, невротичних розладів соматоформного типу. У той самий час більш виражена

негативна динаміка зафіксована щодо соматичних захворювань, у походженні яких значну етіопатогенетичну роль відіграють психосоматичний або психогенний механізм.

Відповідність новим реаліям життя потребує гармонійного розвитку особистості й суспільства і постійної трансформації цінностей, які врівноважували б суперечності між тим, що вимагає суспільство, і тим, що потребує особистість. Високий рівень сучасних життєвих вимог потребує підвищеної уваги до проблеми психологічного здоров'я, яке в значній мірі зумовлює стійкість та надійність особистості. Зворотною стороною суспільного розвитку і прогресу є психосоматичні захворювання. Зростання психосоматичних розладів і травм, «психологічних бар'єрів» щодо інновацій, перевтома, емоційна напруженість, неврівноважені стани тощо сприяють дисгармонії майбутнього життєвого шляху особистості. Зокрема, дистанційне навчання вимагає посиленої зосередженості, вимогливості й, часто, виснаженості особистості в умовах виконання професійної діяльності та навчання.

Психосоматичне здоров'я особистості відображає факт гармонійного залучення, приєднання людини до соціокультурної реальності, дозволяє зберігати психологічну рівновагу, дотримуватися життєвих перспектив. У працях В. Ананьєва, І. Аршави, Ю. Єлисеєва, С. Кулакова, А. Курпатова, С. Максименка, І. Малкіної-Пих, В. Менделевича, Г. Ложкіна, Н. Пезешкіана, Г. Старшенбаума та ін. зазначається, що збереження психосоматичного здоров'я особистості є актуальною проблемою, розв'язання якої означає досягнення особистістю гармонійного розвитку, підтримання оптимального психофункціонального стану в реалізації власного творчого пошуку та професійних надбань.

Залежність індивідуально-типологічних особливостей людини і механізму виникнення психосоматичних розладів від професійних чинників є міждисциплінарною проблемою і тому вивчається низкою наук: психологією, медициною, біологією, фізіологією (наприклад, у працях Л. Бурлачука, І. Вільш, І. Малкіної-Пих, В. Менделевича, П. Криворучка, Л. Куликова, А. Реана, Є. Романової, Дж. Холланда, Л. та ін.). Окремі аспекти проблеми вивчалися й відображені в дослідженнях Г. Айзенка, Т. Вісковатої та ін.

У зарубіжній психіатрії концептуальне обґрунтування психогенії соматоформного типу, загальних неврозів, психосоматичних проявів із переважаючими вегетативними порушеннями пов'язано головним чином з психоаналітичною інтерпретацією неусвідомлюваного інтрапсихічного невротичного комплексу. Походження симптоматики, що імітує тілесну патологію, пояснюється механізмами конверсії в результаті відсутності адаптивного психологічного захисту та психологічної стійкості.

Останнім часом набули поширення психологічні дослідження теоретико-методологічних, онтогенетичних, психофізіологічних, професійних,

психодіагностичних аспектів проблеми психологічної стійкості та адаптації (Г. Балл, Л. Бучек, М. Корольчук, Л. Куликов, В. Остроглазова, О. Рева, О.Чебикін, Р. Шпак та ін.). Отже, як альтернатива щодо визначення відмінних властивостей тієї чи іншої ієрархічної структури, що спирається на традиційну концепцію розвитку дезадаптивної поведінки людини, висувається підхід, який дозволяє представити лише кількісні, верифікуючі клінічні описи даного розладу, які не характеризують механізм її зародження.

У літературі проаналізовано теоретико-методологічні, онтогенетичні, психофізіологічні, професійні, психодіагностичні аспекти проблеми психологічної стійкості та адаптації в осіб з психосоматичними розладами в умовах дистанційного навчання.

Повноцінна життєдіяльність людини характеризується прагненням розвиватись, наявністю якостей особистості, які сприяють саморозвитку та можливій самореалізації в професійній діяльності. Серед основних завдань нашого дослідження було: визначення психологічних особливостей формування особистості під час прояву психосоматозів, їх фазової сингулярності в порівнянні з контрольними групами осіб. Контрольні групи (КГ) осіб представлені вибіркою (224 особи) студентів Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, з урахуванням їх генетичної схильності до проявів цієї нозоології.

Експериментальні групи (ЕГ) склали фахівці різних професій, що виконую свою професійні обов’язки дистанційно (200 осіб), які в умовах виконання обов’язків переживали симптоматичні ознаки психосоматичних деструкцій й проходили лікувально-відновлювану терапію у Вінницькій обласній клінічній лікарні імені ВОКЛ М. І. Пирогова.

Теоретична база дослідження побудована на принципах мультимодальної психодіагностики, на принципах історизму, об’єктивності, науковості, системності та комплексності. У межах цих підходів були застосовані відповідні методи дослідження, зокрема, порівняльно-історичний та проблемно-хронологічний. Важливу роль для проведення структурно-функціонального аналізу зібраних матеріалів, з’ясування причинно-наслідкових зв’язків і проведення необхідних статистичних підрахунків відіграли міждисциплінарні методи дослідження. Теоретико-методологічний інструментарій, застосований під час написання роботи, ґрунтується на сучасній методології пізнання психологічних явищ і процесів. Його застосування сприяло розкриттю теми дослідження, досягненню поставленої мети й отриманню нових обґрунтованих знань.

У монографії зосереджені основні причини виникнення психосоматичних розладів особистості. Проведено теоретико-методологічний аналіз проблеми підтримки професійної толерантності людини в аспекті

професійної безпеки людини. Напрями цього явища визначені в психологічній літературі. Відображено проблеми взаємозв'язку професійного забезпечення та психосоматичних розладів особистості в умовах дистанційного навчання.

Представлено результати зародження та розвитку індивідуальних та типологічних особистісних характеристик людей, які страждають на психосоматичні розлади. У монографії розглядається тенденція показань за параметрами диференціального підходу щодо різновидів симптомів, які розкривають подальший розвиток деструкцій у людини та шляхи його корекції. Автор описує деструктивний тип особистості, який характеризується зосередженістю людини на суб'єктивних негативних почуттях та бажанням оголосити їх іншим людям, створюючи ауру симпатії та жалості, зумовлених дистанційною обмеженістю та кіберхондрією. Оскільки, хороший спеціаліст повинен неодмінно знати, що таке самоосвіта і постійно навчатись. Адже сфера ІТ розвивається надзвичайно стрімко, потрібно швидко реагувати на зміни, адаптуватись до нових технологій, інакше цінність набутих навичок швидко втрачається. Робочий режим таких фахівців передбачає, як правило, малорухомий спосіб життя, відповідно, потрібно зважати на це та розбавляти його руховою діяльністю.

Реалізовано поетапне впровадження концепції культури безпеки психопрофесійних розладів в умовах «locus minoris resistentiae» з ознаками порушення психологічної стійкості в осіб працездатного віку за допомогою психодіагностичного методичного інструментарію і застосування психокорекційної програми. Поетапне дослідження було здійснено з урахуванням специфіки професійного забезпечення і стану оптимального функціонування організму в кожного з фахівців різних професій, що відіграло важливу роль у формуванні їх світогляду на етапі зародження і розвитку психосоматичних розладів особистості.

На констатуючому етапі емпіричного дослідження встановлено, що особи з соматичним діагнозом переживають психічні стани у вигляді астеній. Їх емоційні стани не відображають внутрішньої картини захворювання і тому мають неспецифічне походження. Хворі з соматичною патологією відрізняються емоційним вираженням нав’язливих ідей, тривалим пригніченням настрою, психологічним дискомфортом. Представники групи осіб із психологічним патологічним статусом характеризуються підвищеною емоційністю щодо переживань за наявністю хвороби, що пов’язано з диференціацією соматичної залежності. Враховуючи психосоматичний елемент в організації розвитку деструктивних розладів, ми в нашому дослідженні акцентували увагу на вивченні механізмів їх виникнення, етіології та патогенезу. На основі проведених

клінічних і лабораторних випробувань стверджуємо, що в їх утворенні важливе значення має саме порушення психологічної стійкості особистості.

Також на констатувальному етапі емпіричного дослідження проводилось психодіагностичне обстеження осіб КГ та ЕГ за комплексом методик, валідних виявленим показникам психосоматичних розладів особистості. Проведення якісного аналізу результатів констатувального етапу дослідження дозволило виявити соціально-психологічні особливості зародження та розвитку деструктивної поведінки особистості в умовах дистанційного навчання студентів у ЗВО. Результати, викладені у монографії, свідчать про вплив на психосоматично здорових осіб загальнолюдських цінностей, які визначають сенс життя та стабільність психічних структур особистості. Експериментальні дані виявляють суттєво вищу адаптованість осіб КГ та їх раціональний підхід до життєтворення. Саме тому психокорекційна робота була побудована на формуванні позитивних характерологічних тенденцій гармонійної особистості. Результати формувального експерименту не є предметом даної статті, проте зазначимо, що запропонований підхід дав достатньо високі результати ($t = 0,27$; $p \leq 0,01$).

Досліджувані особи ЕГ проявили переважно песимістичні погляди на життя: відсутність бажань, мрій, інтересу до подій, які відбуваються, безперспективне майбутнє тощо. Зазначимо, що стриманий гнів, пригнічена ворожість, будь-які невиражені агресивні тенденції особистості сприяють розвитку таких хвороб, як гіпертонічна хвороба, цукровий діабет, тиреотоксикоз, гастродуоденіт. Крім того, заблоковані та нереалізовані прагнення до визнання, успіху, уваги оточуючих, задоволення від сексуальних потреб викликають підвищення активності холінергічних структур і сприяє розвитку бронхіальної ядухи, виразкової хвороби, шкірних патологій. Таким чином, зрозумілий взаємозв’язок проблем із соматичним здоров’ям особистості та емоційним виснаженням, нереалізованими мріями, розчаруванням у власних можливостях, залежністю від оточуючих людей, обставин, подій. За отриманими даними шкали життєвих цілей у психосоматичних хворих виражений акцент на минулому (92%), незадовільна самореалізація, невіра у власні сили, безконтрольність, фаталізм.

Висловлювання досліджуваних КГ свідчать про фундаментальні установки стосовно вдосконалення особистості, узгодженість внутрішнього «Я» із світом реалій та життєвих перспектив. Отримано високі бали за такими шкалами як локус-контроль-Я (62%) і локус контроль-життя (82%). Моральна позиція людини в процесі самовдосконалення обумовлена духовним потенціалом: прагненням до краси, безкорисливості, піклування, самовіддачі, турботи про інших. Задоволеність життям, як видно із нижченаведеної таблиці, залежить від активної діяльності людини, від її значущості для оточуючих, від самореалізації

на благо людству, від щирості у стосунках, вдячності від людей тощо. Це свідчить про інтеграцію життєвих цілей у широкому діапазоні – від вузькоматеріальних до високодуховних, що виявляє вагомий критерій психосоматичного здоров'я.

Таким чином, під час констатуючого дослідження ми розкрили психологічні особливості становлення і розвитку передумов деструктивної поведінки в умовах дистанційного навчання студентів та її клінічні прояви. А також виділити реальні психосоматичні причини зародження і розвитку порушення психологічної стійкості особистості на етапі проведення психодіагностичного експерименту у майбутніх фахівців соціономічних професій.

Розкрито критеріально-результативну складову психопрофілактики і психотерапевтичної допомоги психологічних розладів особистості, яка спрямована на підвищення рівня готовності майбутніх фахівців до безпеки професійної самореалізації та критерії (мотиваційно-ціннісний, когнітивно-особистісний, творчо-діяльнісний, рефлексивно-регулятивний) оцінювання рівня сформованості готовності майбутніх фахівців до професійної самореалізації. Реалізовано психокорекційну програму, яка містила комплекс тренувальних вправ, спрямованих на підвищення психологічної культури, розвиток самопізнання, самоактуалізацію, вдосконалення рефлексивних характеристик особистості, і передбачала оволодіння прийомами довільної психічної та психофізичної саморегуляції стану.

Визначені критерії й показники допомагають підкреслити значимість професійної самореалізації хворих із психосомачними розладами й надають змогу здійснити початкову діагностику досліджуваної якості; обґрунтувати психологічні умови формування цієї якості та провести підсумкове діагностичне дослідження з метою визначення ефективності експерименту.

Результати дослідження підтвердили висунуту гіпотезу й надали можливість зробити висновок, що *психологічна стійкість особистості* в ситуації психологічного порушення обумовлена ієрархією базових утворень (цілеспрямованість, життєрадісність, енергійність, наполегливість, терпіння, ентузіазм, сміливість, толерантність, безпечність тощо), які сприяють урівноваженості та адаптації людини у сфері дистанційного навчання, внутрішній узгодженості, реалізації мрій. У висновках експериментальні дані виявляють суттєво вищу адаптованість осіб контрольної групи та їх раціональний підхід до життєтворення.

Практичне значення дослідження визначається тим, що одержані в ньому результати можуть бути використані для діагностики та корекції індивідуальних особливостей фахівців різних професій із психосоматичними розладами; з метою удосконалення заходів, спрямованих на подолання стресогенних ситуацій у складних умовах трудової діяльності та реалізації

життєвих цілей; у превентивній роботі щодо забезпечення психологічного здоров'я населення України.

Отож, завданням сучасної професійної освіти є високопрофесійна підготовка молоді до сучасних і майбутніх ринкових відносин, орієнтація у свідомості власного вибору та конкурентоспроможності, у збереженні культури безпеки усіх сфер життєдіяльності людини, її спроможність бути гідним громадянином і патріотом українського суспільства, забезпечувати сталий розвиток держави.

Сподіваємось, що монографія стане корисною всім, хто переймається проблемою збереження здорового способу життя особистості та професійної безпечності на виробництві кваліфікованих майбутніх фахівців. Вона може зацікавити у першу чергу викладачів ЗВО, кураторів, психологів, лікарів, спеціалістів, що працюють у галузі післядипломної освіти.

РОЗДІЛ І.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Психологічна стійкість у структурі організації особистості

Радикальні зміни в розбудові економічної, політичної, освітянської систем України, сучасні вимоги до ефективної діяльності людини в професійній сфері, невпинна інтенсифікація інформаційного простору, збільшення інтелектуального навантаження, підвищення темпу життя – визначальні ознаки нового соціокультурного середовища буття людини.

Останнім часом набули поширення психологічні дослідження теоретико-методологічних, онтогенетичних, психофізіологічних, професійних, психодіагностичних аспектів проблеми психологічної стійкості в умовах дистанційного навчання. С. Максименко стверджує, що психологічна стійкість особистості відображає факт гармонійного залучення, приєднання людини до соціокультурної реальності, дозволяє зберігати психологічну рівновагу, дотримуватися життєвих перспектив (Maksimenko, 2006). У працях І. Аршави, зазначається, що збереження психологічної стійкості особистості є актуальною проблемою, розв'язання якої означає досягнення особистістю гармонійного розвитку, підтримання оптимального психічного здоров'я протягом всього життя.

В сучасному світі інформаційні технології розвиваються надзвичайно стрімко. Проблема впровадження дистанційного навчання у процес підготовки професійного забезпечення майбутніх фахівців активно вивчається й розглядається нами як опосередкована взаємодія учасників, віддалених один від одного, у спеціалізованому середовищі за умовами психолого-педагогічних та інформаційно-комунікаційних технологій. Водночас залишається недостатньо розробленим науково-методичне забезпечення організації дистанційного професійного навчання.

Дистанційне навчання (ДН) широко використовується у багатьох країнах світу, а їхні моделі ДН мають суттєві особливості та формуються з урахуванням економічних, політичних і соціокультурних закономірностей тієї чи іншої країни й соціально-економічних можливостей кожного конкретного навчального закладу.

Протягом останніх десятиріч ДН стало одним із найважливіших елементів системи професійної освіти багатьох країн, а за останнє десятиріччя елементом освіти нашої країни. З одного боку, це зумовлено бурхливим розвитком інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ), а з іншого, політикою урядів цих країн у галузі освіти, їхнім прагненням зробити максимально доступною для всіх верств населення освіту будь-якого рівня.

Соціономічні (ті, що допомагають) професії (від лат. society – суспільство) – це професії, які в процесі діяльності ґрунтуються на спілкуванні типу «людина–людина». Людина або група людей для представників соціономічних спеціальностей є не соціальним середовищем виробничої сфери, а предметом професійної діяльності. Згідно з таким твердженням, соціономічні професії асоціюються з вивченням і поясненням соціальних стосунків, соціального розвитку суспільства, впливом на соціальні процеси на різних рівнях соціальної взаємодії [5]. Саме тому доечним вважаємо визначення Л. Буркової: *соціономічні професії* − «це професії, що вирішують професійні завдання, пов'язані з соціальними стосунками в суспільстві, зміст яких зосереджено на їх розвитку, регуляції, дослідженні соціальних закономірностей і тенденцій, збереженні, трансформації історично визначених і прийнятих у суспільстві форм культури й традицій на всіх рівнях соціальної взаємодії.

Вживання словосполучення «соціономічні спеціальності» чи «соціономічні професії» не змінює загального змісту ідеї професій соціономічного профілю. Якщо звернутись до тлумачного словника російської мови С. Ожегова [7], знаходимо, що «спеціальність» те ж саме, що і «професія». Тому нами використовувались обидва словосполучення залежно від контексту та стилістики тексту. У нашому досліджені цей термін використаний в аспекті педагогічної діяльності зі студентами у ЗВО.

Здійснений у розділі огляд літератури за темою дослідження виявив, що в сучасній психологічній науці існують різні підходи до визначення поняття «психологічна стійкість», зміст якого розглядають від інтегративної властивості особистості до рівня однієї із детермінант успішності функціонування людини в екстремальних умовах професійної діяльності. Показано, що у працях Б. Ананьєва та Г. Балла, йдеться про функціонування психологічного механізму особистісних змін під час соматичної хвороби як перебудови мотивів відповідно до нового сенсу життя – збереження і відновлення здоров'я (Maksimenko, 2006).

В ієрархічній структурі становлення психологічно здорової особистості відіграють як характерологічні та темпераментальні якості, так і психосоматичні особливості. Перші з яких мають незмінні параметри психологічної індивідуальності, другі відображають тенденцію до модифікації відносно життєвих можливостей, надбань і переконань. Особистісна гармонія є результатом вдосконалення психологічної стійкості людини та вольової регуляції її поведінки, використання моральних пріоритетів, світоглядних установ, схильностей і соціальних інтересів при виборі системи вчинків.

За Л. Куликовим психологічна стійкість − це якість особистості, яка дозволяє їй протистояти життєвим труднощам, несприятливому тиску

обставин, зберігати здоров'я і працездатність у різних ситуаціях випробовувань. До аспектів психологічної стійкості автор відносить стабільність, урівноваженість та опірність. Кожен з перелічених аспектів, на наш погляд, є вагомим превентивним чинником щодо психосоматичних розладів − групи захворювань, в основі яких реакція на емоційне переживання, що супроводжується функціональними змінами і патологічними порушеннями в органах (Viznyuk, 2017).

Вольова регуляція діяльності обумовлена соціальними потребами, які формуються в період зрілості людини. Вони визначають позицію особистості у соціальній групі, її визначеність і необхідність, що дозволяє користуватися належною увагою і прихильністю оточуючих, бути об'єктом поваги та любові. Нерідко, девіантні форми поведінки пов'язані з особистісною аномалією. Виявленню та уточненню особливостей взаємозв'язку психологічної стійкості особистості та деструктивних розладів у ситуації дистанційного навчання і присвячене наше дослідження.

До складових психологічної стійкості Д. Леонтьєв відносить біологічну стійкість, психофізіологічну стійкість, емоційну стійкість, соціальну стійкість та духовну стійкість. Ядром біологічної складової психологічної стійкості особистості Д. Колесов вважає темперамент. У контексті поглядів Л. Кулікова відображено психофізіологічну стійкість як форму захисту від соціальних конфліктів. У свою чергу, І. Аршава розрізняє емоційну стійкість як інтегральну динамічну властивість особистості, яка виявляється у притаманних їй стійких диспозиціях до збереження гомеостазу у складних ситуаціях професійної діяльності й життєдіяльності загалом. М. Кабанов стверджує, що соціальна стійкість у кожної людини має викликати відчуття впевненості (асертивності), здатності до самовизначеної поведінки, самоактуалізації та проявляється в умінні виражати свої думки та почуття у соціально прийнятній формі. Духовна стійкість, у поглядах Г. Нікіфорова, відображена у вірі людини як необхідного елемента індивідуальної та соціальної свідомості, установки та орієнтиру в людській діяльності, спрямованої на захист людини в стресових ситуаціях (Viznyuk, 2017).

Стійка поведінка людини, згідно з Н. Пезешкіаном, забезпечується гармонійним поєднанням актуальних здібностей, які відображають норми соціальної поведінки, форм переробки конфлікту та моделей для наслідування.

Відсутність психологічної стійкості особистості свідчить про її нездатність до синтезу окремих якостей та здібностей, до самоорганізації та саморегуляції. Структурні компоненти психологічної стійкості: фактори соціального середовища та особистісні фактори – ставлення особистості (у тому числі самооцінка), духовність особистості, емоції й почуття, когнітивна сфера,

поведінкова (дійова) сфера, комунікативна сфера, самореалізація, надія, душевна сила (суб'єктність), самопізнання та саморозвиток, готовність до змін тощо.

За таким підходом психологічна стійкість розглядається нами як складна інтегративна якість особистості, яка забезпечує високу продуктивність діяльності та адекватну поведінку у складних життєвих обставинах, гармонізацію особистісних і соціокультурних цінностей; як складова інтелекту, що сприяє збереженню високої функціональної активності в стресогенних умовах шляхом пристосування до них або в результаті високого рівня розвитку емоційно-вольової саморегуляції; як особливість темпераменту, що дозволяє надійно виконувати людині завдання під час дистанційного навчання за рахунок оптимального використання ресурсів нервово-психічної енергії.

Перехідний період від однієї системи суспільно-економічних відносин до іншої завжди пов'язаний із значними труднощами. Специфіка психологічних проблем сучасної доби визначається необхідністю вивчення та аналізу процесів, що відбуваються в Україні. У суспільстві відбувається активний та хворобливий процес ламання особистісних стереотипів традиційних форм поведінки, цінностей, які зазнають суттєвих змін у сучасних умовах. Все це вимагає від особистості психологічної стійкості та толерантності. Психологічна стійкість проявляється у життєдіяльності людини і залежить від її матеріального стану, індивідуально-особистісної орієнтації, профпридатності, соціалізації, духовності та ін.

Варто зазначити, що така загальнолюдська цінність як почуття прекрасного в певній мірі сьогодні відходить на другий план людського буття. Невизначеність ціннісних орієнтацій щодо сенсу життя змінює орієнтири й до бажаного способу його дотримання у професійній діяльності, ігноруючи духовність, альтруїзм, радість, доброту, щирість почуттів тощо.

Зміна ціннісних орієнтацій, розчарування в економічних і соціальних реформах обумовлюють у суспільстві прояви агресії, стресу, фобій, що спричиняють девіації (невротичні розлади) тощо.

Здоров'я людини – це гармонія зі світом, почуттями, особистісними стосунками, внутрішніми факторами, що забезпечують нормальну життєдіяльність та функціонування особистості. Це реалізація мрій, потреб, обумовлених певними життєвими бажаннями, які формують людину як особистість, вдосконалюють її самопізнання, самореалізацію, самоспонукання, заохочування та самокритику [3].

Термін «стійкий» на багатьох мовах світу означає «стабільний, усталений, твердий, міцний». У «Великому тлумачному словнику сучасної української мови» дається два синоніми цього слова: «стабільність, рівновага» [44].

Стійкість у словнику іншомовних слів (від лат. Stabilis – стійкий) – зміцнення, набування стійкості, незмінності; стан стійкості, сталості [196]. *Стійкість* – складна інтегративна якість людини, яка здатна забезпечити високу продуктивність діяльності та поведінки у складних життєвих обставинах, гармонізувати особистісні і соціокультурні цінності [12].

Термін *stability* перекладається як стійкість, стабільність, стан рівноваги; сталість, твердість; а *mental stability* — психічна стабільність, стійкість [196]. К. Платонов розуміє термін «нестійкий» як емоційну нестійкість. В. Маріщук стверджує, що *емоційна стійкість* – це здатність переборювати стан емоційного збудження при виконанні складної рухової діяльності [134].

Високий рівень стійкості вимагає не лише активності, але й такого рівня напруги, який відповідає суб'єктивним можливостям і ресурсам людини. Суб'єктивний потенціал дозволяє підтримувати напругу розвитку людини, становлення її життєвого шляху, пошуку та досягнення життєвих смислів, адже бути людиною – означає не тільки переживати моменти насолоди і спалахи щастя, але й протистояти тяжким випробовуванням стражданнями, невизначеністю мети, частими поразками власних починань і болісними перемогами над самим собою [149]. Стійка особистість здатна знайти у стражданні смисл і використати його на благо, здатна відновити душевну рівновагу.

Стійкість розглядається як здатність не втрачати рівновагу, піддавшись різноманітним випробовуванням, тому чи іншому захопленню, здатністю зберегти спокій у ситуаціях стресогенного характеру. Тому семантично стійкість ми визначаємо як спокійну впевненість у своєму виборі, що не залежить від точки зору інших, самодостатня впевненість особистісного «Я». Вона є захисним механізмом особистості й тому виконує вагому роль у життєдіяльності людини при зниженні тривоги, страху шляхом переключення уваги з оцінки значущості ситуації на опрацювання релевантної інформації, обдумування та прийняття рішень тощо. Як захисна властивість особистості стійкість перериває сфокусованість на можливих небажаних наслідках розвитку ситуації та повертає увагу в раціональну площину – мислення за правилами, алгоритмами.

Стійкість, на думку В.М. Крайнюк, це не фіксованість психічних якостей, а сукупність адаптаційних процесів, інтегрованість особистості в плані збереження узгодженості основних функцій особистості, стабільності їх виконання. Стабільність виконання не обов'язково передбачає стабільність структури функцій, але швидше припускає її достатню гнучкість [100].

В аспекті здоров'я людини *стійкість* – це здатність зберігати постійність відповідно віку в умовах різких змін кількісних та якісних параметрів потоку сенсорної, вербальної та структурної інформації. Дане визначення відповідає

розумінню здоров'я як динамічної рівноваги функцій усіх внутрішніх органів і їх адекватного реагування на дію оточуючого середовища. І, навпаки, порушення рівноваги, неадекватна реакція організму на фактори зовнішнього середовища підтверджують наявність психологічних розладів чи соматичних хвороб [6].

М. Малкіна-Пих у своїх дослідженнях відзначає, що *психосоматичні розлади* − група захворювань, в основі яких первинно зумовлена тілесна реакція на конфліктне переживання, пов'язана з морфологічно встановленими змінами та патологічними порушеннями в органах. Вона вирізняє такі основні психосоматози: бронхіальна ядуха, виразковий коліт, ессенціальна гіпертонія, нейродерматит, ревматоїдний артрит, виразка дванадцятипалої кишки, гіпертиреоз, цукровий діабет [130].

В. Менделевич виокремлює такі параметри, які характеризують кожне соматичне порушення як ймовірність довготривалої непрацездатності, з обмеженням особистісних можливостей і стосунків; ймовірність больового відчуття із порушенням цілісності організму; ймовірність летального перебігу хвороби; необхідність радикального втручання для відновлення здоров'я людини; соціальна значущість захворювання і традиційне ставлення до хворих у мікросоціумі; його вплив на сімейну і сексуальну сфери тощо [139].

Психосоматичні захворювання належать до тих факторів, які сприяють зміні психічного стану людини, її ставлення до навколишнього середовища, впливають на зміну структури її самооцінки, спричиняють нерідко передчасну як фізичну, так і психічну інвалідизацію. Під час хвороби, на основі сукупності відчуттів, уявлень та переживань, пов′язаних із фізичним станом, людина формує своє власне ставлення до нових обставин життя і до самої себе в цих обставинах [199].

Психологічна стійкість – це частина психологічного інтелекту, що сприяє збереженню високої функціональної активності в умовах дії стресорів, фрустраторів як результат пристосування до них, так і в результаті високого рівня розвитку емоційно-вольової саморегуляції. Її розглядають як особливість темпераменту людини, що дозволяє надійно виконувати цільові завдання діяльності за рахунок оптимального використання резервів нервово-психічної емоційної енергії [12].

Для психологічної стійкості особистості важливою є здатність до саморозвитку, формування власної індивідуальності. Психологічну стійкість особистості можна розглядати як складну якість особистості, синтез окремих якостей і здібностей. До складових психологічної стійкості необхідно віднести: здатність до особистісного зростання зі своєчасним і адекватним вирішенням внутрішніх особистісних конфліктів (ціннісних, мотиваційних,

рольових); відносну (не абсолютну) стабільність емоційного тону і позитивного настрою; розвинуту вольову регуляцію [104].

До складових психологічної стійкості Д. Леонтьєв відносить біологічну стійкість, психофізіологічну стійкість, емоційну стійкість, соціальну стійкість та духовну стійкість. Схема психологічної стійкості особистості відображена на рис. 1.1.

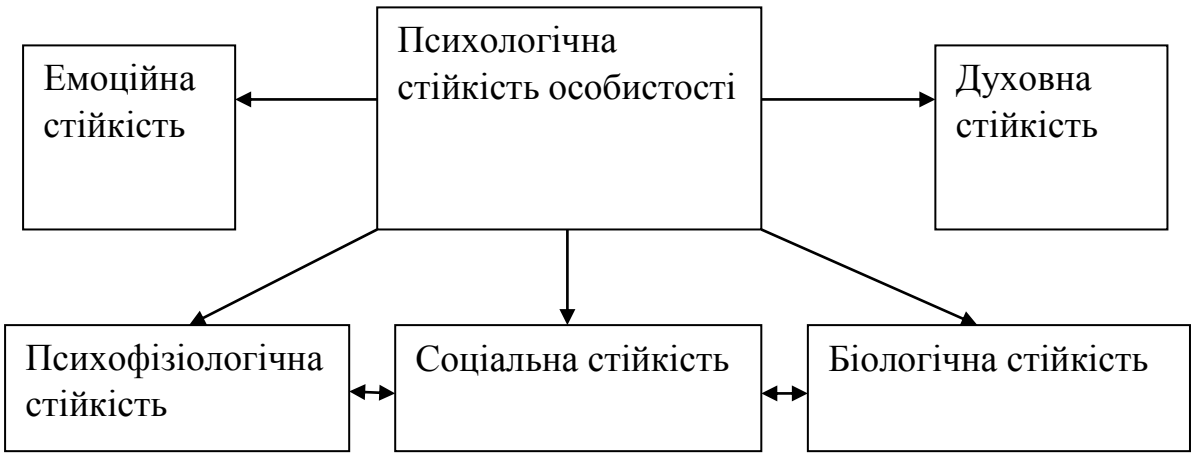


Рис. 1.1 Складові психологічної стійкості особистості за Д.О. Леонтьєвим

Як регулятор психосоматичної цілісності організму, психологічна стійкість, має два аспекти: залежність від емоційного збудження, яке не перевищує порогового рівня, і надпороговий подразник, що викликає зміну поведінки, дезадаптує особистість. Емоційне збудження виникає внаслідок внутрішнього задоволення власного «Я» (успішною діяльністю, прекрасним, здійсненням бажань) або, навпаки, пригніченням особистісних можливостей через деструкцію власних потреб, цілей, мотивів у процесі життєдіяльності. Згідно цього формується емоційний настрій особистості, її прагнення до подальшого виконання обов'язків [6].

Отож, з вищевикладеного, велике значення у підтримці психологічної стійкості, на наш погляд, відіграють також індивідуальні структури особистості. Підвищена тривожність, гнівливість, ворожість, агресія, спрямована на себе, емоційна збудливість, песимістичний настрій до життєвої ситуації, замкненість ведуть до спотворених смисложиттєвих цілей, породжують деструктивні зміни особистості під час особистісного кризу, спровокованого загостренням психосоматичних розладів. А самопізнання, самосвідомість, емоційна готовність до змін перебудовують мотиваційну сферу за рахунок домінування таких провідних мотивів, які орієнтовані переважно на збереження і відновлення здоров'я, активують життєдіяльність.

Так, наприклад, властивості темпераменту руйнують фундамент стійкості, оскільки нестриманість емоцій, підвищене збудження, агресивність, інертність, ригідність, інтравертність, пасивність тощо не відповідають визначеним критеріям психологічної стійкості. Відзначимо, що ядром *біологічної складової психологічної стійкості* індивідуальності є темперамент [87]. Індивідуальні властивості людини тісно пов'язані з її когнітивними можливостями, психосоматичним здоров'ям, гендерними, віковими та характерологічними властивостями, безумовною динамікою яких в тому чи іншому напрямку є темперамент. Вони складають фундаментальне підґрунтя спадково-конституційних структур, які визначаються особливостями стану ендокринно-гуморальної системи. У разі схильності людини до якогось захворювання під час стресової ситуації відбувається переіндексація генетичних даних у напрямку соматизації та загострення хвороби. Тому, знаючи цю схильність, можна передбачити засоби профілактики і заходи захисту в умовах дії стрес-фактора. Психологічні порушення частіше виникають в осіб, для яких властиві такі особистісні властивості, що сприяють формуванню нервового напруження (конфліктність, нетерпіння, непорозуміння між близькими людьми, зневіра в собі, агресивність, хронічна тривожність, внутрішня напруженість тощо).

В. Маріщук, говорячи про психічні фактори, які впливають на здоров'я і призводять до розладу нервової системи, серцево-судинних і інших захворювань, зазвичай відзначає ту негативну роль, яку відіграє в цьому невідпрацьованість негативних емоцій, стан фрустрації, провідне, зокрема, до порушення гормонального балансу організму (появи надлишку адреналіну і норадреналіну). Але чималу шкоду приносить і нестриманість емоцій, що формує порушення мікросередовища, внаслідок чого послаблюється емоційний фон характеріологічних даних людини [134].

Емоційна нестійкість – результат таких форм діяльності людини, які призводять до хронічного виснаження нервової системи. Виснаження нервової системи виникає в результаті надмірно сильної чи тривалої (іноді постійної) психічної напруги, не збалансованої повноцінним відновленням сил. У той же час емоційна стійкість знижується і при відсутності досить великих емоційних переживань, що виконують функцію тренувальних дій для психіки. Адже нервова система так самотренована, як сила м'язів або фізична витривалість. Її можна підтримувати в хорошій спортивній формі, а можна, навпаки, систематично розхитувати [134].

На наш погляд, більшість людей пов'язують емоційну стійкість з вродженими особливостями нервової системи: міцна нервова система «залізні нерви» – людина стійка, мужня, слабка – нестійка, боязлива. Такий погляд є

помилковим, оскільки сама сила нервової системи – показник непостійний, вона залежить від цілого ряду чинників.

Слабкість нервової системи може бути просто результатом її виснаження, обумовленого занадто великою величиною психічного навантаження. Отже, психічне навантаження потрібно вміти дозувати, підтримувати на оптимальному рівні.

Спираючись на визначення І. Аршави, *емоційна стійкість* – це інтегральна динамічна властивість, яка виявляється у притаманних людині стійких диспозиціях до збереження гомеостазу у складних ситуаціях професійної діяльності і життєдіяльності в цілому, критерії діагностування якої треба шукати в ознаках психічних станів і пов'язаних з ними особливостей перебігу психічних процесів, ми підкреслюємо здатність особистості реагувати на напружену ситуацію такою зміною емоційного стану, що призводить не до зменшення, а до збільшення працездатності [12].

Стійкість передбачає сукупність адаптаційних процесів, інтегративність людини в значенні збереження цілісності основних функцій особистості, стабільності їх виконання. В основі адаптації Ф. Александер вирізняє три динамічних принципи: стійкості, економічності та надлишку енергії.

Розглянемо вищезазначені принципи [1]:

- ✓ принцип стійкості припускає поведінку, спрямовану на задоволення потреб;
- ✓ принцип економічності спрямовує організм на забезпечення оптимальних умов життя за мінімальних витрат енергії;
- ✓ принцип надмірної енергії спрямований не на гомеостаз, а на особистісне зростання, на майбутні перспективи, на втілення потенцій, і проявляється в творчій діяльності, а також частково у грі, фантазії, еротиці тощо.

Принципи економічності та надлишку енергії сприяють загостренню міжособистісного внутрішнього конфлікту, пригнічують здібності та бажання займатися творчістю, що призводить до байдужості, дезорієнтації у власних бажаннях, апатії. Як наслідок, втрата особистісного Я сприяє порушенню рівноваги психологічного та соматичного співвідношення у разі оптимального функціонування організму, що веде до зародження антисоціальної поведінки, усамітнення тощо.

У контексті поглядів Л. Кулікова, *психосоматичні порушення* – це форма захисту від соціальних конфліктів. На його думку, існує сім категорій соціальних ролей особистості: роль родинних зв'язків, ролі в дружніх та полюбовних комунікаціях, ролі соціального та правового статусу, ролі посадового статусу, професійні ролі, ролі користувача та власника, ролі в справах офіційно-ділової сфери: на відпочинку, в садівництві, в туризмі,

фізкультурних заняттях, внаслідок яких формується дисбаланс у психосоціальній сфері особистості [105].

У процесі досягнення визначеного статусу і виконання відповідної соціальної ролі може виникнути рольовий конфлікт. Відомо, що більшість серцево-судинних захворювань викликані підсвідомим емоційним конфліктом, причому хвороба досить часто є засобом уникнення цього конфлікту [138]. Захворювання може бути також проявом придушення агресії.

У західній літературі є достатньо поширена гіпотеза про існування двох типів особистості, один із яких (А) більш схильний до серцево-судинних захворювань, ніж другий (Б). До типу (А) належать люди, схильні до інфаркту. Вони характеризуються такими якостями, як невгамовна енергія, запальність, честолюбство, акуратність, прагнення побільше зробити і нетерплячість. Люди цього типу швидко приймають рішення. До типу (Б) належать люди стійкі до інфаркту. Вони більш спокійні, добродушні, не прагнуть робити кар'єру, розважливі і більше часу приділяють відпочинку та розвагам, але різкі та категоричні в обґрунтуванні висновків.

Таким чином, *соціальна стійкість* у кожної людини має викликати відчуття впевненості (асертивності), здатності до самовизначеної поведінки, самоактуалізації, що проявляється в умінні виражати свої думки та почуття в соціально прийнятній формі [73]. Дефіцит впевненості проявляється в агресивності, що характерно для тенденції вираження своїх думок, почуттів і бажань у формі вимог, наказів, звинувачувань і образ, в основі чого є примус і покарання. Така поведінка схильна до розвитку пасивно-агресивних девіацій.

Впевнена людина у більшості випадків залежить від оточення. Психологічно стійка людина здатна стримувати баланс між силою власного впливу і чуттєвості до впливу зі сторони. Порушення цього балансу знижує ефективність міжособистісних контактів, що знищує можливість позитивного емоційного насичення від спілкування і тим самим знижує переживання соціального благополуччя. Під соціальним благополуччям ми розуміємо задоволення своїм соціальним статусом і станом суспільства, до якого належить індивід, задоволення міжособистісними зв'язками та статусом в мікросоціальному оточенні. Соціальне благополуччя – невід'ємна складова суб'єктивного благополуччя, від якого залежить психосоматичне здоров'я індивіда [113].

Б. Ананьєв відзначив, що соціальна підтримка в групі, яка працює в умовах стресу, не знижуючи рівня напруженості (стресу), може сприяти «переведенню» його несприятливих проявів в сприятливі. Соціальна підтримка може бути інституційною, що надходить від державних структур; корпоративною, пов'язаною з професійною структурою (адміністративна, профспілкова підтримка), і міжособистісною, що виходить від окремих людей

(сім'ї, друзів). Різновидом соціальної підтримки є соціально-психологічна підтримка: емоційна, інформаційна, інструментальна або функціональна. Соціально-психологічна підтримка виступає як деякий буфер між стресом і його негативними наслідками, пом'якшує патогенну дію стресу, що має вплив на психологічне здоров'я [6].

Поряд із особистісними ознаками важливу роль відіграють характеристики соціального оточення, які є модераторами стресу. Саме соціальна підтримка (задоволення потреби в близькості, захисті, інформації, розрядці, підтримці, заспокоєнні) впливає на характер поведінки людини після дії стресогенних факторів.

Підґрунтям психологічної стійкості, на думку Г. Нікіфорова, є віра, тобто спокійна впевненість в своєму виборі, незважаючи на думку оточуючих, незалежність від точки зору інших, впевненість у своїх силах. *Духовна стійкість* відображена у вірі людини як необхідного елемента індивідуальної та соціальної свідомості, установки та орієнтиру в людській діяльності, спрямованого на захист людини в стресових ситуаціях [144].

Основне її призначення – це забезпечення у людини відчуття впевненості, надійності, оптимізму.

Автор пропонує три підходи щодо розуміння віри:

- ✓ віра переважно як емоційний, чуттєвий феномен (У. Джеймс та ін.);
- ✓ віра як феномен інтелекту (Ф. Брентано, Г. Гегель та ін.);
- ✓ віра як феномен волі, як атрибут волі (Р. Декарт, Г. Фіхте та ін.).

Об'єкти віри – факти, явища, тенденції розвитку природної та соціальної дійсності – не чуттєві для людини, але ймовірні. При чому об'єкт віри існує в дійсності, образно, при чому в уяві супроводжується сильним переживанням [113].

У теорії психосоціального розвитку Е. Еріксона позитивний розвиток особистості на першій психосоціальній стадії формує в людини здатність до надії. Е. Еріксон відзначав, що «релігія віками служила відновленню через регулярні інтервали часу відчуття довіри у формі віри, надаючи відчутну форму почуттям зла, яке вона обіцяє передати анафемі».

Таким чином, віра прогнозує впевненість у будь-яких починаннях, зміцнюючи позицію стійкості у переконаннях і думках, що сприяє психосоціальному розвитку особистості. Вибір орієнтиру віри обумовлений особистісними особливостями, соціальним оточенням, характером побутової життєвої ситуації та ланцюгом інших факторів. Віра неопосередковано визначає систему цінностей особистості. У духовному просторі виступає стержнем, біля якого вибудовуються вищі цінності. Якщо духовний простір – це простір, в якому здійснюється вибір і прилучення до вищих цінностей людського буття, то

віра визначає домінуючий напрям формування особистості, що в свою чергу визначає наявність психологічної стійкості особистості.

Стійкість в подоланні труднощів, як ми розуміємо – це збереження віри в себе, упевненості в собі, своїх можливостях, досконаліть психічної саморегуляції, постійний, достатньо високий рівень настрою – невід'ємна частина психічного життя. Здатність зберігати постійний рівень настрою без звернення до психоактивних речовин і бути чуйним, чутливим до різних аспектів життя, мати різносторонні інтереси, уникати однієї-єдиної мотиваційної домінанти – також важлива складова психічної стійкості.

До аспектів психологічної стійкості відносимо: стабільність, урівноваженість, опірність [104].

Стабільність, за Л. Куликовим, – це складова психологічної стійкості, обумовлена здатністю до задоволення своїх бажань та потреб в самореалізації, самовираженні, самоствердженні, саморозвитку, формуванні власної індивідуальності. Це здатність зберігати постійний рівень настрою та активності, бути чуйним, чутливим до різних аспектів життя, мати різноманітні інтереси, уникати спрощення в цінностях, цілях та досягненнях. Важливо вказати на те, що стабільність сприяє формуванню індивідуальності особистості, проте обмежує її міжособистісні стосунки, будує навколо себе простір, неосяжний для більшості.

Стабільність, за Є. Ільїним, – це кар'єрна орієнтація, що обумовлена потребою в безпеці та постійності для передбачення майбутніх життєвих подій. Розрізняють два типи стабільності – стабільність місця роботи та стабільність місця проживання. Стабільність місця роботи означає пошук роботи в такій організації, яка забезпечить визначений термін служби, має хорошу репутацію (не звільняє працівників), дбає про своїх працівників після звільнення і виплачує великі пенсії, виглядає надійною в своїй галузі. Людина з такою орієнтацією – її часто називають «людиною організації» – перекладає на наймача відповідальність за управлінням своєю кар'єрою та життям. Вона поїздить куди потрібно, якщо того буде потребувати керівництво. Людина другого типу, орієнтована на стабільність місця проживання, пов'язує себе з географічним регіоном, «запускаючи коріння» у визначеному місці, вкладаючи свої збереження у власний будинок, і змінює роботу чи організацію тільки тоді, коли це може запобігти її «зривання з місця». Люди, орієнтовані на стабільність, можуть бути талановиті і займати високі посади в організації, але, потребуючи постійності в роботі та в житті, вони відмовляються від підвищення, якщо воно підкріплене ризиком та тимчасовими незручностями, навіть у випадку зростання кар'єри [72].

Для позначення явища стабільності в психології використовуються такі

поняття, як «стабільність до стресу», «стабільність до фрустрації» і т. п. В основі змістовного визначення лежить виділення різних аспектів важких ситуацій і їхнього впливу на психічну регуляцію поведінки, на діяльність і розвиток особистості.

Стабільність до стресу розуміється по-різному: 1) як здатність витримувати інтенсивні або незвичайні стимули, що представляють собою сигнал небезпеки й ведуть до змін у поведінці; 2) як здатність витримувати надмірне порушення й емоційну напругу, що виникають під впливом стресорів; 3) як здатність витримувати без перешкод для діяльності високий рівень активації. Два останніх розуміння стабільності до стресу пов'язані з уявленням про те, що сутністю стресу є сильне емоційне порушення (активація); відповідно стабільність до стресу розуміється як емоційна стабільність [136].

Здатність подолати ситуації стресогенного характеру значною мірою залежить від рівня психологічної стійкості особистості.

Урівноваженість – здатність порівняти рівень напруги з ресурсами своєї психіки й організму. Рівень напруги завжди обумовлений не тільки стресорами й зовнішніми обставинами, але й їх суб'єктивною інтерпретацією, оцінкою. Урівноваженість як складова психологічної стійкості проявляється в здатності мінімізувати негативний вплив суб'єктивної складової у виникненні напруги, у здатності втримувати напругу в прийнятних межах. Урівноваженість – це також здатність уникати крайнощів у силі відгуку на події, що відбуваються. Бути чуйним, чутливим до різних аспектів життя, небайдужим, з одного боку, і не реагувати занадто сильно, з підвищеною збудливістю – з іншого [105].

Урівноваженість (рівновага) – це здатність утримувати рівень напруги, не виходячи за межі можливого (не доводячи до руйнівного стресу). Під стійкістю мається на увазі здатність протистояти труднощам, зберігати віру в ситуаціях фрустрації, а під стабільністю – постійний рівень настрою [28].

Опірність – це здатність особистості чинити опір тоді, коли обмежена свобода поведінки, свобода вибору як в окремих рішеннях, так і у виборі способу життя в цілому. Найважливішою стороною опірності є особистісна самодостатність в аспекті свободи від залежності (хімічної, інтеракційної, акцентованої односпрямованої поведінкової активності). Надлишок опору сприяє порушенню особистісної автономії, незалежності в формі вибору поведінки, цілі та стилю діяльності, способу життя, заважає чути своє «Я», йти своїм шляхом, будувати своє майбутнє [105].

Опірність або резистентність, на думку В. Крайнюк, – це здатність зберігати свободу поведінки і вибору способу життя, це самодостатність як свобода від залежності (хімічної, інтеграційної або поведінкової) [99].

Нарешті, не можна не відзначити постійну міжособистісну взаємодію, включення в безліч соціальних зв'язків, відкритість впливам, з одного боку, а з іншого – опірність занадто сильним впливам. Психологічна стійкість орієнтована на підтримку балансу між конформністю і автономністю, а також на утримування цієї рівноваги. Регуляція напруги, врівноваженість (узгодженість) інтенсивності мотивації, утримання напруги в межах оптимуму або хоча б прийнятності – одна з найважливіших сторін біологічного буття людини.

Відсутність психологічної стійкості особистості означає нездатність її до синтезу окремих якостей та здібностей. Ця залежність відображена у *факторах психологічної стійкості,* обґрунтованих Л.В. Куликовим [105],Е. Фромом [212], Б.Г. Ананьєвим [6].

1. *Фактори соціального середовища* підтримують самооцінку; умови, що сприяють самореалізації; умови, що підтримують адаптивні потенціали й енергетичні ресурси організму; психологічна підтримка соціального оточення (емоційна підтримка близьких, друзів, співробітників, їхня конкретна допомога в справах тощо).

2. *Особистісні фактори:*

2.1. *Ставлення особистості* (у тому числі до себе): оптимістичне, активне ставлення до життєвої ситуації в цілому; філософське (іноді іронічне) відношення до складних ситуацій; упевненість, незалежність у стосунках з іншими людьми, відсутність ворожості, довіра до інших, відкрите спілкування; терпимість, прийняття інших такими, якими вони є; почуття спільності, почуття соціальної приналежності; задовольняючий статус у групі й соціумі, стійкі, задовольняючі суб'єкта соціальні ролі; досить висока самооцінка; погодженість Я-сприймаючого і Я-бажаного (Я- реального і Я- ідеального).

2.2. *Свідомість особистості*: віра (у різних її формах – віра в досяжність поставлених цілей, релігійна віра, віра в загальну мету); раціональна віра – переконаність у тому, що існує велика кількість реальних можливостей і потрібно вчасно виявити ці можливості (раціональна інтерпретація теперішнього часу); екзистенційна визначеність – розуміння, відчуття сенсу життя, свідомість діяльності й поведінки; установка на те, що можеш розпоряджатися своїм життям; усвідомлення соціальної приналежності до певної групи.

2.3. *Емоції й почуття*: домінування позитивних емоцій; переживання успішності самореалізації; емоційне насичення від міжособистісних взаємин, переживання почуття згуртованості, єдності.

2.4. *Когнітивна сфера*: розуміння життєвої ситуації й можливість її прогнозування; раціональні судження в інтерпретації життєвої ситуації (відсутність ірраціональних суджень); адекватна оцінка величини навантаження й своїх ресурсів; структурований досвід подолання важких ситуацій.

2.5. *Поведінкова (дійова) сфера*: поведінкова активність; ефективна вольова регуляція; використання ефективних способів подолання труднощів.

2.6. *Комунікативна сфера*: відкрите спілкування, прийняття інших такими, якими вони є (терпимість); стійкі міжособистісні ролі, що задовольняють індивіда; його статус у групі й соціумі; виражене почуття спільності.

2.7. *Самореалізація* – потреба у здійсненні своїх творчих потенцій, шляхом особистісного вдосконалення і можливостей, за наявності таких індивідуальних особливостей, як незалежність, креативність, відвертість у стосунках, продуктивність в усіх сферах діяльності тощо.

2.8. *Надія* – психологічна категорія, що сприяє життю і зростанню. Це активне очікування і готовність зустрітися з непередбачуваним майбутнім.

2.9. *Душевна сила* – мужність, яка здатна чинити опір.

3.0. *Емоційне самопізнання* – це пізнання особистістю своїх емоцій та почуттів, які розкривають їй саму себе з метою самопізнання, самовдосконалення. Це пізнання значущого для неї у формі переживань на основі глибинних потреб і прагнень, тому це поняття є дуже близьким до поняття «внутрішньої спонтанності» в розвитку, на яке вказував Г.С. Костюк [92]. Таке розуміння є відмінним від логічного усвідомлення необхідності самопізнання, проте відповідає пошуку та вирішенню психологічної проблеми.

3.1. *Самосвідомість*, за теорією Е. Фрома, є керівним блоком у структурі індивідуальності. Вона включає в себе самопізнання, самооцінку та самовиховання [212].

3.2. *Емоційна готовність до змін* – це готовність переживати і позитивні, і негативні емоції на шляху емоційного самопізнання, до зародження оптимізму, до самої себе, до єднання зі світом, до краси у світі, до відкриття краси в собі.

Зазвичай фактори соціального середовища підтримують самооцінку, адаптивні потенціали й енергетичні ресурси організму, сприяють самореалізації, одержанню психологічної підтримки тощо.

Таким чином, *психологічна стійкість* – це якість особистості, компонентами якої є врівноваженість, стабільність і опірність. Вона дає змогу особистості протистояти життєвим труднощам, несприятливому тиску обставин, зберігати здоров’я і працездатність у різних випробовуваннях. Вона відображає чотири форми врегулювання моделі життєвої ситуації: фізіологічні відчуття, розумова діяльність, міжособистісні стосунки, фантазія (інтуїція).

Отже, психологічна стійкість – це цілісна характеристика особистості, що забезпечує її готовність до фруструючого й стресогенного впливу надситуацій. Вона виробляється й формується одночасно з розвитком особистості й залежить від типу нервової системи людини, від досвіду особистості, придбаного в тому середовищі, де вона розвивалася, від вироблених раніше навичок поведінки й дії, а також від рівня розвитку основних пізнавальних структур особистості.

До відносно стійкої поведінки людини німецький психолог Н. Пезешкіан відносить такі властивості чи здібності, які притаманні цій особистості та характеризують її. До первинних (актуальних) здібностей належать терпіння, довіра, надія, віра, впевненість, цілеспрямованість, постійність, любов, до вторинних – пунктуальність, акуратність, слухняність, чесність, вірність, справедливість, працьовитість, бережливість, точність, совісність, обов'язковість тощо. Здатність виховувати в собі такі характеристики потребує постійного самопізнання. Усвідомлення значимості їх присутності важливо як для здійснення власних потреб, так і для міжособистісних стосунків, а також для самозбереження і готовності до непередбачених ситуацій, змін [155].

Домінанти активності як опори психологічної стійкості особистості, за Л.В. Куликовим – це основні внутрішні фактори, до яких відносять пізнавальну, комунікативну, діяльнісну сфери. Вони існують одночасно та являють собою спрямованість свідомості особистості. Кожна є механізмом, що обумовлює установку на готовність, схильність до певного відношення, реагування, інтерпретації, діяльності. Виділяють такі види домінуючого спрямування:

- ✓ спрямування на пізнання і самопізнання, що веде людину до саморозвитку, пізнання своєї природи, підвищення психологічної компетенції, пошуку засобів щодо самовдосконалення, саморегуляції;
- ✓ 2) спрямування на діяльність: трудову, загальну, спортивну, захоплення своїм хобі, що сприяє стану задоволення своєю працею і робить його стійким;
- ✓ 3) інтеракційне спрямування – це міжособистісна взаємодія або посилення соціальних зв'язків, соціального впливу, яке складається із просоціальної та асоціальної домінант.

Просоціальна домінанта – це кохання, альтруїзм, жіночність, служіння іншим людям, що сприяють вдосконаленні особистості та благоприємним міжособистісним відносинам.

Асоціальна домінанта – це егоїзм, маніпуляція людьми, які є деструктивними для розвитку самої особистості та її міжособистісних відносин із соціальним оточенням [105].

Вищевказані домінанти відображають ступінь відповідальності за свої вчинки, за життя в цілому, за долю, за власну індивідуальність, неповторність, унікальність. Вони є опорами стійкості особистості, які взаємодіють одна з одною в міру того, що переважає на даний час. Поєднання конструктивних видів спрямування сприяє гармонізації особистості та закріплює її психологічну стійкість.

Брати на себе відповідальність означає сприймати як активну, свідомо дієздатну домінанту свого власного життя, що здатна приймати рішення і відповідати за їх наслідки. Відповідальність тісно пов’язана з внутрішньою незалежністю – узгодженням своїх переконань і своєї ієрархії цінностей без допомоги інших.

Усі вищевказані опори психологічної стійкості перестають бути опорами, якщо акцент на одній із них стає надпороговим. Наприклад, віра перетворюється в самовпевненість, що відгороджує людину від інших і породжує внутрішньоособистісний конфлікт. Фанатично релігійна віра штовхає людину до нетерпимості, до боротьби за переконання, ненависті до іновірців, до агресивної поведінки. Загострення магічних переконань свідомості (їх надпорогова фіксація) викликає нав'язливе очікування того чи іншого прояву деяких сил (нереальних), викликає страх перед вигаданим міфічним світом, паралізує волю, блокує будь-який прояв самореалізації, що ігнорує інші притаманні лише індивіду характеристики, а також заперечує досягнення значимих цілей, продуктивної діяльності, особистісну значущість та користь для суспільства. Захопленість діяльністю переростає в працефілію як варіант психологічної залежності – без неї життя втрачає сенс. Просоціальна, альтруїстична інтеракційна установка приводить до розчинення в іншій людині та втраті свого Я, маніпулятивна інтеракційна установка переходить в патологічний потяг до влади, що викликає дисгармонію і деструктивні зміни в особистості.

Важливо вказати, що, володіючи високими показниками психологічної стійкості в особистості при одноманітному розвитку подій чи при однотиповому характері професійної діяльності, за даними Є.С. Романової, спостерігається послаблення нервової системи [182]. Такій людині притаманна підвищені чутливість, тривожність, інертність, схильність до прострації. У процесі дії монотонного фактора в центральній нервовій системі розвивається гальмування, яке перетворює сигнали, що надходять до кори головного мозку, на фізіологічно послаблені. Через високу чутливість послабленої нервової системи однакові за інтенсивністю сигнали виявляються для неї надто

сильними, внаслідок чого гальмування розвивається повільніше, ніж у людей із сильною нервовою системою.

Рівень психологічної стійкості особистості проявляється в її трудовій діяльності, у надійності працівника, професіонала. З іншого боку, успішність кар'єрного зросту є основою повноцінного переживання самореалізації, що впливає на задоволеність життям в цілому, на настрій і психологічну стійкість [168].

До найбільш психологічно стійких типів особистості, які визначають стиль поведінки особистості, Е.С. Романова відносить реалістичний (Р). Це чоловічий, несоціальний, стабільний, орієнтований на теперішній час тип, який займається конкретними об'єктами (речами, тваринами, машинами) та їх практичним використанням. Автор відзначає прояв його емоційності як реалізатора творчого потенціалу особистості, визначає артистичність та чуттєвість, схильність до комунікативності та конкурентності [182].

Серед особистісних якостей та цінностей психологічно стійкої людини Т. Корнилова відрізняє: емоційну стабільність; практичність, бережливість; завзятість, наполегливість, впевненість в собі, схильність до ризику; скромність, сором'язливість, відвертість, щирість, природність; незалежність, схильність до підтримки традиційних цінностей; акуратність, старанність, систематичність при виконанні роботи; схильність до регламентації роботи (що, як і коли потрібно робити); не схильність до зайвих розмов, обговорень і пересуджень [90].

Отже, психологічно стійка особистість відрізняється вмінням врегульовувати свої вчинки та поведінку в межах соціальних норм, що характеризується пошуком рівноваги між адаптацією до реальності, та розвитком своїх можливостей, виокремлюючи власну індивідуальність. Тому ми вважаємо, що така особистість повинна володіти такими якостями:

1) в фізичному плані врівноважена людина має відмінне психосоматичне здоров'я;
2) в інтелектуальному плані така людина володіє відповідними розумовими здібностями, що дозволяють й мислити і діяти продуктивно, усвідомлюючи свої можливості;
3) в соціальному плані психологічно стійка людина установлює невимушені комунікативні відносини з іншими людьми, не структуруючи їх попередньо за значимістю щодо власних потреб;
4) в духовному плані така людина володіє відчуттям справедливості, схильна покладатися на власні судження, завжди усвідомлює свої помилки, корегуючи їх, а також альтруїстично налаштована щодо проблем інших людей;

5) в особистісному плані психологічно стійка людина – це оптимістично налаштована життєрадісна особистість, яка здатна брати на себе відповідальність, не відчуваючи примусу, емоційно стійка, і, досягаючи бажаного, не маніпулює іншими.

Психологічна стійкість особистості дозволяє індивіду зберегти свою психосоматичну цілісність і, навпаки, при її відсутності, сприяє виникненню та хронізації супутніх захворювань, розвитку деструктивних психосоматичних розладів. Що порушує процес самоактуалізації і відхилення від морального та естетичного контролю над своєю поведінкою.

Дистанційна освіта є наслідком порушення психологічної стійкості особистості. Вона, як і будь-яка схильність до професійної дезорієнтації, виникає у людини під час стресу, психологічного напруження, особливо в умовах карантину, коли студентам доводиться сидіти вдома і працювати віддалено. Не усвідомлюючи свій постстресовий стан, людина породжує невідреаговані переживання, загострює особистісний конфлікт, що призводить до неконструктивних поведінкових стратегій. Нашаровуючись одна на одну, численні стресові ситуації виявляються тільки при аналізі реальної біографічної хронології. Проте за адекватного рівня психологічного контролю перепони та перешкоди – нормальні явища життя, конструктивне значення яких полягає у тому, що вони викликають активність суб'єкта, спрямовану на їх подолання, породжують потребу шукати і знаходити способи оволодіння перешкодами, виробляти стратегії їх подолання, що має надзвичайно важливе значення для успішного професійного процесу (Аршава, 2006).

Відзначимо, що сила і глибина деструктивних розладів обумовлені індивідуальними психологічними характеристиками особистості, рівнем психологічного розвитку, поведінковими стереотипами й особливостями самоактуалізації, специфічною реакцією на ситуацію, способом переробки внутрішнього особистісного конфлікту, ступенем стресостійкості. За результатами нашого дослідження зв'язок між нервово-психічною стійкістю і психічним здоров'ям існує, він значущий і прямий ($r_{xy} = 0{,}359$, $p \leq 0{,}01$).

Самоусвідомлення особистістю своєї сутності як цілісної структури, активація процесів індивідуального розвитку дозволяють сформувати життєві тактики, спрямовані на збереження та відновлення власного здоров'я. Оптимальне співвідношення структурних компонентів особистості й підтримка ієрархічної субпідрядності рівнів забезпечує збереження основних внутрішньопсихічних зв'язків, стійкість і стабільність психіки на даному етапі розвитку (структурний аспект здоров'я) (Аршава, 2006).

Разом з тим динаміка взаємодії цих компонентів і ступінь узгодженості основних психічних процесів визначає своєрідний характер становлення

індивіда цілісною й унікальною індивідуальністю (динамічний або процесуальний аспект здоров'я). Здорова особистість характеризується впорядкованістю й співпідпорядкованістю складових її елементів з одного боку, та узгодженістю процесів, що забезпечують цілісність і гармонійний розвиток, з іншого. При цьому здоров'я є тим вагомим показником, що характеризує особистість у її цілісності, є необхідною умовою інтеграції усіх складових особистостей у єдину неповторну гармонійну Самість.

1.2. Проблема співвідношення психологічної стійкості та психосоматичного здоров'я особистості

Відомо, що на сьогоднішньому етапі розвитку психологічної науки існують близько 400 різновидів психотерапевтичних прийомів для дорослих та 200 – для дітей і підлітків, які ґрунтуються на прагненні забезпечити розвиток особистості шляхом знищення обмежень, заборон та комплексів [4]. Їх сутність полягає у можливості зміни, трансформації особистісного «Я», в динамічному світі або подоланні наслідків його впливу на ті чи інші складові самосвідомості. Різниця у теоретико-практичних підходах щодо цього обумовлена описом особистості, механізмами її розвитку, патогенезу неврозів, механізмів терапії та оцінкою їх ефективності.

Поширеним є погляд на «психосоматичний розлад» як соматичне захворювання, яке викликане психологічними факторами або поява якого загострилася внаслідок їх впливу [145].

Відповідно до сучасних поглядів вчених І.Ф. Аршави [12], Л.Ф. Бурлачука [36], О.С. Васильевої [41], С.А. Кулакова [103], Л.В. Куликова [105], І.Г. Малкіної-Пих [130], В.Д. Менделевича [138], в літературі виділяють загальні психотерапевтичні методи, що дозволяють оцінити наявність та стан психологічної стійкості людини, обумовленої психосоматичними порушеннями:

1) дослідження психологічних проблем хворого та надання допомоги у їх вирішенні;

2) поліпшення суб'єктивного самопочуття та стійкості психічного здоров'я;

3) вивчення психологічних закономірностей, механізмів і ефективності способів міжособистісного впливу для створення основи ефективного та гармонійного спілкування з оточуючими;

4) розвиток самоусвідомлення та самодослідження хворими з метою підтримки психологічної рівноваги та попередження емоційних порушень на основі внутрішніх та поведінкових змін;

5) сприяння процесу особистісного розвитку, реалізації творчого потенціалу, дослідження оптимального рівня життєдіяльності та відчуття щастя та успіху.

За принципом конверсійної моделі З. Фрейда формування соматичних порушень, психогенних розладів чутливості, порушень опорно-рухового апарату відбувається внаслідок безсвідомого конфлікту хворого. З появою даних розладів людина відчуває емоційне полегшення, обумовлене активним процесом психологічного захисту, феноменом витіснення із свідомості психогенних елементів. Емоція, яка не могла бути вираженою за певних обставин, перетворюється на фізичний симптом, який маскує важкість конфліктної ситуації. Блокування на шляху розвитку емоції перешкоджає емоційному розвантаженню (катарсис) та зникненню фізичного симптому. Наприклад, такі органічні симптоми, як розлади серцевої діяльності, дихання, раптова пітливість, тремор, голод, запаморочення, звуження судин виникають внаслідок пережитої конфліктної ситуації, породженої переживаннями, тривогою, неврозом тощо. Дана теорія свідчить про емоційну незрілість унаслідок відсутності психологічного контролю [211].

Концепція «векторів», за А. Александером [1], підтверджує вищевказану теорію виникнення психосоматичних симптомів, зумовлених психодинамічними тенденціями переживань та поведінки. Автор виділяє три вектори: бажання об’єднати, отримати, сприйняти; бажання знищити, видалити, віддати, використати енергію для нападу чи здійснення чого-небудь чи для спричинення шкоди; бажання зберегти, накопичити.

Сутність даної концепції полягає у наявності специфічного психологічного конфлікту між трьома векторами, що веде до порушень у певних органах. Наприклад, виразка дванадцятипалої кишки чи шлунку може виникнути в разі конфліктів у сфері спілкування.

Засновники теорії «специфічності конфлікту» на сьогодні вважають, що первинними в історії розвитку психосоматичних теорій є порушення вегетативної нервової системи, яка відповідає на різноманітні емоційні переживання однотипово [103]. Вибір ураженого органу швидше детермінований – у всякому випадку, у певній мірі – генетично. Відомо, що в одних сім’ях переважають серцеві захворювання, в інших – легеневі тощо. З іншого боку, психологічний фактор самовільно втручається у процес соматизації. Створюються умови, коли на індивідуальне болюче місце важким тягарем лягає нестерпне психофізичне навантаження, і в результаті розвивається хвороба. Можливо, що й за даним механізмом патологія вибирає свій об’єкт при ускладненнях після гострих респіраторних захворюваннях (грип, ангіна).

Викладемо нижче сучасні підходи щодо порушеної проблеми, акцентуючи увагу на висвітлені смислового, психоаналітичного, ціннісно-мотиваційного та комплексного (системного) вимірювання психологічної стійкості особистості.

Смисловий підхід, у межах якого відбувається вироблення загальнотеоретичних уявлень про смисловий вимір людського буття. У низці теоретичних, експериментальних і прикладних досліджень відображено різні позиції стосовно смислової реальності. Він задає нові орієнтири для переходу від аналізу життєдіяльності до розгляду самозбереження та самовираження, від психології «особистості, що змінюється у мінливому світі» [5], до психології «особистості, що діє і змінює себе і свій життєвий світ» [111]. Безумовно, на розвиток ціннісно-смислової сфери конкретного суб'єкта не може не впливати його професійне становлення, психосоматичний стан, матеріальне становище. Цей феномен досить неоднозначний й поліфункціональний, має численність проявів [110].

Відомий також психоаналітичний підхід [155], заснований німецьким вченим, доцентом Академії Підвищення кваліфікації лікарів Гессена Н. Пезешкіаном, сутність якого полягає у позитивному відображенні людини у моделі конфлікту (з виділенням актуального, базового і ключового конфлікту), на дуалізмі здатності до пізнання (когнітивності) та здатності до любові (емоційність), а також первинних та вторинних здібностей. Метод заснований на позитивній психотерапії, тобто не тільки на інтерпретації понять даної хвороби, а й у науковому визначенні захворювання, його симптоматиці, короткому огляді транскультурних аспектів і питань епідеміології. Автор розглядає взаємозв'язок між скаргами хворого, ситуацією психосоціального напруження, умовами раннього розвитку і внутрішньою динамікою конфлікту. Метод продовжує традиції гуманістично орієнтованої психології.

У реалізації гуманістичної парадигми в професійному вмінні має враховуватися не тільки соматичний аспект, але й особистісний розвиток. Потрібно найбільшу увагу приділяти, насамперед, ціннісно-мотиваційному стрижню особистості, базовими складовими якого є смислові утворення. Психологічний аналіз смислових утворень, що детермінують соціальну поведінку, дозволить відтворити способи осмислення світу іншою людиною, побачити світ «її очима». Процес об'єктивації фрагментів своєї ціннісно-смислової сфери дає людині можливість позначити «проблемні зони» і здійснити внутрішню регуляцію своїх уявлень про дійсність, змінити неконструктивні способи поведінки, пройти шлях сходження від «Я – невиліковно хворий» до «Я маю хворобу, яка поступово виліковується» [182].

Розглядаючи питання про психологічну стійкість особистості до

тимчасової недієздатності під час соматичної уразливості, варто вказати на те, що часто сама людина не розуміє, що вона заглиблюється у стан бездіяльності, антипатії і сприймає захворюваність як втрату життєвого смислу, ціннісних орієнтацій. Оцінка свідомістю відбувається на чуттєвому рівні, тобто від повного духовного спокою до безпечності, від сприйняття тілесної рани як ушкодження і до абсолютного страху, породженого негативними емоціями. Такий психологічний стан характеризує особистість та її ставлення до самої себе і свідчить про зрілість чи незрілість психіки індивіда.

Усвідомлення власного тіла, його цілісність базується не лише на асоціаціях, пам'яті, досвіді, але й на вчинках, намірах, цілях, тенденціях людини. Тілесне "Я" людини формується активно із потреб її особистості, із дій і рішень, які приймає вона, із особливостей характеру, поглядів, переконань тощо. Рух, на думку П. Шильдера, є тим могутнім фактором, який об'єднує різні частини тіла в єдине ціле і разом з тим забезпечує точні зв'язки життєдіяльності організму з зовнішнім світом. Тому, стверджує він, що особистісний підхід і знання про своє тіло в першу чергу залежать від активної діяльності людини, її саморозвитку та самоактуалізації [254].

Теорія когнітивного дисонансу Л. Фестінгера обумовлює позитивне емоційне переживання в людини тоді, коли підтверджується її очікування, а когнітивні уявлення втілюються в життя, тобто, коли реальні результати діяльності відповідають запланованим, погоджуються з ними, перебувають у консонансі. Психологічна стійкість особистості в даному випадку має формувальне значення і аргументується як позитивна регулятивна здатність організму до дисонансних проявів. Прояв емоцій у разі розбіжностей між очікуваними і дійсними результатами діяльності визначає її стан, наявність чи відсутність.

Домінування когнітивістської орієнтації в сучасних психологічних дослідженнях привело до того, що емоційні фактори набули статусу усвідомленого оцінювання шляхом самопізнання людиною критичної ситуації. Вважають, що такі оцінки безпосередньо визначають стабільність характеру особистості до емоційних переживань [155].

У двофакторній теорії С. Шехтер та співавтори припускають, що неузгодженість поведінки виникає на основі фізіологічного порушення й когнітивної оцінки. Певна поведінка чи ситуація викликають фізіологічне порушення, й індивід має оцінити зміст ситуації, яка спричинила це порушення. Таким чином, якість емоції залежить не від відчуття, що виникає при фізіологічному порушенні, а від того, як індивід оцінює ситуацію, в якій це відбувається. Оцінка ситуації дає можливість індивідові назвати відчуття радістю чи гнівом, страхом чи відразою.

Відповідно до цієї теорії на психологічну стійкість впливає емоційний

стан, що виникає. Крім сприйманих стимулів і породжуваних ними тілесних змін, впливають минулий досвід людини й оцінка нею наявної ситуації з погляду актуальних для неї інтересів і потреб. Непрямим підтвердженням справедливості когнітивної теорії емоцій є вплив на переживання людини словесних інструкцій, а також тієї додаткової емоціогенної інформації, що викликає зміну оцінки людиною ситуації, що виникла.

У мотиваційній теорії П. Янга та Р. Ліпера вказано, що причиною порушення самоконтролю є мотив, який розглядається у вигляді емоцій, які виникають унаслідок актуалізованого, заблокованого або реалізованого мотиву. Наприклад, страх викликає прагнення вдатися до певних дій з метою уникнути небезпеки. Р. Ліпер стверджує. що існує дві принципово відмінні групи мотиваційних процесів: вітальні потреби і відповідно відчуття голоду, спраги, тепла чи холоду; та емоцій і переживань, що їм відповідають, які не обмежені первинними потребами. Особливістю теорії є те, що перцептивність (різноманітність) емоційних процесів, які порушують психологічну рівновагу людини, залежить від її здатності до модифікації під впливом досвіду та навчання.

Автор теорії вважає, що у поведінці людини та в її внутрішньому світі фундаментальними особистісними процесами, які надають смисл її існування є емоції. На його думку, особистість – це стійка взаємодія гомеостатичної, спонукальної, емоційної, перцептивної, когнітивної та моторної систем. Кожна система певною мірою автономна та незалежна, одночасно кожна із них в певний спосіб співвідноситься з іншими [23].

Згідно з базовою теорією Р. Паличика, є такі прототипи поведінки людини (первинні): інкорпорація (схвалення), відторгнення, відраза, руйнування, захист, репродуктивна поведінка, депривація (зневіра), орієнтування, дослідження тощо.

Поведінковим полярним парам відповідають пари базових емоцій: руйнування – захист, інкорпорація – відторгнення, репродуктивна поведінка – депривація, дослідження – орієнтування. Саме такі твердження несуть інформацію про формування особистісних рис й диспозицій особистості. На їх основі автор сформулював тривимірну структурну модель емоційної сфери, сутність якої полягає у виникненні вторинних емоцій при наявності комбінацій із первинних:

- ✓ гордість = гнів + радість;
- ✓ скромність = страх + прийняття тощо [51].

До електричних теорій виникнення психологічної стійкості відносимо комунікативну функцію людини, яка в поєднанні з когнітивістським підходом Н. Саймона становить досить своєрідне об’єднання низки різнорідних принципів та ідей. Відповідно до формулювань останнього визначимо її

механізми (цільового та емоційного), які є основою розподілу комунікативних команд у різних напрямках, що відображають пріоритети цілей і спонукають до певних дій. Потреби, які людина прагне задовольнити, мають свій поріг, при досягненні якого мета стає провідною і перериває виконувану програму: забезпечення зміни тимчасового характеру програми, перетворення процесу її реалізації у флуктуаційний процес; забезпечення переривання і відкидання діючої програми за актуалізації потреб вищого порядку. Емоції трактуються як неспецифічні гальма, які перетворюють діючу програму та наближують індивіда до психологічно стійкого розвитку подій [119].

Інформаційна теорія П.В. Симонова спирається на уявлення про механізм, що відображає фізіологічну сутність психологічної стійкості особистості та пояснює зв'язок емоції з потребою і дією, який впливає на психологічну рівновагу людини.

Д.В. Колесов у своїй теорії функціонування вбачає психологічну стійкість особистості у її поведінці, яка обумовлена такими базовими поняттями: рух, мінливість, коливання, нерухомість, відхилення, повторення, рівномірність, відмінність, ритм, швидкість, стан, стабільність, постійність, вихід тощо [87].

Наведений вище перелік поглядів і уявлень щодо змісту істотних особливостей психологічно стійкої особистості вказує на значимість циклічно-ритмічної структури розвитку (руху), наявність гармонічної форми існування – синусоподібного ритму, який підтримує помірні коливання, що утворюють послідовність повторів циклу. Прикладом циклічно-ритмічної структури є «діалектична спіраль», де не замкнутість циклів визначають продовження руху, що важливіше ніж спрямованість циклу.

Згідно із Д. Колосовим, саморегуляція залежить від власних ресурсів активності та стабільності, а стабільність складається ритмічним характером активності. Адже з точки зору процесу регуляції як сукупності дій, що змінюють параметри функціонального об'єкта, легше надати додатковий імпульс динамічному об'єкту або змінити параметри вже існуючого руху, ніж приводити в дію нерухомий об'єкт (перевага моменту інерції). Крім того, вносити корективи в деяку визначеність легше, ніж відтворювати нову визначеність. Тому регулювати функціональність активних об'єктів краще, ніж інертних, а ритмічно організованих – краще, ніж хаотичних: адже ціллю будь-якого акту є досягнення нового рівня або нового характеру функціонування. Цим регулювання відрізняється від будь-якого впливу на об'єкт [88].

Життєві травматичні події призводять до виникнення актуального психологічного конфлікту, ключовою дихотомією якого, за Н. Пезешкіаном, є потреба відкрито утверджувати своє «Я», що пов'язана із виявами агресії та в

межах цього підходу розглядається як імовірне місце виникнення симптомів психосоматичного походження. Також у межах «позитивного» підходу припускається, що, окрім симптому розладу та його динаміки, необхідно враховувати змістовні аспекти хвороби, так зване «індивідуальне значення симптому» у житті людини. Вказане твердження відображено в моделі чотирифазної обробки інтрапсихічного конфлікту, що відповідають чотирьом вимірам життєдіяльності за Н. Пезешкіаном (рис 1.2).

Рис. 1.2. Реакції «втечі» та чотирифазної обробки інтрапсихічного конфлікту у концепції «позитивної психотерапії» за Н. Пезешкіаном

Екзистенційно-аналітична теорія. Аналіз переживання цінностей становить основу екзистенційно-аналітичної теорії життя людини, у якій наголошується на переживанні цінностей і на цінностях переживання. Мова йде про цінності зовнішнього світу, про відчування людиною цінності самої себе. Основою будь-якого переживання цінності є фундаментальне ставлення до життя: життя заради життя [220].

Ставлення людини до факту власного буття може бути більш-менш усвідомленим, однак воно завжди має певне емоційне забарвлення. Почуття людини, що їй подобається жити, вона повинна жити, або непевність із цього приводу якісно забарвлює всі переживання. Все, що сприймається й проживається, співвідноситься з фоновим почуттям фундаментальної цінності. Те, що викликає резонанс відповідності з фундаментальною цінністю, проживається як благополуччя, викликає позитивні емоції.

Сприйняття цінності проходить два етапи. На першому безпосереднє переживання охоплює тільки якість сприйманого об’єкта (гарний він або поганий для мого життя). Таке безпосереднє переживання цінності є первинною емоцією, що дає загальну оцінку задоволеності життям.

Другий етап переживання цінності – інтеграція первинної емоційності в емоційну цілісність. Те, що спонтанно сприймається як благополуччя, щастя, тепер поширюється на весь життєвий обрій людини.

За всім розмаїттям наявних поглядів щодо співвідношення

психологічної стійкості особистості та її актуального психосоматичного статусу, спільним є напрям, що поєднує вказані складові із ціннісною сферою особистості як провідної детермінанти у збереженні чи порушенні психологічної стійкості особистості. Аналіз досвіду дослідження у вказаному напряму подається у наступному (1.3.) параграфі.

1.3. Аксіологічний вимір у ґенезі деформації психологічної стійкості особистості студента за умов дистанційного навчання

Дистанційні технології навчання можна розглядати як природний етап еволюції традиційної системи освіти від дошки з крейдою до електронної дошки й комп'ютерних навчальних систем, від книжкової бібліотеки до електронної, від звичайної аудиторії до віртуальної аудиторії.

Дистанційне навчання (ДН) – нова організація освітнього процесу, що базується на принципі самостійного навчання студента. Середовище навчання характеризується тим, що студенти в основному, а часто й повністю, віддалені від викладача у просторі й часі, водночас вони мають можливість у будь-який момент підтримувати діалог за допомогою засобів телекомунікації (Gurevich, 2015).

Інформаційно-освітнє середовище ДН становить системну сукупність, що організувалася із засобів передачі даних, інформаційних ресурсів, протоколів взаємо дії, апаратно-програмного та організаційно-методичного забезпечення, яке орієнтується на задоволення освітніх потреб користувачів. Дистанційне навчання є однією з форм неперервної освіти, що покликана реалізувати права людини на освіту й отримання інформації (Cademia, 2016).

Головним завданням дистанційного навчання є розвиток творчих та інтелектуальних здібностей людини за допомогою відкритого та вільного використання всіх освітніх ресурсів і програм, у тому числі, доступних в Інтернеті. Оскільки Інтернет – це світова інформаційна мережа, то вона може бути одним із засобів дистанційного навчання, згідно якого учні та викладачі створюють повну інформаційну картину комунікацій педагогічного процесу (Bykov, 2010).

Дистанційна освіта дозволяє реалізувати такі принципи: доступність навчання (подолання фізичних обмежень людини, розширення аудиторії учнів); індивідуальна спрямованість навчання, створення комфортних умов для учнів і викладачів, урахування індивідуальних психологічних особливостей (сприйняття, пам’яті, мислення), індивідуальний темп навчання; розвиток інформаційної культури, навичок роботи із сучасними засобами інформатизації і телекомунікації; соціалізація навчання, урахування особистісно-комунікативних особливостей учнів.

Завдяки таким засобам дистанційного навчання, як дискусійні форуми, електронні обговорення засвоєного матеріалу, списки розсилання,

створюється нове навчальне середовище, в якому учні почувають себе невід'ємною частиною колективу, що посилює мотивацію до навчання. Сучасна освіта вимагає безупинно розширювати своє сприйняття комплексності світу та формування інформаційного суспільства. Для того, щоб знання отримали конкретний зв'язок з діями, необхідно постійно «навчати себе», підвищуючи свій фаховий рівень. Саме з цією метою й використовуємо дистанційну освіту під час нашого дослідження.

Перспективу та вдосконалення системи дистанційного навчання на Україні складає впровадження в процес комп'ютерної і аудіо-візуальної техніки. В основі нашого дослідження основними завданнями щодо дистанційної освіти є: розширення можливостей доступу різних категорій студентів щодо забезпечення індивідуалізації навчального процесу у відповідності до потреб, особливостей і можливостей тих, хто навчається; підвищення якості та ефективності навчального процесу шляхом застосування актуальних освітніх технологій; створення додаткових можливостей для спілкування викладачів із студентами й останніх між собою у межах активного творчого засвоєння програми навчання; забезпечення контролю якості освіти.

Система дистанційної освіти в ЗВО, як і будь-яка система, недосконала й має як переваги, так і недоліки. Серед суттєвих переваг дистанційної форми навчання можна відзначити наступні: можливість навчатися у будь-який згідно індивідуального графіку навчання; можливість навчатися у будь-якому місці (навчання у важкодоступних місцевостях); навчання без відриву від основної діяльності (навчання у декількох навчальних закладах одночасно); можливість навчатися у власному часовому розподілі (необмеженість у часі); доступність навчальних матеріалів (доступ до необхідної літератури); мобільність (зв'язок з викладачами здійснюється шляхом on-line і off-lin); дистанційне навчання у спокої; індивідуальний підхід при дистанційному навчанні (Cademia, 2016).

Разом із тим, дистанційне навчання не позбавлене і ряду недоліків. До основних недоліків дистанційного навчання можна віднести, по-перше, відсутність «живого» спілкування студентів і викладачів, яке лежить в основі традиційної форми навчання в аспекті формування їх світогляду. Це є чи не основним, що впливає на якість освіти.

По-друге, необхідна сильна мотивація щодо освоєння навчального матеріалу учнем самостійно, яка вимагає достатньої сили волі, відповідальності та самоконтролю. По-третє, проблема ідентифікації учня залишається актуальною, оскільки найефективніший спосіб перевірки учня на самостійність складання іспиту чи заліку, – це відеоспостереження, що не

завжди можливо. Тому на підсумкову атестацію учням доводиться особисто приїжджати до навчального закладу.

Отже, як бачимо, будь-яка система дистанційного навчання має цілу низку переваг, але в той же час є і певні недоліки. Проте світовий досвід все ж доводить ефективність впровадження дистанційного навчання в освітній процес усіх ступенів освіти, зокрема і системи професійної освіти.

Впроваджене в освітній процес дистанційне навчання ґрунтується на синергетичних засадах узгодженості всіх елементів, що взаємодіють у системі психологічної підготовки майбутніх фахівців. У структурі цієї взаємодії виокремлено такі етапи дослідження як мотиваційно-організаційний, когнітивно-діяльнісний, рефлексивно-продуктивний.

На мотиваційно-ціннісному етапі було визначено професійні мотиви (стійка спрямованість інтересів і потреб), що виражаються в усвідомленні суспільної значущості своєї діяльності та розумінні професійних цінностей, спрямованих на самореалізацію в процесі діяльності. Критерієм сформованості когнітивного етапу є наявність науково-теоретичних (загально-культурна підготовка), оперативних знань і здібностей до організації професійної діяльності. Рефлексивно-регулятивний етап характеризується наявною здатністю до саморегуляцій та рефлексії, на основі яких створено психокорекційну програму позааудиторних заходів, спрямованих на підготовку майбутніх фахівців до безпеки професійної самореалізації. На мотиваційно-ціннісному етапі було визначено професійні мотиви (стійка спрямованість інтересів і потреб), що виражаються в усвідомленні суспільної значущості своєї діяльності та розумінні професійних цінностей, спрямованих на самореалізацію в процесі діяльності (Lazarus, 1991).

Важливим у самореалізації особистості Н. Низовских вважає прагнення до самовираження, яке має свою силу, інтенсивність, способи та прийоми втілення (динамічні характеристики). Прагнення може бути оцінене з позиції спрямованості мотивації. Людина усвідомлює й осмислює його по-різному (когнітивна сторона). В основі прагнень лежать цілі-установки (установчо-цільовий аспект). Таке прагнення суб’єкт переживає та регулює (емоційний і організаційний параметри), забезпечуючи проміжний і кінцевий результат. Отже, самореалізація особистості, згідно з цим підходом, охоплює динамічний, емоційний, організаційний, мотиваційний, когнітивний, компетентно-особистісний, установчо-цільовий і рефлексивно-оцінний компоненти (Nizovskikh, 2007).

Дистанційний курс – це комплекс навчально-методичних матеріалів та освітніх послуг, створених у віртуальному навчальному середовищі для організації дистанційного навчання на основі інформаційних і комунікаційних

технологій для реалізації моделі дистанційного навчання. Основними елементами дистанційного курсу є: система навчально-методичних матеріалів та система освітніх послуг, які поділяються за формою і за змістом. Відповідно до нормативних актів МОН України, навчальний процес за дистанційною формою, навчання здійснюється у таких формах: самосійна робота, навчальні заняття, практична підготовка, контрольні заходи (Cademia, 2016).

Для навчання за дистанційною формою потрібно мати комп'ютер, бажано веб-камеру, програмні забезпечення такі як Skype та Lync, а також мати достатньо хороший інтернет зв'язок. Багато програм для навчального процесу надає сам університет. Їх можна безкоштовно скачати та встановити з офіційного сайту університету. Наприклад: програмне забезпечення «On-line спілкування з відео фіксацією» застосовується для проведення захисту курсових робіт і надання консультацій у режимі on-line «викладач-студент» з відео фіксацією роботи викладачів і студентів. Для пересилання файлів з контрольними або курсовими роботами до деканату використовуються такий архіватор як ZIP та інтернет браузер Internet Explorer.

Базисною основою організації навчального процесу під час дистанційної взаємодії є самостійна робота. Основними видами навчальних занять, за дистанційною формою навчання є: лекція, семінар, практичні заняття, лабораторні заняття, консультації та інше.

Система навчально-методичних матеріалів дистанційного курсу включає в себе такі структурні елементи: структуровані електронні інтерактивні навчальні матеріали, що розміщені у віртуальному навчальному середовищі для організації навчання через Інтернет; друковані матеріали (навчальний посібник, опорний конспект або робочий зошит, методичні рекомендації для слухачів, методичні рекомендації для викладачів, необхідність розроблення яких визначається специфікою курсу); додаткові навчальні засоби та носії навчальної інформації (компакт-диски, відеокасети, аудіокасети), що містять довідки і енциклопедичні посилання, призначенням яких є поглиблення пізнавальних можливостей дистанційного курсу і, необхідність розроблення яких визначається його специфікою (Bykov, 2010).

Навчальна діяльність у процесі роботи з дистанційним курсом може бути представлена у певній системі, а саме: сприйняття навчальної інформації, осмислення її, обмірковування і розуміння; співставлення теоретичних матеріалів із змістом, потрібним для обґрунтування можливої або запропонованої практичної діяльності, щодо їхньої корисності, досконалості й достатності; пошук додаткових необхідних матеріалів, що мають забезпечити практичну діяльність, з одночасною систематизацією наявних матеріалів; створення операційного апарату діяльності; застосування створеного апарату

для розв’язання практичних завдань; аналіз діяльності щодо її рівнів виконання (за зразком, репродуктивна, частково-пошукова, дослідницька); визначення особливостей здійснення кожного рівня діяльності, оцінка своєї підготовки та здатності до певного рівня діяльності; самоконтроль, висновки; планування та розробка стратегії переходу на вищий рівень діяльності, самооцінка своїх знань та вмінь; обговорення можливих послідовних переходів у групах та з тьютером; здатність до планування, обмірковування, обговорення та здійснення потрібних практичних дій, аналітичне порівняння можливих ситуацій діяльності; використання спілкування та співпраці на всіх етапах навчальної діяльності (Gurevich, 2015).

Такий системний аналіз навчальної діяльності показує, що у плануванні навчального курсу повинні обов’язково враховуватися заходи активізації пізнавальної діяльності. Дистанційний курс повинен мотивувати студента, мобілізувати його знання та досвід, враховувати здібності студента, передбачати різні стилі навчання, стимулювати активну участь, мати дієздатний зворотний зв’язок для оцінки прогресу студента.

Дистанційна форма навчання дає змогу не лише навчатись, а й підвищувати кваліфікаційний рівень її користувачів; дозволяє скоротити або подовжити час навчання за розсудом слухача; надає можливість займатися освітою в будь-якому місці, де є комп'ютер; дозволяє студенту виконувати завдання у зручний для нього час, у тому темпі, який він для себе обрав у межах установлених строків проведення курсів; сприяє пожвавленню навчання завдяки застосуванню мультимедійних ефектів; відкриває доступ до більшого обсягу матеріалу через бібліотеки мережі; надає можливість для здобуття вищих результатів рейтингу за допомогою системи самотестування та можливість роз'яснення незрозумілих там як викладачем, так і студентами, шляхом проведення відео-конференцій, електронних обговорень та інше. У ДФН головним критерієм у здобуванні освіти стає критерій пошуку саме тих знань, які відповідають майбутній професійній діяльності і допоможуть у вирішенні конкретних професійних задач. Це і є однією з причин, за якої дистанційне навчання дозволяє здійснити перехід від предметного принципу побудови змісту освіти до створення інтегрованих навчальних курсів, що дають цілісну картину професійної діяльності.

фективність дистанційного навчання для випускників і студентів полягає в тому, що можливість навчатися дистанційно не обмежує можливості навчатися й удосконалюватися в професійній діяльності під час роботи на підприємстві. Цей рівень освіти студенти вважають цілком достатнім і можливим для здійснення своїх життєвих планів. Сьогодні випускники, що навчалися дистанційно, вище оцінюють престиж отриманої професії. Іноді

вони теж зазнають труднощів, але й бувають найбільш успішними й краще адаптованими в професійній сфері. Разом із впровадженням дистанційного навчання зростають якісні характеристики фахівців, що відрізняються лише позитивними моментами – упевненістю у власних силах, легкою адаптацією в колективі, умінням самоосвічуватися.

Незважаючи на значні переваги дистанційного навчання та вагомі результати роботи вищих навчальних закладів України у реалізації дистанційної форми навчання, поширення ДФН призупиняється через кілька необхідних для вирішення проблем, а саме:

– недостатньо досконала законодавча база України щодо широкого впровадження дистанційної форми навчання;

– недостатнє фінансування для забезпечення матеріальної бази вищих навчальних закладів для впровадження ДФН;

– низьке фінансування робіт з розробки і впровадження дистанційних технологій у вищих навчальних закладах;

– упередженість та консерватизм щодо дистанційної форми навчання як викладачів, так і керівного складу освітніх установ;

– недостатність державної підтримки процесу розвитку дистанційної освіти в Україні;

– вищі навчальні заклади використовують різні моделі, технології та форми організації й використання освітніх контентів, що ускладнює обмін позитивними результатами і досягненнями та ефективний інформаційний обмін.

Крім того, бурхливий розвиток ІКТ, глобалізація освітнього ринку і значна перевага закордонних дистанційних освітніх продуктів і технологій, порівняно з вітчизняними, є джерелом виникнення нової та складної проблеми – міжнародної конкуренції освітніх установ та організацій. За умов, що зумовлені технічним відставанням України та фінансовою кризою вищих навчальних закладів, конкурувати із зарубіжними установами, що надають послуги дистанційного навчання, вітчизняним досить складно. Тобто може настати той час, коли український студент обере дистанційну освіту, що пропонується зарубіжними вищими навчальними закладами.

Здатність особистості до здійснення вибору оптимальної стратегії та тактики в боротьбі з труднощами, у врегулюванні рівня напруги, у збереженні емоційно-вольового статусу, дозволяє їй жити здоровим та гармонійним життям. Сюди відносимо також особистісні характеристики людини: впевненість, незалежність по відношенню до інших людей, відсутність ворожості, довіра до інших, відчуття суспільності та соціальної приналежності, визнання в групі чи соціумі, стійкі міжособистісні ролі; узгодженість внутрішнього «Я» тощо.

Стійкість до стресу розуміється по-різному: 1) як здатність витримувати інтенсивні або незвичайні стимули, що представляють собою сигнал небезпеки, який призводить до змін у поведінці; 2) як здатність витримувати надмірне порушення й емоційну напругу, що виникає під впливом стресорів; 3) як здатність витримувати під час діяльності високий рівень активації. Два останні розуміння стійкості до стресу пов'язані з уявленням про те, що сутністю стресу є сильне емоційне перенапруження (активація); відповідно стійкість до стресу розуміється як психологічна готовність до змін [223].

Поняття «стрес» тлумачать також як «зміни, що відбуваються в психологічних механізмах регуляції й діях суб'єкта під впливом важких подій різного типу» [35]. З огляду на висвітлену сутність поняття стресу, ми запропонували визначення психологічної стійкості, яке охоплює стійкість як до стресогенного, так і до фруструючого впливу важких ситуацій різного типу. Вирішальне значення в становленні психологічної стійкості особистості, на нашу думку, є пізнавальне обґрунтування даної ситуації.

Із психологічної точки зору *ситуація* являє собою систему відносин людини з навколишнім світом, значиму з погляду життя, розвитку й діяльності даної особистості [10]. Життя й діяльність людини розгортається у створюваній нею системі відносин з навколишнім світом, а її поведінка є функцією цілісної психологічної ситуації суб'єкта. Про неї можна говорити тоді, коли система відносин особистості з її оточенням характеризується неврівноваженістю або невідповідністю між прагненнями, цінностями, цілями й можливостями їх реалізації або якостями особистості.

Така надситуація включає широкий спектр життєвих (побутових) проблем людини, пов'язаних з її діяльністю. Серед них можна виділити кілька груп:

- ✓ важкі життєві ситуації (хвороба, небезпека інвалідності або смерті);
- ✓ важкі ситуації, пов'язані з виконанням якого-небудь завдання (утруднення, протидія, перешкоди, невдачі);
- ✓ важкі ситуації, пов'язані із соціальною взаємодією (ситуації «публічної поведінки», оцінки й критика, конфлікти, тиск).

Людина, що перебуває у ситуації стресогенного походження, отримує інформацію щодо різних її елементів про зовнішні умови, про свій внутрішній стан, про хід і результати власних дій. Обробка цієї інформації здійснюється за допомогою пізнавальних, оцінних і емоційних процесів. Її результати в цих трьох аспектах впливають на подальшу поведінку особистості в даних умовах. Усвідомлення порушення рівноваги між окремими елементами ситуації кваліфікується як усвідомлення труднощів і прагнення їх нейтралізувати. Якщо в ці прагнення включене власне «Я» особистості, то дана загроза

сприймається як особистісне явище. Сигнали загрози призводять до зростання активності, яка в результаті розшифрування значення цієї інформації для суб'єкта, набуває форми негативних емоцій різної модальності й сили. Роль емоції в психологічному механізмі поведінки у важких ситуаціях може бути троякою. Вона діє як:

- ✓ детектор труднощів;
- ✓ оцінка значення ситуації для особистості;
- ✓ фактор, що призводить до зміни дій у ситуації [83].

Відомо, що поведінка людини впливає на її самопочуття, благополуччя, настрій, здоров'я, успішність, положення. В одному випадку цей вплив позитивний, а в іншому – негативний. Іноді цей вплив очевидний, іноді – прихований і тому потребує міркування, аналізу для відображення. Якщо дотримуватись правил гігієни, культури спілкування, звичаїв, норм моралі, тощо, то життєдіяльність людини матиме позитивне значення [87]. У випадку їх порушення спостерігаємо емоційний стрес, виснаження імунітету, психосоматичні хвороби, що підкреслює ознаки *патогенної поведінки*.

Душевний біль образи, наприклад, у людини із виразкою шлунка, викликає невідповідне виділення кислого шлункового соку, присутність якого доречна під час вживання їжі. Як залоза внутрішньої секреції, шлунок виділяє речовину для перетравлення їжі, що не супроводжується виникненням образи. Спостерігаємо патогенне явище поведінки шлунка, яке спричиняє психологічний дискомфорт, біль. Образа, як стимул, у даному випадку викликає неадекватну реакцію організму в результаті тривалого переживання. Людина, володіючи саногенним підходом, переосмислює ситуацію образи кілька хвилин, після чого, повертаючись у стан рівноваги, не заглиблюється в предмет негативу [130].

Реагування людини під час ситуації стресогенного походження дозволяє оцінити активний і дезорганізований підхід у подоланні нею труднощів, з огляду на її емоційний чинник, культурологічний потенціал, досвід, розумові здібності, біологічні задатки.

Патогенність психологічної ситуації впливає на поведінку людини через відображення (перцептивне, понятійне й емоційне) співвідношень між її різними елементами і їх значення з погляду прагнень, цінностей, цілей і планів суб'єкта. Особистість реагує на ситуацію й поводиться в ній залежно від того, як вона сприймає дану ситуацію й інтерпретує її значущість. Тому саногенність полягає у стійкості до своїх основних параметрів, які залежать від здатності особистості адекватно реагувати на ситуації, незважаючи на переживання труднощів [121], [134].

Серед недоліків ДН можна виділити такі:

– відсутність очного спілкування викладача і студента – не всі студенти можуть бути самодисциплінованими і самосвідомими, на високому рівні здійснювати самостійну навчальну діяльність, тому немає безпосередньої можливості здійснювати контроль за діями слухачів;

– якість навчання за допомогою дистанційних технологій напряму залежить від гарної технічної оснащеності, особливе навантаження на апаратно-програмну частину комп'ютера дають програмні засоби для проведення віртуальних практикумів та заходів з використанням відео- та аудіо;

– моральна відповідальність. Цей недолік ДФН пов'язаний із першими двома: за відсутності суворого контролю та потрібної апаратно-програмної підтримки у слухачів з'являється спокуса замінити себе на іншу особу, більш обізнану в предметі, що вивчається, для складання контрольних робіт, заліків чи іспитів;

– проблема забезпечення самостійної роботи, яка має два боки: з одного боку, слухачі, що не мають достатнього досвіду самостійної роботи та вольової саморегуляції, звичка до групового навчання, а з іншого, – недостатнє організаційно-методичне забезпечення самостійної роботи слухачів, що є завданням тьюторів;

– недостатньо розвинене вміння здійснювати комунікацію на відстані як у студентів, так і у викладачів та у зв'язку із цим виникнення проблеми появи комунікативного бар'єру і відсутності психологічного комфорту учасників дистанційного навчання.

Р. Іващенко відзначає низькі теоретичні обґрунтування проблеми дистанційного навчання, що виявляється у відсутності чітких цілей навчання й необхідних початкових вимог до студента для роботи в цій системі; слабкому рівні системи контролю його знань; відсутності вимог до змісту дистанційних курсів і навчально-методичного забезпечення; відсутності централізованого планування і чіткості в оперативному регулюванні процесом розвитку навчально- методичного комплексу в інформаційному напрямі; слабкому економічному механізмі стимулювання навчальної і науково- методичної активності викладачів у сфері інноваційних навчальних технологій; слабкій базі нормативних документів і галузевих стандартів, що визначають склад і зміст навчально- методичного комплексу дистанційної освіти; прихильності до традиційних технологій навчання і комп'ютерофобії частини професорсько-викладацького складу вищого навчального закладу.

Одним з головних перешкод у поширенні дистанційного навчання в нашій країні є ситуація, що внутрішня культура освіти визнає переважно традиційне навчання. Важливо підкреслити, що система дистанційного навчання не є протиборчою стосовно існуючих очної та заочної форм навчання й не заперечує наявні освітні тенденції. Вона природним чином

інтегрується в ці системи, доповнюючи і розвиваючи їх, і сприяє створенню мобільного освітнього середовища.

Через такі недоліки дистанційна форма навчання не може замінити традиційну систему, хоча й має значний потенціал, сприяючи розвитку альтернативних технологій навчання. Вона є безперечним помічником у сфері навчання дорослих, корпоративного навчання, навчання протягом життя, а також інклюзивного навчання. Незважаючи на проблеми і суперечності, дистанційне навчання широко впроваджується у вищу школу, вченими розробляються його методичні та методологічні основи, спеціалістами з інформаційних технологій програмні засоби його реалізації.

Однак, не варто недооцінювати вплив умов дистанційної освіти на психічне здоров'я людини та її самопочуття. Нинішня життєва ситуація є не звичною для умов сьогодення, вона мобілізує сили людини, аби справлятися з власним стресом та підтримувати значимих для неї людей. Саме тому важливо спробувати не розпорошувати власний час та енергію на питання, які вирішити не можливо, зміни, які не настануть раніше визначеного для них часу, й на конфлікти, яких можна уникнути. Цілі на майбутнє мають бути реалістичними, зрозумілими й чіткими. Це наповнює їх сенсом, а результати подоланих викликів сприймаються як винагорода.

Індивідуальна відмінність особистості обумовлена неоднозначним підходом до ситуацій, навіть об'єктивно аналогічних, що визначають стиль її поведінки. Здатність до боротьби із фруструючим і стресогенним фактором значною мірою залежить від рівня психічного розвитку індивіда (зокрема, пізнавального), ресурсів психологічної стійкості [47].

Поведінка психологічно стійкої особистості здійснюється в цілому за наступною схемою: завдання – мотив – здійснення дій, що ведуть до його реалізації, – усвідомлення труднощів – негативна емоційна реакція – пошук способу подолання труднощів – зниження сили негативних емоцій – поліпшення функціонування (оптимізація рівня порушення) [112].

Інша схема поведінки у психологічно нестійкої особистості: завдання – мотив – здійснення дій, що ведуть до його реалізації, – усвідомлення труднощів – негативна емоційна реакція – хаотичні пошуки виходу – збільшення усвідомлюваних труднощів – зростання сили негативних емоцій – погіршення функціонування – зниження мотивації або захисна реакція.

Головні причини дезорганізації поведінки психологічно нестійких людей полягають у відсутності ефективних способів подолання труднощів і в переживанні особистісної небезпеки. У них спостерігаємо явище самоіндукції негативної емоційної напруги: дезорганізована поведінка підсилює стресовий стан, який обмежує досягнення внутрішньої гармонії, що призводить до розвитку

психосоматичного захворювання. Психологічно нестійка особистість почуває при цьому повну безпорадність – як стосовно важкості стану, так і щодо своєї поведінки у важкій ситуації. У результаті формується так званий «синдром безпорадності» [105], що означає крайній ступінь нестійкості до труднощів.

Зі сказаного вище можна зробити висновок про те, що відновлення самооцінки пацієнта, наприклад, хворого гіпертонічною хворобою, полягає в тому, щоб навчити його правильно осмислювати свої емоції, використовуючи власне саногенне мислення, шляхом автоматизації навичок.

Прагнення людини до автоматизації стійкої поведінки щодо збереження психосоматичного здоров'я залежить від реалізації навичок і звичок у здійсненні дій. Ця ж ідея може втілюватися в життя свідомо в процесі соціалізації особистості, згідно законів навчання і пізнання. Згадаємо відомий фундаментальний закон психології І.П. Павлова: якщо поведінка сполучається з позитивним підкріпленням, тобто супроводжується задоволенням, то відбувається установка цієї поведінки. Найсильнішим підкріпленням є задоволення від полегшення, спасіння від страждань. Отож, саногенне мислення веде не тільки до усвідомлення завуальованих реалій, але й забезпечує допомогу в їх коригуванні, установці [152].

Розглянемо, наприклад, інтроспекцію образи, яка сприяє виникненню такого психосоматичного захворювання, як виразковий коліт. Аналіз поведінки стану людини, яка обумовлена психологічною образою, формується на переусвідомленні її значення. Обґрунтуємо динаміку міркувань скривдженого:

- Як має вести себе кривдник, щоб я не образився? – Відповідь на дане запитання свідомо ґрунтується на власних почуттях та інтересах індивіда.

Аналізуємо далі:

- Наскільки можливий такий розклад подій, який би влаштовував спільність інтересів обох сторін?
- Чи буде коли-небудь кривдник діяти так, як очікує індивід?
- Чому кривдник веде себе таким чином?

Впевнившись у нереальності цих очікувань, спробуємо пізнати істинність міркувань кривдника, його підхід у ситуації. Розібравшись, бачимо можливість для спрощення образи:

- Чому в моїх очікуваннях я бачу саме таку реальність? Що заважає сприйняти цю людину такою як вона є? Наскільки змістовною для мене є дана образа?

Можливість усвідомити внутрішній світ іншої людини дозволяє пізнати власну реальність і оцінити її вже з позиції спостерігача. Даний інтелектуальний процес знищує негативну емоцію. Аналогічно відбувається

інтроспекція інших негативних емоцій, переживань. У кожному переживанні можна знайти його структурні елементи, і їх знання дозволяє правильно сформулювати акти саногенного мислення.

Наголошується, що смисл життя полягає у стані задоволення і благополуччя, шляхом збереження психосоматичного здоров'я [210]. Життя розглядаємо як задоволення потреб, тому втрата смислу життя залишається результатом незадоволення деяких фундаментальних потреб. Оскільки вони утворюють ієрархію соціально-духовних потреб, то в залежності від того, які потреби складають основний зміст життя, смисл існування людини має обмежений простір, де кожна потреба вносить свої корективи.

Смисл життя і супутнє йому переживання відчуття повноти щастя визначається здатністю отримувати задоволення. Деякі науковці [6, 9, 20, 37, 43, 81, 102, 136, 137] стверджують, що особистість із психосоматичними порушеннями втрачає смисл життя з-за відсутності повноцінного спілкування, обмеження і реалізації власних бажань, можливостей. Важливим фактором задоволення своєї потреби на даний час у спілкуванні для них є читання книг, інтернет-комунікації тощо.

Емпіричне життя людини неповне й нецілісне, або позбавлене змісту, якщо воно стосується лише власної долі. Світ цінностей він ділить на три основні категорії й, відповідно, групи, на цінності «творення» (що реалізуються у продуктивних творчих діях), «переживання» (що реалізуються в пікових переживаннях) і «відносини» (що реалізуються у позиції міжособистісних взаємозв'язків). Між цими категоріями (групами) існує певна ієрархія, обумовлена можливостями (ресурсами), якими об'єктивно володіє людина. У міру можливостей доступна для реалізації ціннісна шкала звужується в напрямку: творення потреб – переживання – відношення. Але навіть тоді, коли в людини практично не залишається реальних можливостей, ціннісні відносини, на думку В. Франкла, залишаються завжди для неї доступними. У висвітленні такої структури світу цінностей «стає очевидним, що людське існування по своїй суті *ніколи не може бути безглуздим*. Життя людини повне змісту до самого кінця – до самого його останнього подиху». Тому що основне значення й призначення цінностей – забезпечувати й підтримувати активно-діючий стан людини, тобто такий, у якому вона сама визначає себе й своє відношення до світу, на противагу пасивно-страждальному стану, в якому тільки світ визначає її поведінку [210].

В психології здоров'я людина розглядається цілісно, із загальними уявленнями про норму й вказівками на практичні можливості її забезпечення. Саме поняття «норма» у цьому випадку – це не характеристика середньостатистичного рівня розвитку якої-небудь здатності, не посилання на

відсутність вираженої патології, високу пристосованість і погодженість з вимогами культури, а вказівка на можливості вищих досягнень для даного віку. Відзначимо норму як не те середнє, що є, а те краще, що можливо в конкретному віці для конкретної людини при відповідних умовах [25], [39].

При встановленні факту стану здоров'я або психосоматичного порушення нерідко вдаються до поняття «норма». Норма – стан оптимальної життєдіяльності організму в конкретних умовах його існування. Поняття «норма» часто використовують як синонім здоров'я («здоров'я – нормальний стан організму»). І все ж поняття «норма» трохи ширше поняття «здоров'я». Так, можна бути здоровою людиною, але відрізнятися від будь-яких загальноприйнятих еталонів норми (наприклад, росту, маси або габаритів тіла, характеру спілкування з іншими людьми, рівня інтелекту).

Разом з тим розробка критеріїв норми життєдіяльності та інших параметрів організму людини, визначення їх оптимального діапазону дуже важливі для психосоматики. В основі її традиційної моделі, і моделі хорошого самопочуття знаходяться фундаментальні припущення. Інтегральне здоров'я об’єктивно трактує ці припущення і досліджує фундаментальне значення психологічної стійкості особистості.

Для визначення категорії психологічного здоров’я ми використаємо поняття «інтеграл», похідне від латинського «integer», що означає «повний, цільний, непорушений». Психічне здоров’я традиційно інтерпретується як власна життєздатність індивіда, забезпечена повноцінним розвитком і функціонуванням психічного апарата. Особистісне здоров’я свідчить про орієнтованість на прилучення до родової людської сутності. Людяність індивіда розуміється як становлення й маніфестація суб’єктивного духу, поетапне прилучення до родової людської сутності, проходження вищими зразками людської культури, моральним принципам, твердження цінностей родового буття людини, практичне перетворення дійсності, засноване на любові до життя й волі, прагнення досконалості у всіх її сферах. У християнській культурі людяність знаходить своє вираження в особистісному способі життя, що припускає вільний, свідомий і відповідальний вибір поведінки на основі ціннісного самовизначення суб’єкта життєдіяльності [7], [171].

Уявлення про *ідеальний образ* зовнішнього світу у кожного універсума формується індивідуально, що визначає відношення людини до дійсності, відображає його особистісний сенс. Як стверджує вчений В. Шадриков, в ідеальне включається не тільки все життя суб’єкта в його унікальності й неповторності, але й безпосередні переживання ним своїх відносин до реальності. Особливим моментом розвитку ідеального є усвідомлення суб’єктом своїх відносин з іншими членами групи й ототожнення себе із

групою, розуміння значущості для себе інших членів групи, а також групових форм поведінки. Через оцінку інших відбувається процес пізнання й оцінки самого себе, а також цінності міжособистісних відносин. У цьому процесі здійснюється пізнання людиною добра й зла, формування моральних норм. Усвідомлення кінцівки свого життя у світі приводить до пошуків відповіді на запитання «А що потім?».

Ідеальне виступає потужним засобом перетворення дійсності в процесі теоретичної й практичної діяльності. Вершиною творчої діяльності є духовні потреби, в яких людина намагається осмислити свою роль і призначення, її відносини з іншими людьми з позицій добра й зла. У творчому пошуку формується духовність людини як вищий прояв людяності.

Духовність – це новий принцип, що остаточно робить людину людиною. Визначенням духовного буття людини є воля від примусу й тиску всього, що стосується життя, включаючи потяг, пристрасті й приваблювання власного Я. Уявлення про саморозвиток є фактичне визнання надприродної сутності людини, що виявляє себе в освоєнні й затвердженні людського способу життя [210].

Визначаючи свій власний життєвий шлях, людина у сфері студентських відносин орієнтується на авторитет своїх батьків, учителів, друзів, ігноруючи особистісний потенціал, можливості, побажання, що призводить до ситуативної напруженості, внутрішньої неузгодженості, конфліктності, тривожності, страху тощо. Життя кожного студента відрізняється емоційною напруженістю, яка в стресогенних обставинах перетворюється на психологічний бар’єр щодо саморозвитку, самоактуалізації, самоствердження. Лише 34% досліджуваних, як стверджує І.М. Семенова показали результати психологічного благополуччя і узгодження у стані негативного впливу життя на психологічному рівні. Відмітимо, що 45 – 50 % студентів уже на першому курсі навчання мають ознаки психосоматичних розладів, породжених негативним соціально-побутовим і морально-психологічним кліматом у сім’ї, у школах, у вищих навчальних закладах [177].

На даному етапі переоцінки життєвих ситуацій, пошуку сенсу життя у підлітків переважає високий рівень тривожності, зниження оптимістичного сприйняття майбутнього, переживання душевного дискомфорту, агресивність, конфліктна поведінка. І. Малкіна-Пих у своєму дослідженні показує, що у більшості осіб (65%) домінує низький рівень настрою, у третини – середній, високий – у менш 10%, що свідчить про життєвий песимізм, відсутність ціннісних орієнтацій, цілеспрямованості, задоволення від життєдіяльності [130].

Тривожність, стресова ситуація, внутрішня неузгодженість викликають фізіологічну готовність організму до фізичної діяльності, що підтверджує взаємозв’язок емоційної сфери людини з м’язовою діяльністю. У стані стресу

відбувається збільшення притоку крові до серця і поперечково-смугастої мускулатури, відбувається напруження м'язів, внаслідок чого зменшується приток крові до шлунково-кишкової системи і шкірних покривів, в процесі чого відбувається мобілізація ресурсів організму. Організм знаходиться в умовах підвищеної напруги. За відсутності емоційної розрядки наступає психофізіологічна напруга, яка є основною причиною психосоматичних порушень.

Психосоматичні порушення належать до тих факторів, які сприяють зміні психічного стану людини, її ставлення до навколишнього середовища, впливають на зміну структури її самооцінки, спричиняють нерідко передчасну як фізичну, так і психічну інвалідизацію. На основі сукупності відчуттів, уявлень та переживань, пов'язаних із фізичним станом, людина формує своє негативне ставлення до нових обставин життя і до самої себе в цих обставинах [139].

Особистість з низькою самооцінкою неадекватно сприймає себе і оточуючих, заглиблюється у внутрішній світ, обмежуючи коло спілкування, що негативно впливає не тільки на особистісний розвиток, але й на здобуття професійної освіти, підвищення кваліфікації.

У нашому дослідженні ми опиралися на висвітлення змін в психологічній сфері особистості у ситуації психосоматичних розладів серцево-судинної системи, шлунково-кишкового тракту та порушення цілісності шкірних покривів. В даній структурі самопізнання особистістю своєї відмінності від здорових осіб формує реальне відчуття заперечення чи узгодження із власним «Я» і відповідно самосприймання (несприймання), самоповагу (неповагу), самоінтерес, самоактивність тощо. Важливою характеристикою вважаємо самооцінку особистістю вимірів власних цінностей, міжособистісного простору, самореалізацію.

Самореалізація особистісних можливостей, розкриття внутрішнього потенціалу студента – умова його майбутньої успішної професійної діяльності. Тому для створення самоактуалізуючої особистості важливе формування за А. Маслоу таких властивостей [135]:

- ✓ адекватне, об'єктивне сприйняття реальності;
- ✓ сприйняття себе та інших;
- ✓ концентрація не тільки на собі, але й і на інших;
- ✓ здатність до навчання і творчої діяльності;
- ✓ співчуття, відчуття відповідальності, співпереживання;
- ✓ здатність створювати стійкі емоційні відносини з іншими;
- ✓ здатність до позитивної ціннісної орієнтації;
- ✓ почуття гумору, доброти, щирості;
- ✓ творчої схильності до оригінальності.

За умови такого підходу до життя майбутній фахівець створюватиме позитивний клімат у сфері своєї діяльності, збагачуючи не тільки свій внутрішній світ, але й тих, хто потребує психопедагогічного виховання.

На думку Є.М. Семенової, ступінь адекватності самооцінки особистості визначає розвиток емоційної напруженості в процесі життєдіяльності. Адекватна самооцінка та позитивне самосприйняття стимулює особистість до успіху, до формування психологічної стійкості особистості. Автор стверджує, що такі властивості, як поступливість, сміливість, наполегливість, терпеливість, ентузіазм, обережність, енергійність, життєрадісність, безпечність, спрямованість визначають структуру базових утворень становлення психологічно стійкої особистості, тоді як впертість, нервозність, дратівливість, пасивність, дискомфортність, капризність, повільність, нерішучість, сором'язливість відображають нестійкість у процесі життєдіяльності, дизадаптацію у соціумі.

Розглянемо, наприклад, дискомфортність, яка обумовлена гіперемією шкіряних покривів (як при подразненні кропивою) у студентки першого курсу віком 17 років під час хвилювання (на екзамені, заліку, атестації). Зазвичай вона ігнорує однолітків, усамітнюється, малокомунікативна тощо. В анамнезі психологічного обстеження вказано, що дівчинку емоційно пригнічує мати тому, що вона відтворює риси батька, який залишив їх. Постійні нарікання спричинили відповідну психосоматичну реакцію у вигляді порушень шкірних проявів.

І. Малкіна-Пих у своїх дослідженнях стверджує, що розвиток виразкового коліту, спричинений домінуванням таких властивостей характеру як акуратність, пунктуальність, справедливість, ввічливість, педантичність з елементами нав'язливості, надмірного самоконтролю [131].

Здатність до любові означає властивість людини активно встановлювати емоційні відносини і здатність їх сприймати та підтримувати. Дана властивість не рівнозначна в своїх проявах у залежності від того, на кого вона спрямована. Якщо вивчаючи щось особистість пізнає, створює, то мета і смисл цієї діяльності залежить від того, для чого і для кого все це відбувається: рідних, друзів, колег. Дана властивість характерна для актуалізації таких особливостей характеру, як уміння любити, бути прикладом для інших, розподіляти час на себе та на інших, володіти терпінням, встановлювати контакти, проявляти і приймати ніжність, уміти довіряти, мати надію, вірити та бути впевненим у своїх можливостях, а також сумніваючись у чомусь встановлювати істинність, єдність.

Диференціація та актуалізація особистісних утворень людини обумовлена такими базовими властивостями, як здатність до пізнання і до встановлення, підтримки певних емоційних відносин. Розглядаючи їх як прояв різноманітних комбінацій у багатоаспектному вимірі життєвих ситуацій,

знаходимо функціональну взаємозалежність: розвиток однієї властивості підтримує існування іншої, що сприяє пошуку смислу життя і реалізації поставлених цілей. В залежності від фізичного стану, оточуючого середовища і часу, в якому живе людина, ці властивості утворюють незмінну структуру сутності рис (неповторності).

З огляду на когнітивність наукового процесу, емоційність сприймаємо як світосприйняття, прагнення до релігії, віри, надії. Підкреслимо, що саме релігія підштовхує людину до пошуку смислу життя, тоді як наука претендує на реалізацію цього смислу. Релігія пропонує вірність і чесність, а психологія вказує на їх значущість у структурі особистості.

На основі цих вищевказаних складових поведінкових і орієнтовних норм, які націлюють людину на особистісний розвиток, Н. Пезешкіан виділяє такі, які постійно фігурують у повсякденному житті в різноманітних ситуаціях – актуальні (первинні) та вторинні властивості [156]. Актуальні властивості є психодинамічними дійовими. Вони взаємопов'язані з такими психодинамічними категоріями як Над-Я і Я-ідеал, і такими глибинно-психологічними категоріями як відчуття самоцінності та комплексу неповноцінності, а також вказують на вибір між бажаною і примусовою поведінкою. Вони дають додаткові диференційно-діагностичні настанови і на основі пізнання змісту конфліктного середовища відкривають нові можливості виховання, самодопомоги, самореалізації.

Вирішальну роль в оцінковій діяльності особистості відіграють вторинні актуальні властивості. Оскільки первинно враження про людину формується з огляду на зовнішність, то охайність, акуратність, стриманість відповідають позитивній оцінці. Тоді як недбалість, не пунктуальність, несправедливість, скупість, лінощі висвітлюють її у неблагоприємному образі.

Аналізуючи дані параметри відзначимо, що відповідні переживання чинять вплив на настрій та фізичний стан людини. Так, наприклад, педантичність, недбалість, ритуалізована охайність, завищена пунктуальність, непунктуальність, примусова совісність або необов'язковість, окрім соціальних конфліктів, ведуть також і до психічних і психосоматичних порушень, таких як тривожність, страх, агресія, та їх наслідкам: в психічній сфері, в дихальних шляхах, в серцево-судинній системі, в шлунково-кишковому тракті, в опорно-руховому апараті, в нервовій системі, в сечовивідній і на шкірних покривах. Тобто велике значення для розвитку психосоматичного розладу є сприймання людиною особистісної значущості симптому, що саме зумовило його появу, яке значення надається йому у сфері міжособистісних стосунків, і як, власне, він впливає на її життєву ситуацію.

Активуючи увагу на дослідженні структури та функції психологічної

стійкості особистості в ситуації психосоматичного порушення, ми прагнемо реалізувати дані наміри у наступному розділі ІІ.

Висновки до першого розділу

Здоров'я особистості є найважливішим складником життя, допомагає людині бути активною та творчою, сприяє її зростанню. Деструктивні розлади часто слугують емоційним вигоранням у професійній діяльності людини, а іноді вказують на її психологічну несумісність із можливостями та бажаннями. Психологічне здоров'я виступає необхідною умовою стресостійкості та духовного й гармонійного розвитку особистості. Слід зазначити, що здоров'я у цілому та особливо психологічне здоров'я забезпечує соціальну єдність, продуктивність праці, суспільного спокою та стабільності оточуючого середовища, що сприяє соціально-економічному розвитку суспільства.

В аспекті розкриття проблеми, нами було розроблено курс із дистанційного вивчення основ роботи з програмою Macromedia Flash на базі платформи дистанційного навчання з відкритим кодом ILIAS. За допомогою неї створюють інтерактивні фільми, що дозволяє користувачеві управляти їх поведінкою за допомогою клавіатури або миші. Створені Flash-фільми компактні, швидко завантажуються і масштабуються. Зазначимо, що результати роботи найчастіше зберігаються у вигляді компактних файлів формату SWF для показу на платформі ILIAS за допомогою Flash-програвача. Фільми Flash використовують векторну графіку, але можуть також включати точкову графіку і звук. Дана програма являє собою переклад останньої версії всесвітньо відомого програвача Flash-роликів.

Обґрунтування деструктивних чинників, які впливають на психологічну стійкість особистості в сучасних умовах і засвідчують її значимість в молодіжному середовищі не є головним завданням дослідження, саме тому нами представлено тематичні статті «Деструктивні чинники адаптованості безпритульних дітей» і «Особливості психологічної стійкості безпритульних дітей в умовах сучасності», у яких подано більш детальну їх характеристику.

1. Аналітичний огляд наукової літератури за темою дослідження виявив, що в сучасній психологічній науці існують різні підходи до визначення поняття «психологічна стійкість», зміст якого розглядають від інтегративної властивості особистості до рівня однієї із детермінант успішності функціонування людини в екстремальних умовах професійної діяльності.

2. Викладено та проаналізовано основні підходи (системний, психоаналітичний, смисловий, інформаційний, когнітивістський, мотиваційний) до вивчення взаємозв'язку психосоматичних розладів і психологічної стійкості особистості як феноменів, що визначають стан

психосоматичного здоров'я людини. Уточнено зміст основних понять, пов'язаних із проблемою дослідження, розглянуто взаємозв'язки психологічної стійкості з іншими властивостями особистості.

Психологічну стійкість особистості ми розглядаємо як збереження віри в себе, упевненість у собі, своїх можливостях, досконаліть психічної саморегуляції, постійний, достатньо високий рівень настрою тощо.

Психосоматичні порушення як результат тривалого емоційного перенапруження призводять до закріплення таких характеріологічних рис особистості як дратівливість, тривожність, песимізм, що в свою чергу негативно відображається на ефективності діяльності та міжособистісних стосунках.

3. На наш погляд, найбільш широко розкриває суть психологічної стійкості інтегративний підхід, з позицій якого вона є інтегративною властивістю особистості, що характеризується взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних, мотиваційних компонентів психологічної діяльності індивіда, які забезпечують оптимальне, успішне досягнення мети діяльності та ефективну соціально-рольову поведінку в ситуації психосоматичного порушення. В межах інших підходів психологічна стійкість пов'язана з особливостями темпераменту, силою нервової системи щодо відношення збудження і гальмування, рухливістю нервових процесів тощо.

4. За таким інтенгративним підходом *психологічна стійкість* розглядається нами як складна інтегративна якість особистості, яка забезпечує високу продуктивність діяльності та адекватну поведінку у складних життєвих обставинах, гармонізацію особистісних і соціокультурних цінностей; як складова інтелекту, що сприяє збереженню високої функціональної активності в стресогенних умовах шляхом пристосування до них або в результаті високого рівня розвитку емоційно-вольової саморегуляції; як особливість темпераменту, що дозволяє надійно виконувати людині цільові завдання діяльності за рахунок оптимального використання ресурсів нервово-психічної енергії.

5. Відсутність психологічної стійкості особистості свідчить про її нездатність до синтезу окремих якостей та здібностей, до самоорганізації та саморегуляції. До с*труктурних компонентів психологічної стійкості* відносимо фактори соціального середовища та особистісні фактори – ставлення особистості (у тому числі самооцінка), духовність особистості, емоції й почуття, когнітивна сфера, поведінкова (дійова) сфера, комунікативна сфера, самореалізація, надія, душевна сила (суб'єктність), самопізнання та саморозвиток, готовність до змін тощо.

6. Важливим і фактично єдиною умовою сприйняття і осмислення загальнокультурних цінностей залишається спеціально організована навчальна діяльність. Тому в процесі навчання студентів величезне увага повинна бути

приділена розвитку психічної стійкості майбутніх професіоналів. Успішність, ефективність, продуктивність психологічної діяльності забезпечують ті особистісні якості, які усвідомлюються як стійкі, незаперечні цінності. Тільки тоді особистість буде сучасною, цілісною і потрібною, якщо вона буде розуміти себе, і ефективно співпрацюватиме з іншими.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у вивченні основних чинників, які впливають на становлення психологічного здоров'я особистості за умов дистанційного навчання.

РОЗДІЛ ІІ

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЗА УМОВ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ У ЗВО

2.1. Принципи та організація дослідження

Психологічна стійкість особистості забезпечує впевненість у власній ефективності, що гарантує на превентивному рівні усвідомлення загрози у ситуації психосоматичного порушення, а в процесі досягнення мети відмовитись від неї, сформувати нове цільове новоутворення і зберегти стан оптимального функціонування, що забезпечить успішний результат у нових умовах «післядії».

З урахуванням того, що поведінка людини з низьким рівнем психологічної стійкості сприймається разом із суб'єктивними переживаннями і поясненнями їх самою людиною, В.Д. Менделевич виділяє такі 4 діагностичних принципи [139]:

- ✓ *принцип розуміння* – заснований на зрозумілому для нас або незрозумілому описі поведінки людини, здатності здійснювати правильні вчинки та виключати незрозумілі вислови і дії (наприклад, нав'язлива ідея);
- ✓ *принцип утримання від мислення* (від попереднього мислення) – тотожності правильності опису (афективні галюцинації та ілюзії);
- ✓ *принцип феномену* (без своєї суб'єктивної оцінки);
- ✓ *контекстуальність* – опис у просторі і проміжку часу.

С. Максименко наголошує на необхідності дотримуватися таких основних вимог: психічні явища необхідно вивчати в їх розвитку, взаємозв'язку і взаємозалежності; метод психологічного дослідження повинен бути адекватним предмету дослідження, розкривати суттєві, а не випадкові, другорядні особливості психічного процесу, стану чи якості, що досліджується [128].

Методологічне знання узагальнює безліч різноманітних знань і, як зазначає Г. Щедровський, повинно бути єдиним цілим, незважаючи на всю свою внутрішню складність і різноманітність. Дослідження в рамках методології спрямоване на проектування та нормування, воно орієнтоване на створення дуже складних композицій з інформаційного простору, на абсолютне нове поєднання природничо-наукових, конструктивно-технічних, практично-методичних знань.

З позиції вимог методологічного аналізу відзначимо, що системний

підхід до вирішення проблеми суб'єкта орієнтує дослідження на розкриття його цілісності, яка знаходиться на етапі зрілої індивідуальної, особистісної і суб'єктної єдності в інтересах досягнення вищих рівнів, в усіх взаємозв'язках, на виявлення їх багатоманітності і зведення у єдину концептуальну систему.

Обґрунтування емпіричних принципів поведінки зумовлене критеріями розуміння і нерозуміння для нас (сторонніх спостерігачів) поведінки людини у повсякденному житті, а також її здатності приймати правильні рішення, виключати безглузді вчинки та слова. В цьому полягає сутність *принципу розуміння*. Адже без розуміння суб'єктивності переживання людини не можна зробити висновок про їх обґрунтованість і логічність. Він також дозволяє відрізнити психологічні феномени від психопатологічних симптомів, а в деяких випадках проаналізувати з лінгвістичної точки зору. Наприклад, іпохондричний синдром і гіпертонічна хвороба як наслідок тривалих переживань лінгвістично відрізняються частотою скарг на підвищення артеріального тиску. Один і той же феномен після акту розуміння, переоцінювання через власні почуття може бути аутизмом чи інтроверсією, резонерством чи демагогією, амбівалентністю чи нерішучістю тощо [119].

Принцип контекстуальності обумовлений двома підходами [139]: безпристрасність і точний опис. Безпристрасність психосоматичного феномену полягає у виключенні будь-якого особистісного (властивого діагносту) суб'єктивного ставлення, що спрямоване на висловлювання осіб з даними порушеннями, для уникнення його суб'єктивного опрацювання на основі власного життєвого досвіду, моральних позицій та інших оцінювальних категорій. Точність опису потребує потрібних слів і термінів для визначення стану спостережуваного, зокрема в контексті часу і простору – створення своєрідних «фігури і фону». Даний принцип вказує на те, що феномен не існує ізольовано, а є частиною загального сприйняття людиною навколишнього світу і самої себе. Наявність дезадаптивних, хворобливих проявів поведінки, психопатологічної симптоматики як доказу захворювання ігнорується у разі ізоляції хворого в контексті ситуації, що викликає дані феномени. Наприклад, стражденний вираз обличчя в стаціонарі клініки може бути оцінений як нормальна реакція на госпіталізацію, а скорботна зовнішність при зустрічі з улюбленою людиною після розлуки має інший смисловий опис.

Ще один відомий принцип, який наслідує наукова діагностична доктрина, *принцип презумпції психологічної норми*, суть якого полягає в тому, що ніхто не може бути визнаний психічно хворим до того, як поставлений діагноз, або ніхто не повинен доводити відсутність у себе психологічного захворювання. Поведінка жодної людини не може бути визнана девіантною доти, поки не наведені наукові докази даного факту. Згідно цього принципу людина споконвічно для всіх є психічно здоровою, поки не встановлено протилежне [12].

Принцип Курта Шнайдера базується на доказах наявності психопатологічної поведінки за двома аспектами логіки: оцінці логіки поведінки і пояснення цієї поведінки з особистої точки зору. В даному аналізі зазвичай розрізняють тезис (обстежуваний психічно хворий), аргумент (наявність доказу захворювання, наприклад, марення) і форму доказу (аналогія із симптомами хвороб). Такі поняття як достовірність і ймовірність автор підкреслює у логічному підтексті, адже весь процес діагностування носить логічний характер [220].

Український психолог О.М. Ткаченко стверджує, що суб'єкт (людина) взаємодіє з об'єктом (дійсністю) на трьох основних рівнях: організму, індивіда, особистості. Ці рівні стають визначальними у тлумаченні методологічних принципів: детермінізму, відображення, єдності свідомості та діяльності, розвитку, системно-структурного.

Принцип детермінізму був запропонований С. Рубінштейном [186] у формулюванні «зовнішнє через внутрішнє» (тобто зовнішні причини впливають на людину, лише заломлюючись крізь внутрішні умови); О. Леонтьєв його переформулював як «внутрішнє через зовнішнє» (тобто внутрішнє, суб'єкт, діє крізь зовнішнє й тим себе змінює); О. Ткаченко прийняв обидва формулювання як такі, що складають діалектичну єдність.

У формулюванні С. Рубінштейна головне те, що за внутрішнім як суб'єктом визнається влада самодетермінації (внутрішньої причинної обумовленості психічних явищ); внутрішнє корегує зовнішні впливи, а значить, воно не повністю залежить від зовнішнього, воно має власну сутність, розвивається за власною логікою. Самий принцип був необхідним, щоб вказати на інший тип детермінації у гуманітарному знанні порівняно зі знанням природничо-науковим, де детермінізм є прямим.

У формулюванні Д. Леонтьєва важливим виявляється вже не внутрішня (суб'єкт) дія, а його діяльність, що сприяє соціалізації особистості [113].

О. Ткаченко також не акцентує увагу на самодетермінації суб'єкта (як чисто психічної детермінації): у нього діє біопсихічна детермінація (на рівні організму, якому притаманний реактивний характер організації поведінки); соціопсихічна (на рівні індивіда – суб'єкта суспільних відношень у процесі засвоєння готового соціального досвіду); окремий підрівень соціопсихічної (на рівні особистості, котра набула новий соціальний досвід).

Принцип відображення, у найбільш жорсткій формі стверджує, ніби психічне не є саме по собі об'єктивним буттям, а просто віддзеркалює у свідомості буття зовнішнього світу. Згідно цього принципу всі психічні функції за своєю сутністтю відображувальні; психічне відображення має сигнальний характер (повідомляє суб'єкта про значущі для нього об'єкти за допомогою нейтральних подразників). Жодної внутрішньої (сутнісної) єдності у такій відображувальній системі не передбачено; послідовне застосування цього принципу веде до функціоналізму (напряму, котрий розглядає психіку-

свідомість як засіб адаптації організму до умов середовища, що змінюються. Цей принцип також можна розглянути на різних рівнях суб'єкта. На рівні організму психічне відображення забезпечує життєдіяльність суб'єкта, на рівні індивіда – привласнення соціального досвіду, на рівні особистості – творчість соціально значущих продуктів. Чогось значущого не біологічно або соціально, а просто індивідуально-психічно психічне відображення не дає, бо віддзеркалює воно тільки щось зовнішнє суб'єкту [187].

Принцип єдності психіки та діяльності (був сформульований С. Рубінштейном, але у нього мова йшла про єдність із діяльністю не психіки, а саме свідомості). Згідно цього принципу психіка являє собою внутрішній план діяльності (життєдіяльності, засвоєння соціального досвіду суб'єктом) [185].

У С. Рубінштейна *принцип єдності свідомості та діяльності* не зводиться до того, що свідомість виступає внутрішнім планом діяльності, повторює її всередині суб'єкта (ідея інтеріоризації); він принципово відрізняє свідомість від діяльності. Єдність їх – це не тотожність. Ця єдність витікає з належності як свідомості, так і діяльності свідомому і діючому суб'єкту. Особистість стає підставою зв'язку свідомості та діяльності, саме в особистості й особистістю цей зв'язок реалізується (зв'язок свідомості та діяльності виявляється особистісно опосередкованим). Це особистісне опосередкування зв'язку свідомості і діяльності долає функціоналізм: психічні процеси не мають самостійних ліній розвитку, а розвиваються в процесі розвитку особистості.

Принцип розвитку в діалектико-матеріалістичному тлумаченні є таким: кожному рівню детермінації відповідає свій тип розвитку (як організм суб'єкт розвивається у процесі визрівання психофізіологічних підструктур, як індивід – у процесі діяльнісного привласнення, як особистість – у процесі перетворюючої діяльності. Разом з тим мається на увазі, що організм, індивіда й особистість також пов'язує між собою певна лінія розвитку – як три послідовні якісні стадії. Цей розвиток не нагадує саморозгортання психічної сутності, він виявляється похідним від розвитку біологічної та соціальної систем [186].

Системно-структурний принцип обґрунтовує психіку як систему взаємопов'язаних елементів; особливий акцент робиться на відкритості системи: взаємодія із біологічною системою (на рівні організму); із соціальною системою (на рівні індивіда); із культурно-історичними цінностями суспільства (на рівні особистості).

Згаданий перелік принципів не є єдино можливим. Сучасна онтологічно-орієнтована психологія, засновником якої є С. Рубінштейн, користується іншими принципами побудови психологічного дослідження. Найбільш повний перелік цих принципів наведений київською вченою І. Манохою: об'єктивності психологічного дослідження, багатомірного і багаторівневого існування предмета психології, дослідження психічних явищ у їх розвитку, творчої самодіяльності, організації розвиваючих та формуючих психологічних впливів [133].

Принцип об'єктивності психологічного дослідження вирішує проблему об'єктивного і суб'єктивного у науковому пізнанні. Цей принцип стверджує, що індивідуальний світ «Я» людини існує об'єктивно. Він є цілісним і завершеним у своїй сутності, а тому немає потреби пояснювати психічне через інші («більш об'єктивні») рівні реальності – біологічне або соціальне. Психічне постає як об'єктивне явище, зміст якого завжди є суб'єктивним.

Принцип дослідження психічних явищ у їхньому розвитку базується на розумінні індивідуального світу «Я» особистості (предмета психології) як динамічного явища, яке постійно перебуває у стані зміни. На відміну від принципу розвитку у попередньому переліку, даний принцип передбачає, що психічне явище розгортається з власної сутності, а не є пасивним об'єктом вирішальних для розвитку соціальних впливів.

Принцип творчої самодіяльності (С. Рубінштейн) вказує на основну рушійну силу розвитку індивідуального світу «Я» людини (предмета психології) та на змістовий напрям динаміки психічних явищ. Цей принцип вимагає визнання взаємозалежності буття світу і людини, що утворюються одним і тим же актом творчої самодіяльності, яким особистість включається в світове ціле, яке її охоплює. І. Маноха виділила п'ять основних положень, що складають у єдності зміст даного принципу [133]:

- ✓ про необхідність включення в об'єктивне буття, котре становить модель конструктивного цілого, елементу творчої конструктивності;
- ✓ про те, що об'єктивність суб'єктивного психічного змісту залежить не від того, що він створений об'єктивними факторами, а від того, чи замикається він в самостійну цілісність;
- ✓ про визнання акту творчої самодіяльності таким, що має в якості об'єкту самостійний світ (об'єктивне буття), й таким, що вибудовує перед суб'єктом світ у цілісності й завершеності;
- ✓ про те, що суб'єкт в актах творчої самодіяльності не лише виявляє себе, але й створюється, визначається;
- ✓ про визначення створюваною суб'єктом діяльністю не тільки завершеного її продукту, але й багатства самого суб'єкта.

Творча самодіяльність (як шлях розвитку людини, пов'язаний із внутрішньою детермінацією) альтернативна соціалізації, вирішальному впливу суспільства.

Принцип організації розвивальних та формувальних психологічних впливів визначає умови, за яких вплив психолога на психічне явище вважаємо розвиваючим. Головною умовою для здійснення такого впливу є «змістове співнастроювання» з предметом, з його сутністю, з індивідуальною логікою його розвитку. Також цей принцип визначає необхідний і очікуваний ефект взаємодії психолога із предметом свого дослідження й перетворення.

Наведені вище принципи організації дослідження визначають позиції

дослідника та вказують на їх можливі реалізації. Незважаючи на негативні нюанси деяких позицій, вважаємо, що залежно від завдань дослідження, вони можуть мати ряд переваг, бути оптимально прийнятними. Зокрема, вони можуть бути адекватними при дослідженні певних фізіологічних, психічних процесів людини.

Потреба визначення структури та функцій психологічної стійкості особистості в ситуації психосоматичного порушення та на цій основі розробки засобів її відновлення зумовила таку дослідницьку схему: встановлення причинно-наслідкових зв'язків між явищами, певного явища та дослідження впливу одного і того ж явища на людей з різними характеристиками. Побудова експерименту за такою схемою дала можливість відшукати структуру змінених та збережених форм психічної діяльності, встановити каузальні залежності між досліджуваними явищами та сформувати методику корекції і відновлення досліджуваного феномену. Саме тому у схемі дослідження поєднано констатувальні, формувальні стратегії та стратегію зіставлення.

Процедура дослідження дотримувалась під час навчання студентів у Вінницькому державному педагогічному університеті імені Михайла Коцюбинського та організаційно передбачала *такі основні структурно-змістовні етапи експериментальної програми:* визначення структурних елементів (змінних, експериментальної гіпотези тощо); вимір загальної вибірки за номінативним маркером «психосоматичне здоров'я»; відбір еквівалентних (рандомізованих) відповідно до потреб дослідження еталонної контрольної (КГ – психосоматично здорові особи) та експериментальної (ЕГ – особи із психосоматичними порушеннями) груп; констатувальний діагностичний зріз (вимір) в КГ та ЕГ низкою психодіагностичних методик, які визначають основні параметри виміру психологічної стійкості особистості у ситуації психосоматичного порушення та їхні зв'язки з іншими параметрами дослідження; якісний та кількісний аналіз результатів для встановлення статистично значущих відмінностей КГ та ЕГ; побудова програми психокорекційних впливів щодо відновлення психологічної стійкості в осіб експериментальної групи на основі результатів констатувального етапу дослідження; проведення формувального експерименту в групі з психосоматичними порушеннями (ЕГ); контрольний діагностичний зріз (вимір) в ЕГ та КГ після завершення дослідження; якісний та кількісний аналіз результатів з метою виявити психокорекційний ефект: зіставлення та порівняння результатів експериментальної групи «до» та «після» впливів, зіставлення та порівняння результатів у групах з різним характеристиками; систематизація та узагальнення результатів теоретико-емпіричного дослідження.

У процесі *статистичної обробки даних* психодіагностичних досліджень використано методику перевірки вірогідності різниць вибірок у розподілі ознак за допомогою критерію χ^2 К. Пірсона, коефіцієнт рангової кореляції Ч.

Спірмена – r_s, що дозволяє оцінити силу та напрям узгодженості змін, і ймовірного зв'язку між двома ознаками, та t-критерій Ст'юдента, для виявлення відмінностей у середніх значеннях показників у двох вибірках.

Загальна вибірка за номінативним маркером «психосоматичне здоров'я» була сформована за даними медичного професійно-консультативного висновку (форми № 086). За допомогою авторського психодіагностичного опитувальника шляхом використання кількісних і якісних критеріїв оцінки було відібрано осіб із психосоматичними порушеннями та виділено їх у три групи: особи з серцево-судинними вадами (СС), з дисфункцією шлунково-кишкового тракту (ШКТ) та недоліками шкірних покривів (ШП). Результати розподілу типів за психосоматичною ознакою відображені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Загальна картина психологічних корелятів соматичних порушень у студентів

Психосоматичні порушення	**Причини виникнення психосоматичних розладів**
Серцево-судинні вади	Тривожність, ворожість, пригнічений гнів, відчуття провини, потреба в самоствердженні, інтровертованість, внутрішньоособистісні конфлікти, страх перед майбутнім, втрата віри, емоційні стреси, підвищена сентиментальність, демонстративність, істеричність, напружений життєвий ритм, прагнення до успіху, соціальної значущості
Дисфункція ШКТ	Акуратність, пунктуальність, педантичність, справедливість, ввічливість, егоцентричність, пригнічена агресивність, заздрощі, образливість, пасивність, відраза до оточуючого світу, ворожість
Недоліки шкірних покривів	Схильність до пасивної позиції у міжособистісних стосунках, висока сентиментальність під час спілкування, невпевненість у собі, втеча від ризику, відчуття меншовартості, соціальна ізоляція, негативізм, що супроводжується страхом, дратівливістю, розчаруванням, відчуттям провини, підозрілості й гніву

У дослідженні взяли участь 424 особи, з них 224 психосоматично здорові люди (контрольна група – КГ) та 200 осіб із певними психосоматичними порушеннями (експериментальна група – ЕГ), зокрема

з порушенням шкірних покривів (64 осіб), із порушеннями шлунково-кишкового тракту (70 осіб) та з серцево-судинними порушеннями (66 осіб). Склад експериментальної вибірки якісно і кількісно репрезентує генеральну сукупність, оскільки для її формування застосовано техніки моделювання і рандомізації. Використаний експериментальний план, методи статистичної обробки, її проведення та інтерпретація результатів забезпечили внутрішню та зовнішню валідність.

На констатувальному етапі емпіричного дослідження проводилось психодіагностичне обстеження осіб КГ та ЕГ за комплексом методик, валідних виявленим показникам психологічної стійкості.

Проведення якісного аналізу результатів констатувального етапу дослідження дозволило виявити соціально-психологічні особливості психологічної стійкості особистості у ситуації психосоматичного порушення.

Виявлені особливості психосоматичних порушень дозволили отримати інформацію про чинники, що зумовлюють поведінку і прояви психічних властивостей осіб експериментальної групи, сформувати психодіагностичний інструментарій для наступного етапу дослідження. Важливим у цьому контексті є визначення стану тривожності, оцінка вагомості життєвих подій та форми реагування на них, адаптаційний потенціал, діагностика емоційної сфери досліджуваних, рівень самоактуалізації та особливості характерологічного конструкту особистості.

Для оптимізації подальшої діагностичної роботи рівня психологічної стійкості та підвищення достовірності діагностичних показників, на підставі проведеного кореляційного аналізу між всіма показниками було обґрунтовано набір інформативних психодіагностичних методик, за якими проведено обстеження досліджуваних із кардіологічними порушеннями, що дозволяє вивчити особливості психосоматичних проявів у вузькому колі.

На основі комплексного, всебічного вивчення людини для репрезентації системи дослідницьких методів, що забезпечують вирішення поставлених цілей, ми надаємо перевагу вивченню *індивідуально-особистісних властивостей людини* під час стресу, її поведінку у реальних стресогенних умовах, наявність тривоги, фобій, внутрішнього конфлікту, які обумовлені професійною дезорієнтацією та кризовим перебігом життєвих подій, а також здатності до регенерації адаптивного процесу, відчуття особистісного зростання тощо.

Психодіагностика *психосоматичних розладів* дозволяє отримати інформацію про психологічні структури, що обумовлюють вчинки людини з соматичними порушеннями і виявляють істотні психічні властивості. Важливим у визначенні готовності до незвичайних обставин є вимірювання стану

тривожності як величини емоційного стресу. Це дозволить зрозуміти ціннісно-особистісні контексти життя суб'єкта і його позиції до життєвих ситуацій.

Психодіагностика *емоційної сфери* зумовлює вибір різних модусів (способів) переробки інформації, а також особливостей переходу зусиль суб'єкта з одного модусу на інший.

Аналіз особливостей умов навчально-виховного процесу студентів дозволив вивчити вплив на психологічну стійкість особистості соціально-психологічних, природних та інших факторів і умов життєдіяльності, а також дослідити можливості традиційних засобів та заходів підтримки і відновлення стану оптимального функціонування. Емоційна напруженість у процесі отримання педагогічної кваліфікації молоді є фактором психологічної нестійкості особистості та в ситуації стресогенного характеру веде до психосоматичних порушень.

Успішна підготовка майбутніх педагогів до професійної діяльності обумовлена підвищеними вимогами не лише до їх особистісних якостей, але й до рівня їх фізичного та психологічного здоров'я. Здоровий і духовно розвинений педагог отримує задоволення від своєї роботи, володіє високим рівнем працездатності, активності, творчості, прагне до вдосконалення. Однак емоційна напруженість знижує стійкість психічних функцій, працездатність, появу нехарактерних помилок, погіршує когнітивні показники. У ситуації стресогенного конфлікту студент перебуває у стані тривожності, відчуваючи загальну слабкість, пригніченість, прагнення до спокою, тиші, сонливість. В окремих випадках емоційна напруженість досягає критичного моменту, внаслідок чого студент втрачає самоконтроль.

Насичуючи організм стресовими токсинами, негативні емоції перешкоджають переоцінці цінностей, подоланню дратівливості, гніву, відчаю. Зазвичай стримування емоцій не призводить до заспокоєння, а навпаки, підвищується агресивність, нервозність, викликаючи розлади психосоматичного здоров'я. Крім того, тривалий несприятливий емоційний стан веде до закріплення негативних особистісних утворень особистості (песимізм, невпевненість, дратівливість тощо), що, в свою чергу, негативно впливає на ефективність навчальної діяльності, міжособистісних стосунків, творчості. Характерно, що мало хто із студентів використовує засоби оптимізації психологічної стійкості особистості, в результаті чого активується незадоволення станом своєї психологічної підготовки до педагогічної діяльності.

У зв'язку з цим психологічна стійкість особистості у ситуації психосоматичного розладу розглядається нами як професійно важлива

інтегративна властивість майбутнього педагога.

Для розвитку психологічної стійкості майбутнього педагога ми пропонуємо специфічні та неспецифічні способи навчання. *Специфічні способи* орієнтовані на адаптацію до напружених факторів діяльності, а також в особливому професійно-загостреному розвитку якостей майбутнього педагога: педагогічної спрямованості, професійного самопізнання, комунікативної компетенції тощо. *Неспецифічні способи* забезпечують професійність педагога вмінням і навикам саморегуляції психоемоційного стану з метою профілактики та попередження стану емоційної напруженості (ознайомленні з прийомами релаксації, спеціальними фізичними і дихальними вправами, самоконтролю емоційного стану, знаходженні і знятті м'язової напруги тощо).

Цілеспрямоване використання комплексної корегуючої системи специфічних і неспецифічних способів підготовки сприяє розвитку психосоматичної стійкості студентів у процесі навчання у педагогічному ЗВО. Ефективність впливу психокорекційної системи вправ визначалась за порівняльною характеристикою результатів психодіагностики психологічної стійкості експериментальної групи під час психосоматичного порушення і групою осіб з високим рівнем психологічної стійкості.

Відомо, що психологічна стійкість забезпечується низкою фізіологічних, особистісних та соціальних чинників. Як стверджує Г. Нікіфоров, вона проявляється у таких критеріях психологічного та соціального здоров'я: моральність (чесність, совісність), відчуття вдячності, відповідальності за себе та інших, безкорисливості, а також у таких особистісних властивостях, як самоконтроль, не агресивність, оптимізм, здатність планувати та реалізувати свій життєвий шлях тощо [3, 13]. Неадекватність і дезінтеграція внутрішньої особистісної регуляції сприяють розвитку таких психологічних утворень як безсердечність (жорстокість), безвідповідальність, агресивність, відчуженість, ігнорування соціальних норм, схильність до звинувачування оточуючих у своїх поразках, що спростовує власну необачність, егоцентричність, маскування, образливість і маніпулятивну поведінку. Виникає потреба у виявленні та конкретизації особистісних даних людини, які б визначали її життєстійкість, особистісні потенціали та сприяли б збереженню психосоматичного здоров'я людини, готовності до змін, особистісному становленню та саморозвитку у професійній діяльності, що актуально для формування психологічної стійкості особистості у ситуації психосоматичного порушення [99, 104, 144, 158].

Все це з особливою гостротою підкреслює необхідність створення

відповідної програми формування психологічної стійкості особистості у ситуації психосоматичного порушення. Така програма за своїм змістом має бути адекватна тим завданням, виконання яких покладається на студентів у процесі здобуття педагогічної освіти. У літературних джерелах можна знайти низку праць, присвячених тому чи іншому способу оптимізації психологічної стійкості особистості. Розробка різних профілактичних заходів проводилась у руслі багатьох наукових дисциплін, однак тільки в останні роки почали з'являтися роботи психологів, в яких узагальнюються основні напрямки профілактичної роботи щодо відновлення психологічної стійкості особистості [1,99, 104, 145, 217].

Як стверджує М. Корольчук, оптимізація психологічної стійкості особистості та професійної діяльності досягається шляхом формування у кожного члена колективу високих психологічних якостей і функціональних можливостей, мотивації, дисциплінованості й ініціативи, що включає [91]:

- ✓ розвиток мотиваційної сфери у ситуації психосоматичного порушення;
- ✓ всебічний розвиток сукупності емоційно-вольових якостей (цілеспрямованості, активності, ініціативи, самовладання, витримки);
- ✓ формування особливих якостей психофізіологічної надійності (стійкості до тривалого напруження організму, ризику, готовності до небезпеки);
- ✓ підвищення загальної і спеціальної тренованості, спрямованих на розвиток і збільшення психічних і фізичних функціональних можливостей фахівця;
- ✓ розвиток здатності до оптимальної мобілізації особистих можливостей та самоконтролю організму;
- ✓ набуття досвіду подолання перешкод у ситуації психосоматичного порушення;
- ✓ всебічний розвиток якостей професійного мислення у ситуації психосоматичного порушення;
- ✓ розвиток стійкості до моногонії в умовах навчання.

Тому актуальним на шляху до формування психологічної стійкості особистості у ситуації психосоматичного порушення вважаємо врахування:

- ✓ психодіагностичних можливостей дослідження психологічної стійкості особистості у ситуації психосоматичного порушення у студентів під час навчального процесу та особливо після нього;
- ✓ умов, особливостей діяльності та факторів, які негативно впливають на психологічну стійкість особистості студентів;
- ✓ адекватних методів і можливостей щодо формування

психологічної стійкості особистості;

- ✓ якісних характеристик кожного з виокремлених структурних параметрів психологічної стійкості.

В процесі дослідження було розроблено організаційно-методичні рекомендації психологам, викладачам, кураторам груп із виховної роботи щодо формування психологічної стійкості особистості.

Для успішного проведення експериментального дослідження здійснено обґрунтування і підбір психодіагностичних методик. Найбільш доречним і вагомим у вивченні психологічної стійкості особистості вважаємо комплексний підхід, який забезпечує всебічне обґрунтування даної проблеми за її прямими та побічними показниками. Методологічну основу дослідження склали системний підхід до вивчення психологічної стійкості особистості як системи різних параметричних характеристик, а шляхи реалізації поставлених завдань, згідно відповідно до його етапів, відображені у нижченаведеній таблиці.

Розроблений метод діагностики соціально-особистісних компетенцій буде корисний: для виявлення прогалин у реалізації завдань первинної та вторинної профілактики психосоматичних розладів; в проектуванні виховних систем освітніх установ; з метою реалізації індивідуального підходу в різних системах оздоровлення і самовдосконалення; в оцінці ефективності різних соціальних, психологічних програм; дослідженнях, спрямованих на вивчення життєвої компетентності людини і т.п.

Така організація експерименту відповідає методичному апарату дослідження проблеми взаємозв'язку психологічної стійкості з базовими утвореннями особистості в ситуації порушення психосоматичного здоров'я. Завдання роботи та кількість респондентів, які підлягали дослідженням на різних етапах, відображено у табл. 2.2.

Характерною особливістю навчального процесу в педагогічному вузі є те, що найбільш суттєві зміни відбуваються з боку вищих психічних функцій, які забезпечують виконання діяльності. Тому вважаємо, що оцінка психологічної стійкості особистості за побічними показниками як її проявами має бути комплексною з використанням методик різної чутливості, які відповідають характеру навчально-виховного процесу та спрямовані на дослідження основних функцій і обслуговуючих систем організму.

У даному досліджені, яке ґрунтувалося на комплексному підході щодо оцінки психологічної стійкості особистості, основна увага приділяється аналізу тих аспектів проблем, які обумовлюють особливості її психодіагностики. З огляду на різноманіття методик, які дозволяють оцінити психологічні та психофізіологічні функції, в умовах дефіциту часу не всі можуть бути використані для діагностування психологічної стійкості

особистості. Тому ми опиралися на компактність методик за їх змістом і часом проведення. Одним із важливих критеріїв відбору методик є їх інформативність, яку ми спостерігаємо у тесті смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Д. Леонтьєва.

Таблиця 2.2

Кількість обстежених студентів психосоматично здорових і з психосоматичними порушеннями та основні завдання за етапами дослідження

№	Етапи та завдання дослідження	Кількість учасників експерименту
II	1. Здійснити теоретико-методологічне обґрунтування проблеми психологічної стійкості особистості та визначити її психологічну сутність. 2. Розробити та обґрунтувати методичні засади і методичний апарат дослідження проблеми психологічної стійкості у ситуації психосоматичного порушення	
III	1. Визначити психологічні особливості проявів психологічної стійкості у студентів із оптимальним функціонуванням організму та психосоматичними порушеннями 2. Визначити компоненти психологічної стійкості та здійснити її порівняльний аналіз у осіб із різними психосоматичними порушеннями	424 особи
IIII	1. Узагальнити теоретичний аналіз та особисті дослідження і розробити комплексну програму формування психологічної стійкості особистості у ситуації психосоматичного порушення 2. Розробити організаційно-методичні рекомендації щодо корекції та відновлення психологічної стійкості особистості психосоматичних хворих	224 осіб (конт.гр.) 200 осіб (експер.гр.)
Всього обстежено		**424 особи**

Використані методики за етапами роботи і обсягом дослідження наведені у

табл. 2.3. Однак при дослідженні людини в її суб'єктній цілісності недостатньо виявляти середньостатистичні дані, всезагальні закономірності, неможливо із вихідних психічних елементів конструювати суб'єктність людини, проникати в її духовну цілісність. Суб'єктні якості людини не можна розкрити шляхом тільки теоретичного чи емпіричного пізнання, їх треба, пізнаючи, розуміти.

Таблиця 2.3

Методики та обсяг досліджень

№	Назва методики	Кількість показників у методиках	Кількість піддослідних за етапами роботи		
			Всього	II	III
1	16-PF Р. Кеттелла	5	424	424	200
2	Тест Д.Кейсі	8	424	424	200
3	Методика А.Г. Маклакова і С.В. Чермяніна (МЛО)	3	424	424	200
4	Тест СЖО Д.О. Леонтьєва	5	424	424	200
5	Вісбаденський опитувальник Н. Пезешкіана	27	424	424	200
6	Самоактуалізаційний тест Е. Шострома	1	424	424	200

На наш погляд, дослідження психологічної стійкості особистості у ситуації психосоматичного розладу має комплексну основу за її прямими та побічними показниками, а також її протекції на психологічному, мотиваційному, соціальному і професійному рівнях.

2.2. Обґрунтування методів дослідження психологічної стійкості особистості студента

Головною метою дистанційного навчання у ЗВО є надання студентам можливості отримати якісні знання, набути уміння та навички відповідно до обраної навчальної програми за місцем їх проживання або тимчасового перебування з використанням інформаційно-комунікаційних технологій і раннє психодіагностування стресостійкості.

Експериментальною базою дослідження став Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, де генеральну вибірку осіб склали студенти, за потенційними можливостями яких було й розкрито особливості психосоматичного здоров'я як фактору стійкого життєзабезпечення людини. В експериментальному дослідженні були задіяні 424 особи, з них 200 психосоматично здорові люди (контрольна група – КГ), яких було відібрано за результатами медичного професійно-консультативного висновку (форми № 086) та 200 особи з психосоматичними розладами (експериментальна група – ЕГ). Клінічний діагноз за наявності психосоматичних розладів було констатовано згідно з дослідницькими психодіагностичними критеріями в розділі міжнародної класифікації хвороб 10-го перегляду (МКХ-10: клас V. Розлади психіки та поведінки): F 45.0 – психосоматичні розлади – й DSM-V діагностичних критеріїв. Вік учасників експерименту 18 – 25 років. Всі учасники перед початком дослідження проінформовані про умови участі в експерименті і дали згоду на участь. Експеримент проведений за рішенням спеціалізованої вченої ради Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського (протокол № 17 від 25.06.2019 р.). Етичні права всіх учасників дотримано. Дослідження проводилося в природних умовах освітнього процесу ЗВО, із забезпеченням загальних умов участі в експерименті: однаковий час і тривалість навчання, однакові вимірювальні матеріали, що дозволяють діагностувати рівень психологічної стійкості згідно критеріїв оцінки психосоматичного здоров'я.

В процесі дослідження були обрані контрольна (КГ) та експериментальна (ЕГ) групи, які мають приблизно однакову успішність. У контрольній групі навчання проводилось за традиційною системою, а в експериментальній – за інноваційною – з використанням технологій дистанційного навчання. Студенти експериментальної і контрольної груп одержували обсяг інформації однаковими методами (можливо з незначними варіаціями). Як критерій для аналізу інтелектуального рівня обох груп ми обрали поточні семестрові оцінки студентів і, використовуючи методи математичної статистики, визначали, наскільки значима різниця оцінок, а отже, чи можна порівнювати ці групи як такі, що мають однаковий рівень знань з предмету. Склад експериментальної вибірки якісно і кількісно репрезентує генеральну сукупність, оскільки для її формування застосовано техніки моделювання і рандомізації. Використаний експериментальний план, методи статистичної обробки, її проведення та інтерпретація результатів забезпечили внутрішню та зовнішню валідність.

Застосувавши критерій Стьюдента, ми визначили наскільки статистично значимі відмінності між двома вибірками і, відповідно, наскільки впевнено можна робити висновки про ці відмінності. У дослідженні вимір загальної вибірки за номінативним маркером «успішність у навчанні» відповідає відбору

еквівалентних (рандомізованих) відповідно до потреб дослідження еталонної контрольної та експериментальної груп. У процесі статистичної обробки даних психодіагностичних досліджень використано методику перевірки вірогідності різниць вибірок у розподілі ознак за допомогою t-критерій Ст'юдента, що пов'язаний із перевіркою рівності середніх значень у двох вибірках.

Створений нами *дистанційний курс* – це поєднання структурованого теоретичного матеріалу, комплексу практичних робіт, авторських скрінкастів, комплексу авторських відеоуроків, що дозволяє вивчати як теоретичні аспекти роботи з програмою, так і набути практичних навичок зі створення анімацій засобами програми Macromedia Flash.

Структура дистанційного курсу побудована таким чином, щоб увійшовши в систему, користувачеві не потрібно було шукати жодних додаткових ресурсів, оскільки весь комплекс матеріалів структурований в межах начального курсу.

Курс є повноцінним і самостійним навчальним середовищем, в межах якого учень (користувач) отримує: комплекс спеціального програмного забезпечення (потрібну версію програми, що вивчається, можна скачати не виходячи за межі навчального середовища); повний комплекс структурованого теоретичного матеріалу; комплекс лабораторних практичних завдань; комплекс авторських відеоуроків та прикладів виконання практичних завдань; комплекс авторських допоміжних матеріалів (глосарії, ментальні карти, скрінкасти тощо); комплекс контрольних завдань, результати проходження яких автоматично надходять на електронну пошту викладача; авторський електронний підручник з вчення основ роботи з програмою Macromedia Flash (Візнюк, 2019).

Даний курс дає можливість не змінюючи місця навчання повноцінно оволодіти навичками роботи з програмою Macromedia Flash, наявна навіть сторінка, де можна скачати весь комплекс необхідного програмного забезпечення (рис. 1).

Визначенні вищезазначені критерії та особливості ДН сприяли виокремленні психолого-часових індикаторів наявності психосоматичних захворювань, що виступають як методологічне підґрунтя для розробки та подальшого практичного втілення системи медико-психологічної реабілітації фахівців шляхом врахування диференціації механізмів їх виникнення, що зумовило необхідність їх перевірки найвагомішим критерієм істинності – практикою.

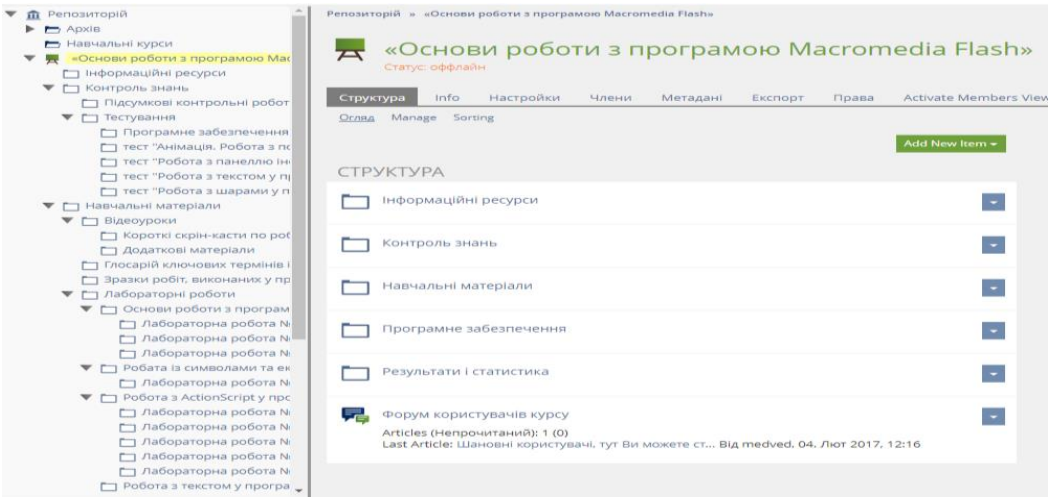


Рис. 1. Структура дистанційного курсу для вивчення основ роботи з програмою Macromrdia Flash

Теоретичний матеріал подається у вигляді курсу лекцій, що створені за єдиним шаблоном і в одному стилі. Теоретичний матеріал лекцій структуровано у відповідності до етапів вивчення основ роботи з програмою Macromedia Flash.

До кожного заняття, засобами хмарних технологій розроблено ментальні карти та авторські скрінкасти (рис. 2), в яких коротко структуровано теоретичні складові, що розкриваються на даному занятті, та продемонстровано основні етапи створення відповідної анімації (Візнюк, 2019).

Однією з переваг платформи ILIAS, також є можливість студентів спілкуватися з між собою та з адміністратором курсу в режимі реального часу, через спеціально внутрішню групу користувачів, а також ставлячи питання на внутрішньому форумі, який видимий лише адміністратору (викладачеві) та користувачам (студентам) курсу.

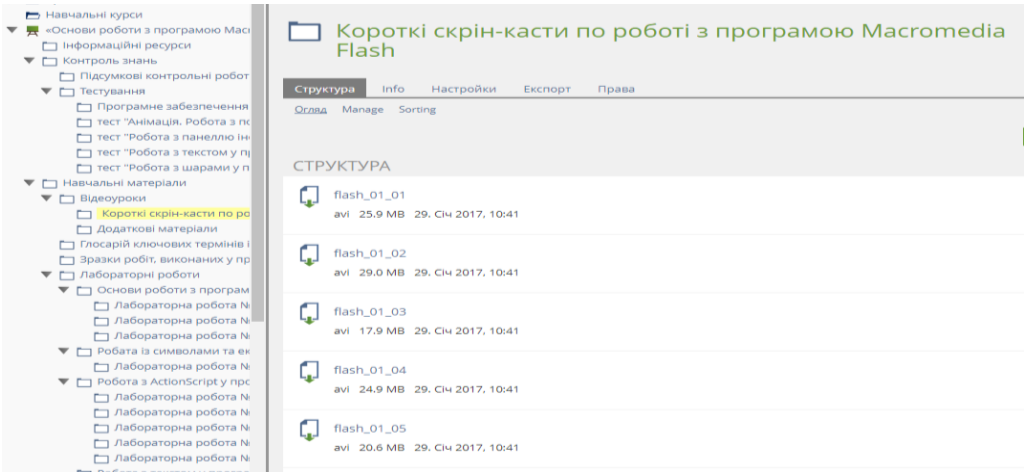


Рис. 2. Короткі авторські скрін-касти до виконання практичних робіт

Таким чином, нами на практиці було доведено ефективність використання платформи дистанційного навчання з відкритим кодом у процесі фахової підготовки майбутніх кваліфікованих фахівців.

Визначення критерію Стьюдента

Розрахунок середнього арифметичного за формулою:

$M_1 = \sum X_1/N_1 = 7,8 / 28$; $M_1 = 0,279$;

$M_2 = \sum X_2/N_2 = 7,5/27$; $M_2 = 0,278$,

де $\sum X_{1,2}$ – середнє арифметичне успішності учнів групи; $N_{1,2}$ – кількість учнів у контрольній та експериментальній групах;

$\sum X_1 = 7,8$; $\sum X_2 = 7,5$; $N_1 = 28$; $N_2 = 27$;

2. *Розрахунок показників варіації:*

$SS_1 = \sum X_{21} - (\sum X_1/N_1)2 = 7,82 – (7,8 / 28)2$; $SS_1 = 60,1$;

$SS2 = \sum X_{22} - (\sum X_2/N_2)2 = 7,52 – (7,5/ 27)2$; $SS_2 = 56,2$;

3. *Знаходження міри варіацій або дисперсій:*

$S_{21} = SS_{21} / N_1 – 1$; $S_{21} = 130,9$; $S_{22} = SS_{22} / N_2 – 1$; $S_{22} = 115,9$;

$S_1 = \sqrt{SS_1 / N_1 – 1}$; $S_1 = 11,4$; $S_2 = \sqrt{SS_2 / N2 – 1}$; $S_2 = 10,8$;

4. *Розрахунок статистичної похибки середньої арифметичної похибки:*

$Sм1 = \sqrt{SS_1 / N_1 (N_1 – 1)}$; $Sм1 = 0,191$; $Sм2 = \sqrt{SS_2 / N_2 (N_2 – 1)}$; $Sм2 = 0,194$;

5. *Визначення допустимої похибки:*

$\Delta 1 = M_1 \pm 1.96 * Sм1$; $\Delta 1 = 0,279 \pm 1.96 * 0,190 = 0,279 \pm 0,37$

$\Delta 2 = M_2 \pm 1.96 * Sм2$; $\Delta 2 = 0,278 \pm 1.96 * 0,194 = 0,278 \pm 0,38$;

6. *Визначення стандартної похибки різниці середнього арифметичного:*

$Sм1\text{-}м2 = \sqrt{S_1 + S_2 / N_1 + N_2 – 2 * (1/ N_1 + 1/N_2)}$; $Sм1\text{-}м2 = 0,18$;

7. *Визначення критерію Стьюдента:*

$t = M_1 – M_2 / Sм1\text{-}м2$; $t = 0,0045$. $t_{таб} = 2,92$ для ймовірності 95% (за показниками статистичного критерію).

Отже, з проведених розрахунків ми можемо побачити, що похибка показників успішності не є суттєвою, а отже, можемо вважати, що показники успішності є приблизно однаковими, що дає змогу провести експеримент і визначити його успішність за допомогою показників контрольної групи. Під час проведення психопедагогічного експерименту нами було поставлено за мету визначити ефективність використання технологій дистанційного навчання у професійному навчанні учнів ЗВО (Візнюк, 2019).

У процесі проведення занять викладач поряд з усним поясненням повсякчас звертався до створеного дистанційного курсу, що значно полегшувало процес пояснення нового навчального матеріалу та залучав до активної роботи учнів. По закінченню уроку учні мали змогу виконати веб-квест з даної теми. Учні також зацікавились поданим навчальним матеріалом, оскільки він подавався новими для них засобами, що і забезпечило кращу концентрацію уваги учнів та мотивацію, а отже, більш ефективне його засвоєння.

Можна говорити про успішність використання інтерактивного плакату та проектних технологій, аналізуючи результати тестування з теми «Комп'ютерна анімація» у експериментальній та контрольній групах, при чому зміст тестів

однаковий для обох груп, але в експериментальному він проводився на комп'ютері, а в контрольному письмово (на готових бланках).

Визначення критерію Стьюдента

1. *Розрахунок середнього арифметичного за формулою:*

$M1 = \sum X_1/N_1 = 8,2 / 28$; $M_1 = 0,293$; $M_2 = \sum X_2/N_2 = 7,8/27$; $M_2 = 0,289$,

де $\sum X_{1,2}$ – середнє арифметичне класу; $N_{1,2}$ – кількість учнів; $\sum X_1 = 8,2$; $\sum X_2 = 7,8$; $N_1 = 28$; $N_2 = 27$.

2. Розрахунок показників варіації:

$SS_1 = \sum X_{21} - (\sum X_1/N_1)2 = 8,22 - 8,22/28$; $SS_2 = \sum X_{22} - (\sum X_2/N_2)2 = 7,82 - 7,82/27$;

$SS_1 = 67,15$; $SS_2 = 60,76$.

3. *Знаходження міри варіацій або дисперсій:*

$S_{21} = SS_1 / N_1 - 1$; $S_{21} = 160,06$; $S_{22} = S_2 / N_2 - 1$; $S_{22} = 135,72$;

$S_1 = \sqrt{SS_1 / N_1 - 1}$; $S_1 = 12,65$; $S_2 = \sqrt{SS_2 / N_2 - 1}$; $S_1 = 11,65$.

4. *Розрахунок статистичної похибки середньої арифметичної похибки:*

$Sм1 = \sqrt{SS_1 / N_1 (N_1 - 1)}$; $Sм1 = 0,19$; $Sм2 = \sqrt{SS_2 / N_2 (N_2 - 1)}$; $Sм2 = 0,194$.

5. *Визначення допустимої похибки:*

$\Delta 1 = M1 \pm 1.96 * Sм1$; $\Delta 1 = 0,293 \pm 0,37$; $\Delta 2 = M_2 \pm 1.96 * Sм2$; $\Delta 2 = 0,289 \pm 0,38$.

6. *Визначення стандартної похибки різниці середнього арифметичного:*

$Sм1\text{-}м2 = \sqrt{S_1 + S_2 / N_1 + N_2 - 2 * (1/ N_1 + 1/N_2)}$; $Sм1\text{-}м2 = 0,183$;

7. *Визначення критерію Стьюдента:*

$t = M_1 - M_2 / Sм1\text{–}м2$; $t = 4,022$ (за показниками статистичного критерію).

Прогнозування психологічної стійкості особистості має суттєве наукове та практичне значення в різних сферах людської діяльності. Зокрема, воно дозволяє заздалегідь виявляти осіб із порушеннями функціонального стану в ситуації психоемоційної напруженості і проводити з ними відповідну роботу щодо психопрофілактики стресу. Відзначимо, що різні види несприятливих функціональних станів (втома, дратівливість, тривожність і т. п.) не тільки істотно знижують успішність і якість праці, але й змушують людину до надмірних енергетичних витрат під час виконання певної роботи.

Тому своєчасний прогноз психологічної стійкості, виявлення можливих відхилень у нормальному функціональному стані в окремих осіб і своєчасна реалізація корекційних заходів не тільки допомогли б їм зберегти здоров'я, але і за рахунок оптимізації їх функціонального стану підвищити ефективність діяльності.

На даний час існують різні методи прогнозування психологічної стійкості як реакцій людини на стрес. Їх основне завдання полягає у врахуванні індивідуальних психологічних і психофізіологічних особливостей досліджуваного й екстраполяції отриманих даних на аналогічні ситуації в майбутньому. До цих методів відносяться [130]:

- ✓ використання ідентичних стресорів (наприклад, вивчення

психологічних і вегетативних реакцій студента на одному іспиті дає можливість прогнозувати характер і рівень пережитого ним стресу на іншому);

- ✓ використання дозованих тестових стресів у лабораторних умовах (вплив сильних зорових, звукових і тактильних подразників);
- ✓ уявне моделювання стресорних ситуацій (зокрема, за допомогою методу нейролінгвістичного програмування);
- ✓ прогнози на основі психологічних тестів і опитувальників;
- ✓ математичні моделі (прості, множинної регресії тощо);
- ✓ створення за допомогою різних пристроїв або в центрах психологічної підготовки модельної стресорної ситуації, що за своїми параметрами була б досить близька до ситуації реальної.

Іншим способом оцінка психологічної стійкості людини є уявне моделювання емоційно значущих ситуацій – актуалізація стресу шляхом простих спогадів або з використанням методик нейролінгвістичного програмування (НЛП). В останньому випадку досліджуваному пропонується згадати ситуацію, коли він відчував максимальне хвилювання. Застосування спеціальних методів НЛП – так званих «якорів», що за своєю суттю є кінестетичними умовними подразниками, а також залучення всіх основних сенсорних каналів дозволяють викликати в людини досить подібну з реальною картину вегетативних реакцій і по ній судити про характер реагування тієї або іншої людини на стрес. Недоліком такого методу прогнозування є необхідність тривалої індивідуальної роботи з досліджуваним і вміння експериментатора використовувати дані способи, що створює обмеження для масового використання даного методу [97].

У світовій психологічній практиці для діагностики психологічної стійкості особистості розроблений і використовується величезний комплекс спеціально сконструйованих клініко-психологічних і психометричних методик [36]. Основним клініко-психологічним методом виступає структуроване клінічне діагностичне інтерв'ю – СКИД *(SCID – Structured Clinical Interview/or DSM)* і клінічна діагностична шкала *(CAPS – Clinical-administered PTSD Scale).* СКИД включає низку діагностичних модулів (блоків питань), що забезпечують діагностику психічних розладів за критеріями *DSM-IV* (афективних, психотичних, тривожних, викликаних вживанням психоактивних речовин і т.д.). Схема інтерв'ю дозволяє працювати окремо з будь-яким модулем, у тому числі і з модулем психологічної стійкості особистості. У кожному модулі подані чіткі інструкції, що дозволяють експериментаторві при необхідності перейти до бесіди за іншим блоком питань. Авторами методики передбачена можливість її подальших модифікацій у залежності від конкретних завдань дослідження.

Комплекс методик, апробованих у лабораторії психології посттравматичного стресу і психотерапії ШРАН, належить до числа найчастіше використовуваних у світовій практиці. Це шкала оцінки тяжкості впливу травматичної події *(Impact of Event Scale-Revised, IQES-R);* Міссісіпська шкала для оцінки посттравматичних реакцій; опитувальник депресивності Бека; опитувальник для оцінки вираженості психопатологічної симптоматики *SCL-90-R* (шкала Джима Дерогатиса); шкала ПТСР із *MMPI.* Однак необхідно врахувати, що зазначений комплекс був розроблений на основі критеріїв *DSM-III-R* і, незважаючи на отримані дані про можливості використання їхніх російськомовних версій, питання про подальшу роботу над створенням або адаптацією психодіагностичних методик щодо визначення ознак розвитку психосоматичних порушень є одним із першочергових завдань у психології.

Основні методи психодіагностики психологічної стійкості.

Оцінна шкала повторного соціального пристосування – Social Readjustment Rating Scale (SRRS) і T. H. Holmes, R. H. Rahe. Опитувальник самооцінки критичних життєвих подій [36].

Перелік життєвих подій і складностей – Life Events and Difficulties Schedule (LEDS) – G.W. Brown, T.O. Harris. Напівструктуроване інтерв'ю для ретроспективної реєстрації критичних життєвих подій і хронічних стресорів.

1. Мюнхенський список подій – Munchnerь Ereignis Liste (MEL) – von Maier-Diewald et al. Опитувальник самооцінки або стандартизоване інтерв'ю для ретроспективної оцінки критичних життєвих подій. Методика має 49 пунктів і шкали, що відбивають кількість, інтенсивність, контрольованість, ступінь бажаності подій.

2. Шкала повсякденних складностей – Daily Hassels Scale – A.D. Kanner, J.C. Coyne, C Schafer, R.S. Lazarus. Опитувальник самооцінки або стандартизоване інтерв'ю з приводу повсякденних складностей, що дає їхню ретроспективну оцінку за 117 пунктами з урахуванням кількості та інтенсивності стресорів.

3. Перелік повсякденних стресів – Daily Stress Inventory (DSI) – Brantley, Jones. Опитувальник самооцінки з підведенням підсумків за день при вечірній реєстрації, що має 60 пунктів і дві шкали: кількість та інтенсивність стресів.

4. COMES/COMRES (COMputer-assisted REcoding System – система запису за допомогою комп'ютера) – M. Perrcz, M. Reicherts. Метод полягає у веденні щоденника самореєстрації стресових подій за допомогою мініатюрного (кишенькового) комп'ютера, цей метод, на відміну від попередніх, дозволяє здійснювати комплексну оцінку впливу повсякденних стресорів за багатьма пунктами безпосередньо після стресових подій.

Зрозуміло, що далеко не всі з запропонованих методів можна застосовувати в повсякденній практиці психолога для оцінки психологічної стійкості. З прийнятних методів можна відзначити спеціальне створення труднощів у виконанні мотивованої діяльності під виглядом дефіциту часу або координаційної складності, а також емоціогенне інструктування при високій особистій значущості контрольних дій, які виконуються.

Останнім часом з'явилися нові перспективи для прогнозування психосоматичних розладів з використанням методів математичного аналізу варіабельності серцевого ритму. Основоположник цього напрямку в нашій країні Р.М. Баєвський відзначає, що, використовуючи спектральні характеристики серцевого ритму для індикації активності різних контурів керування, можна підійти до вирішення завдання оцінки і прогнозування функціонального стану організму при інформаційних навантаженнях. Отримані в результаті лабораторного моделювання дані надалі піддаються математичній обробці.

На сьогодні усе більшу популярність здобуває метод множинної регресії, що дозволяє будувати досить точні математичні моделі на підставі зіставлення великого числа вихідних даних.

Для оптимізації подальшої діагностичної роботи рівня психологічної стійкості та підвищення достовірності діагностичних показників, на підставі проведеного кореляційного аналізу між всіма показниками було обґрунтовано набір інформативних психодіагностичних методик, за якими проведено обстеження осіб із психосоматичними порушеннями, що дозволило вивчити особливості їх проявів під час навчання у педагогічному університеті та диференційну відмінність у відношенні до педагогічного процесу з контрольною групою осіб. Зокрема, для психодіагностики психологічної стійкості особистості ми використали такі методики: тест «Смисложиттєвих орієнтацій» (СЖО) Д.А. Леонтьєва для визначення мотиваційно-ціннісної структури особистості, багатофакторна особистісна методика 16-PF Р. Кеттелла для вивчення оцінки індивідуально-психологічних особливостей особистості, тест Д. Кейрсі для виявлення соціального типу особистості, методика діагностики соціального рівня особистості А.Г. Маклакова і С.В. Чермяніна для оцінки рівня розвитку адаптаційних здібностей людини, Вісбаденський опитувальник Н. Пезешкіана для оцінки характерологічних і особистісних властивостей людини та оцінки способів переробки конфліктів, Самоактуалізаційний тест (САТ) Е. Шострома для реєстрації кількісних і якісних параметрів рівня самоактуалізації у суб'єкта.

Основні тенденції розвитку сучасної педагогіки як у нашій країні, так і за кордоном спрямовані на гуманізацію сфери освіти, всебічний розвиток творчого потенціалу учнів, формування рівноправних, партнерських відносин,

духу співпраці між педагогами і учнями. Дані тенденції в тій чи іншій мірі характерні для різних галузей і рівнів системи освіти (початкова, середня, вища). Тому для опису еталонної моделі особистості як педагога (вчителя, викладача вищого навчального закладу), так і студента педагогічна психологія все частіше звертається до теорій, що розвивалися в руслі екзистенційно-гуманістичного напрямку в психології (К. Роджерс, В. Франкл та ін.).

Однією з найбільш широко відомих теорій в рамках даного підходу є концепція *самоактуалізації особистості А. Маслоу*. Популярність цієї теорії пов'язана, з одного боку, з евристичністю поняття самоактуалізації і можливістю його операціоналізації та використання в емпіричних дослідженнях. З іншого боку, дана модель особистості, підкреслюючи позитивні прояви людської природи, такі як творчість, альтруїзм, любов, дружба тощо служать еталоном у процесі виховання, формування особистості студента, побудови системи взаємин педагога і учня [134].

Поняття самоактуалізації синтетичне, воно включає в себе всебічний і безперервний розвиток творчого та духовного потенціалу людини, максимальну реалізацію всіх її можливостей, адекватне сприйняття оточуючих, світу і свого місця в ньому, багатство емоційної сфери та духовного життя, високий рівень психічного здоров'я та моральності. В одній зі своїх робіт А. Маслоу визначає самоактуалізацію як «... прагнення до само здійснення», точніше, тенденцію актуалізувати те, що міститься в якості потенцій. Цю тенденцію можна назвати прагненням людини досягти вершини своїх можливостей.

Вивчення ступеня і характеру самоактуалізації вимагає розробки спеціальних психодіагностичних засобів так, як більша частина існуючого методичного інструментарію для дослідження особистості була створена або для вимірювання різних негативних проявів, акцентуацій особистості і форм психопатології, або для оцінки параметрів психічно здорової особистості, її структури (MMPI, тести Ф. Айзенка, Г. Шмішека, Г. Роршаха, Р. Кеттелла, ТАТ та ін.) Таким чином, завдання створення методики, що дозволяє реєструвати кількісні та якісні параметри рівня самоактуалізації у суб'єкта, є досить актуальними.

Можливість одновимірного опису феномена самоактуалізації, зведення її до одного показника викликає у дослідників серйозні заперечення, пов'язані насамперед із багатозначністю і суперечливістю цього конструкту. У зв'язку з цим за кордоном отримав широку популярність опитувальник особистісних орієнтації Е. Шострома (Personal Orientation Inventory – POI), який висвітлює самоактуалізацію як багатовимірну величину [218]. POI був створений в 1963 році в Інституті терапевтичної психології (Санта-Анна, Каліфорнія). Його

автор, американський психолог і психотерапевт Еверетт Шостром, автор книги «АнтіКарнегі або Людина-маніпулятор».

POI розроблявся на основі теорії самоактуалізації А. Маслоу, концепцій психологічного сприйняття часу і тимчасової орієнтації суб'єкта Ф. Перла та Р. Мея, ідей К. Роджерса та інших теоретиків екзистенційно-гуманістичного напрямку в психології. Конкретні питання POI були відібрані з великого набору критичних, в першу чергу, поведінкових та ціннісних індикаторів, що відрізняють здорову людину, від невротика. Для виявлення цих індикаторів Е. Шостром опитав ряд практикуючих психологів, що працюють у руслі екзистенційно-гуманістичного підходу в психотерапії, і узагальнив їх досвід. Робота з аналізу і відбору суджень, які увійшли в тест, проводилася протягом п'яти років.

POI складається з 150 пунктів, побудованих за принципом вимушеного вибору, і дозволяє зареєструвати два базових і десять додаткових параметрів самоактуалізації. Самі шкали або, інакше кажучи, складові самоактуалізації, аналогічно пунктам тесту, були підібрані на основі опитування психотерапевтів і характеризують основні життєві сфери особистості, що прагне до самоактуалізації.

Перша спроба адаптації тесту POI у Росії була здійснена в Ленінграді Є.Б. Лісовською, проте широкого поширення ця методика не отримала. У 1981 – 84 рр. на кафедрі соціальної психології МДУ імені М.В. Ломоносова Ю.Є. Альошина, Л.Я. Гозман, М.В. Загіка і М.В. Кроз зробили ще одну спробу адаптувати цей тест. У процесі роботи методика Е. Шострома зазнала суттєвих змін, фактично, авторами був створений оригінальний психодіагностичний інструмент, який отримав назву «Самоактуалізаційний тест» (CAT). Методика була опублікована в 1987 р. обмеженим тиражем і до теперішнього часу стала бібліографічною рідкістю, у зв’язку з чим і зроблено її повторне видання.

Самоактуалізаційний тест побудований за тим же принципом, що і POI, і складається з 126 пунктів, кожен з яких включає два судження ціннісного чи поведінкового характеру. Судження не завжди альтернативні й тому випробуваному пропонується вибрати те з них, яке більшою мірою відповідає його уявленням або звичному способу поведінки [221].

CAT вимірює самоактуалізацію за двома базовими і низкою додаткових шкал. Така структура опитувальника була запропонована Е. Шостромом для POI і збережена в даному тесті. Базовими є шкали Компетентності в часі та Підтримки. Вони незалежні стосовно інших і, на відміну від додаткових, не мають спільних пунктів. 12 додаткових шкал становлять 6 блоків – по дві у кожному. Кожен пункт тесту входить в одну або більше додаткових шкал і, як правило, в одну базову. Таким чином, додаткові шкали фактично включені в

основні, вони змістовно складаються з тих самих пунктів. Подібна структура тесту дозволяє діагностувати велику кількість показників, не збільшуючи при цьому в значній мірі об'єм тесту.

Базові шкали: *Шкала Компетентності* в часі (Тс) включає 17 пунктів. Високий бал за цією шкалою свідчить, по-перше, про здатність суб'єкта жити справжнім, тобто переживати справжній момент свого життя у всій його повноті, а не просто як фатальний наслідок минулого або підготовку до майбутнього «справжнього життя», по-друге, відчувати нерозривність минулого, сьогодення і майбутнього, тобто бачити своє життя цілісним. Саме такий світогляд, психологічне сприйняття часу суб'єктом свідчить про високий рівень самоактуалізації особистості. Низький бал за шкалою означає орієнтацію людини лише на один з відрізків тимчасової шкали (минуле, сьогодення або майбутнє) і (або) дискретне сприйняття свого життєвого шляху. Теоретичне підґрунтя для включення цієї шкали в тесті міститься у працях Ф. Перла і Р. Мея. Ряд емпіричних досліджень також свідчить про безпосередній зв'язок орієнтації в часі з рівнем особистісного розвитку.

Шкала підтримки (I) – найбільша шкала тесту (91 пункт) – вимірює ступінь незалежності цінностей і поведінки суб'єкта від зовнішнього впливу. Концептуальною основою даної шкали є А. Рейсмана про «внутрішню» і «зовнішню»тенденції особистості. Людина, яка має високий бал за цією шкалою, незалежна у своїх вчинках, прагне керуватися в житті власними цілями, переконаннями, установками і принципами, що, однак, не означає ворожої агресивності до оточуючих і конфронтації з груповими нормами. Вона вільна у виборі, не схильна до зовнішнього впливу. Низький бал свідчить про високий ступінь залежності, конформності, несамостійності суб'єкта. Як теоретичні роботи, так і психологічна практика свідчать про правомірність включення зазначеної шкали в методику як базової.

Додаткові шкали.

На відміну від базових, які вимірюють глобальні характеристики самоактуалізації, додаткові шкали орієнтовані на реєстрацію окремих її аспектів.

1. *Шкала ціннісних орієнтацій (SAV)* (20 пунктів) показує, в якій мірі людина поділяє цінності, потрібні для її самоактуалізації (високий бал за шкалою характеризує високу ступінь самоактуалізації).

2. *Шкала Гнучкості поведінки (Ex)* (24 пункти) визначає ступінь гнучкості суб'єкта в реалізації своїх цінностей в поведінці, взаємодії з оточуючими людьми, здатність швидко і адекватно реагувати на мінливу ситуацію. Шкали ціннісних орієнтації і Гнучкості поведінки, доповнюючи один одного, утворюють блок цінностей . Перша шкала характеризує самі цінності, друга – особливості їх реалізації в поведінці.

3. Шкала сензитивності до себе (Fr) (13 пунктів) визначає, якою мірою людина контролює свої потреби і почуття, наскільки добре відчуває і рефлексує їх.

4. Шкала спонтанності (S) (14 пунктів) вимірює здатність індивіда спонтанно і безпосередньо виражати свої почуття. Високий бал за цією шкалою не означає відсутність цілеспрямованих дій, він лише свідчить про можливість іншого, не розрахованого заздалегідь способу поведінки, про те, що суб'єкт не боїться вести себе природно і розкуто, демонструвати оточуючим свої емоції.

Шкали 3 та 4 складають блок почуттів. Перша визначає те, наскільки людина усвідомлює власні почуття, друга – в якій мірі вони проявляються в поведінці.

5. Шкала самоповаги (Sr) (15 пунктів) діагностується здатність суб'єкта цінувати свої переваги, позитивні властивості характеру, поважати себе за них.

6. Шкала самосприйняття (Sa) (21 пункт) реєструє ступінь усвідомлення людиною себе такою, як є, незалежно від оцінки своїх переваг і недоліків, можливо, всупереч останнім.

Шкали 5 і 6 складають блок самосприйняття.

7. Шкала Уявлень про природу людини (Nc) складається з 10 пунктів. Високий бал за шкалою свідчить про схильність суб'єкта сприймати природу людини в цілому як позитивну і не зважати на дихотомії мужності – жіночності, раціональності – емоційності і т.д. антагоністичними і нездоланними.

8. Шкала Синергії (Sy) (7 пунктів) визначає здатність людини до цілісного сприйняття світу і людей, до розуміння зв'язку протилежностей, таких як гра і робота, тілесне і духовне та ін.

Шкали 7 і 8 дуже близькі за змістом, їх краще аналізувати спільно. Вони складають блок концепції людини.

9. Шкала Прийняття агресії (A) складається з 16 пунктів. Високий бал за шкалою свідчить про здатність індивіда приймати своє роздратування, гнів та агресивність як природний прояв людської природи. Звичайно ж, мова не йде про виправдання своєї антисоціальної поведінки.

10. Шкала контактності (C) (20 пунктів) характеризує здатність людини до швидкого встановлення глибоких і тісних емоційно-насичених контактів з людьми або, використовуючи вже звичну у вітчизняній соціальній психології термінологію, до суб'єкт-суб'єктивного спілкування.

Шкали Прийняття агресії і контактності складають блок міжособистісної чутливості.

11. Шкала пізнавальних потреб (Cog) (11 пунктів) визначає ступінь вираженості у суб'єкта прагнення до придбання знань про навколишній світ.

12. Шкала Креативності (C r) (14 пунктів) характеризує вираженість творчої спрямованості особистості. Шкали пізнавальних потреб і Креативності складають блок ставлення до пізнання. Вони не мають аналогів у POI і були включені в CAT за результатами експертного опитування при створенні методики, а також у зв'язку з деякими загальнотеоретичними міркуваннями. Мова в даному випадку йде в першу чергу про те, що в тесті було необхідно ввести блок показників, які діагностують рівень творчої спрямованості особистості як одного з концептуально важливих елементів феномену самоактуалізації.

Система ціннісних орієнтації визначає змістовну сторону спрямованості особистості і складає основу її міжособистісних відносин, фундамент світогляду і ядро мотивації життєдіяльності, основу життєвої концепції і «філософії життя». *Тест смисложиттєвих орієнтацій* [110] – це розширена версія тесту «Мета в житті» (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамба і Леонарда Махоліка. Методика була розроблена авторами на основі теорії прагнення до сенсу і логотерапії Віктора Франкла і мала на меті емпіричну валідизацію ряду уявлень цієї теорії, зокрема уявлень про екзистенційний вакуум. Суть цих уявлень полягає у тому, що невдача в пошуку людиною сенсу свого життя (екзистенційна фрустрація) як втрата сенсу (екзистенційний вакуум) є причиною психологічних розладів. «Мета в житті», яку діагностує методика, автори визначають як переживання індивідом онтологічної значущості життя. Оригінальна методика в її остаточному варіанті являє собою набір з 20 шкал, кожна з яких сформульована як твердження з двозначним закінченням: два протилежні варіанти закінчення вказують на полярність оціночної шкали, між якими можливі сім градацій переваги, які підкреслюють значущість тої чи іншої шкали.

Обробка результатів зводиться до підсумовування числових значень для всіх 20 шкал і перекладу сумарного балу в стандартні значення (процентилі). Висхідна послідовність градацій (від 1 до 7) чергується у випадковому порядку з низхідною (від 7 до 1), причому максимальний бал (7) завжди відповідає полюсу наявності мети в житті, а мінімальний бал (1) – полюсу її відсутності. Поряд з описаною вище формалізованою частиною А тест Дж. Крамб і Л. Махоліка містить також частини В і С. Частина В складається з 13 незакінчених пропозицій, які стосуються теми сенсу і безглуздості життя, а в частині З випробуваному пропонується викласти коротко, але конкретно його прагнення і цілі в житті, а також розповісти, наскільки успішно ці прагнення і

цілі реалізуються. Автори тесту підкреслюють, що частини В і С не потрібні для більшості досліджень, проте дуже корисні при індивідуальній роботі.

Тест «Цілі в житті» не виявляє стійких зв'язків щодо гендерних відмінностей, віку, рівня освіти, IQ, релігійності чи матеріальних благ. В. Франкл розглядає цю обставину як підтвердження його положення про те, що пошук сенсу життя властивий кожному. Разом із тим були виявлені значущі кореляції тесту Дж. Крамб і Л. Махоліка з цілим рядом психологічних змінних, з яких ми назвемо лише деякі. Різні автори повідомляють суперечливу інформацію про зв'язок «Цілі в житті» з різними шкалами MMPI. Єдиний стійкий зв'язок, що спостерігається у всіх дослідженнях – негативна кореляція зі шкалою депресії. Це твердження відтворене в різних дослідженнях негативні кореляції тесту з опитувальниками, що вимірюють аномію. Значущим є зв'язок результатів тесту зі шкалою соціальної бажаності Д. Марлоу і Д. Кроуна.

Спеціальна експериментальна процедура дозволила встановити, що ступінь впливу соціальної бажаності на результати тесту залежить від конкретної ситуації тестування, але, в будь-якому випадку, цей вплив слід брати до уваги. В одному дослідженні, проведеному на черницях Домініканського монастиря, було виявлено ряд кореляцій «Цілі в житті» за шкалами 16PF, не всі з яких надаються до однозначної інтерпретації. Зокрема, значущими виявилися кореляції з усіма чотирма вторинними факторами: самоконтролю, невротизму, тривожності і потенціалу відреагування (негативні). Не було виявлено значимих кореляцій ні з однією з шкал тесту особистісних орієнтацій Е. Шострома, тесту ціннісних переваг Г. Олпорта, Ф. Вернона і Г. Ліндзі і опитування життєвих цілей Ш. Бюлер. Є дані по факторній структурі тесту свідомості життя, отримані в Гонконгу при обстеженні 480 студентів двох політехнічних інститутів за допомогою тесту Дж. Крамба, перекладеного на китайську мову без будь-яких текстуальних змін.

Китайська версія тесту виявила таку ж високу внутрішню узгодженість, що і початкова англомовна версія. Було знайдено два факторних рішення. Одне з яких краще диференціює теоретично істотні аспекти відчуття осмисленості життя. Виділено наступні п'ять факторів, або субшкал:

1. Якість життя (7 пунктів): загальна оцінка задоволеності суб'єкта тим життям, яким він живе.
2. Сенс буття (6 пунктів): наявність в житті сенсу і цілей, впевненість у можливості їх знайти.
3. Перепони буття (2 пункти): ставлення до смерті і особистісного вибору.

4. Відповіді на питання буття (3 пункти): можливість знайти рішення екзистенційних проблем, відсутність страху і збентеження перед ними.
5. Майбутнє життя і відповідальність (2 пункти).

Шкала пошуку смисложиттєвих цілей. У 1977 році Дж. Крамбо створив методику, яку він розглядає як додаткову шкалу до тесту свідомості життя – шкалу пошуку смисложиттєвих цілей (Seeking of Noetic Goals Test SONG). методика вимірює силу мотиваційної тенденції до пошуку сенсу життя. У силу цього очікувалося, що ця шкала буде помірно негативно корелювати з показником осмислення життя і в групах із психосоматичними порушеннями результати будуть більш високими, ніж у психічно здорових людей. Шкала включає в себе 20 пунктів, кожен з яких описує в першій особі певну дію, переживання або стан. Випробуваному пропонується оцінити, наскільки це дія, переживання або стан характерний для нього, і обвести кружечком один з семи квантифікаторів – від «ніколи» (1 бал) до «постійно» (7 балів).

Сумарний тестовий бал є арифметичною сумою чисельних значень квантифікаторів, обраних та зазначених випробуваним. Напрямок шкали – від 1 («ніколи») до 7 («постійно») або навпаки – чергується у випадковому порядку. Автор методики зібрав велику кількість даних на різних групах психічно здорових людей та на особах із психосоматичними порушеннями. Загальні результати підтверджують припущення про те, що результати груп психосоматиків значимо нижчі результатів здорових людей. Результати за шкалою пошуку смисложиттєвих цілей негативно корелюють з результатами по тесту свідомості життя, причому в групах здорових випробовуваних ця негативна кореляція істотно більш виражена. Дж. Крамбо пояснює це розходження тим, що низький рівень свідомості життя повинен мати тенденції щодо високої мотивації на пошук смисложиттєвих цілей. У здорових випробовуваних справа йде саме так, а в групах із психосоматичними порушеннями мотивація знижується за рахунок різноманітних патогенних впливів, знижуючи тим самим і величину коефіцієнта негативної кореляції із свідомістю життя.

Російськомовна версія тесту свідомості життя (ОЖ) була розроблена і адаптована Д.А. Леонтьєвим (факультет психології МГУ) в 1986 – 88 рр. Версія К. Муздибаєва була взята за основу і змінена за наступними трьома параметрами: були змінені і спрощені формулювання низки пунктів із збереженням загального їхнього змісту; замість загального початку пропозиції з двома варіантами закінчення формулювалася пара цілісних альтернативних пропозицій з однаковим початком; асиметрична шкала градації відповіді від 1 до 7 була замінена симетричної шкалою – 3 2 1 0 1 2 3. Останнє було зроблено з метою зменшення «прозорості» методики та усунення позиційних ефектів, хоча

процедура підрахунку сумарного балу при цьому дещо ускладнилася. Паралельно було здійснено переклад на російську мову шкалу пошуку смисложиттєвих цілей. Єдина зміна в порівнянні з оригінальною версією методики полягала в тому, що семиступінчастий квантифікатор був замінений п'ятиступінчастим («ніколи – рідко – іноді – часто – постійно»), оскільки в російській мові не вдалося підібрати адекватного набору з семи частотних позначень [36].

Таким чином, незважаючи на малий обсяг опитувальника (20 пунктів), при факторному аналізі було виділено шість чинників, п'ять з яких (за винятком другого) добре інтерпретуються, включають від 4 до 6 пунктів кожен і значуще ($p < 0,01$) корелюють із загальним показником свідомості життя. Результати, отримані при факторизації, дозволяють стверджувати, що осмисленість життя особистості не є внутрішньо однорідною структурою. Отримані чинники (за винятком другого) можна розглядати як складові сенсу життя особистості. При цьому вони розбиваються на дві групи. До першої входять власне смисложиттєві орієнтації: цілі в житті, насиченість життя і задоволеність самореалізацією. Неважко побачити, що ці три категорії співвідносяться з метою (майбутнім), процесом (справжнім) і результатом (минулим). Як виявляється з наведених даних, людина може черпати сенс свого життя або в одній, або у всіх трьох складових життя. Це зайвий раз підтверджує правоту В. Франкла, який зазначав, що сенс завжди може бути знайдений, і саме він закладає основу для теоретичної і емпіричної типології смислів життя. Інші чинники характеризують внутрішній локус контролю, з яким тісно пов'язана осмисленість життя. Причому один з них характеризує загальне світоглядне переконання у тому, що контроль можливий, а другий відображає віру у власну здатність здійснювати такий контроль (образ Я).

На підставі цих результатів тест свідомості життя був структурований у тест смисложиттєвих орієнтацій, що включає, поряд із загальним показником свідомості життя, також п'ять субшкал, які відображають три конкретних змістовних орієнтації і два аспекти локусу контролю.

Теоретичною основою *методики оцінки рівня розвитку адаптаційних здібностей особистості (МЛО) А.Г. Маклакова і С.В. Чермяніна* виступає уявлення про адаптацію як про постійний процес активного пристосування до умов фізичного та соціального середовища, що впливає на всі рівні функціонування організму та особистості. Процес адаптації надзвичайно динамічний. Його успішність залежить від цілого ряду об'єктивних і суб'єктивних умов, а також від функціонального стану, соціального досвіду, життєвої позиції тощо. Однак потрібно виділити ряд особистісних характеристик, які відрізняються відносною стабільністю і визначають успіх процесу адаптації у різноманітних

умовах діяльності. До таких характеристик відносимо: рівень психологічної стійкості особистості та поведінкової саморегуляції.

Отож, кожна людина по-різному оцінює ситуацію, а один і той же впливовий стимул у різних людей може викликати неоднакові реакції. Разом з тим виділяємо певний інтервал відповідних реакцій особистості, який буде відповідати уявленням про психологічну норму, а також визначити «відносний інтервал» ставлення людини до того чи іншого явища, що стосується категорій загальнолюдських моральних норм. Ступінь відповідності цього інтервалу психічній та соціально-моральній нормативності забезпечує ефективність процесу соціально-психологічної адаптації, визначає особистісний адаптаційний потенціал – важливу інтегративну характеристику психологічного розвитку. Характеристику особистісного потенціалу адаптації можна отримати, оцінивши рівень поведінкової регуляції, комунікативних здібностей і рівня моральної нормативності.

2.3. Результати дослідження та особливості психологічної стійкості особистості з психосоматичними розладами

Поведінкова регуляція – це поняття, що характеризує здібність людини регулювати свою взаємодію із середовищем. Вона здійснюється у єдності енергетичних, динамічних і змістовно-смислових аспектів. Основні елементи поведінкової регуляції: самооцінка, рівень психологічної стійкості особистості, а також наявність соціального схвалення (соціальної підтримки) зі сторони оточуючих. Усі ці структурні елементи не є першоосновою регуляції поведінки. Вони лише відображають відношення між потребами, мотивами, емоційним фоном настрою, «Я-концепції» тощо. Тому система регуляції – це складне, ієрархічне утворення, а інтеграція всіх її рівнів у єдиний комплекс забезпечує стійкість процесів регуляції поведінки.

Другою характеристикою, що визначає ефективність процесу соціально-психологічної адаптації і виступає у якості однієї із основних складових особистісного потенціалу, є комунікативні якості людини. Людина практично завжди знаходиться у соціальному оточенні, а її діяльність поєднана з умінням побудувати відносини з іншими людьми. Комунікативні можливості у всіх людей різні. Вони визначаються наявністю досвіду і потреби в спілкуванні, а також рівнем конфліктності. Не менш важливо для процесу адаптації є підтримання моральних норм поведінки, що забезпечують здатність індивіда адекватно сприймати пропоновану для нього визначену соціальну роль. В даному тесті питання, характеризуючи рівень моральної нормативності індивіда, відображають два основних компонента процесу соціалізації – сприйняття морально-естетичних норм поведінки та відношення до вимог безпосереднього соціального оточення.

На основі використання *Вісбаденського опитувальника Н. Пезешкіана* було встановлено суттєві переваги первинних актуальних здібностей (здатність любити) над вторинними (здатність до пізнання), що особливо стосується групи осіб із психосоматичними порушеннями.

Процес особистісного становлення студентів у ситуації психосоматичного порушення під час навчання розгортається в щоденному житті, де вони вчаться розуміти один одного, знаходити правильні рішення, адаптовуючись до реалій повсякденності; прагнуть осмислити глибину життя через повсякденні турботи, спілкування та побут. Наразі вивчення психологічних аспектів щоденності та середовища проживання все більше починає входити в наукові сфери знань, тому прикладом є опубліковані праці

Вивчення здібностей контрольної та експериментальної групи осіб щодо трансляції соціальних норм щоденного міжособистісного життя видається актуальною проблемою, на вирішення якої ми і спрямували своє дослідження.

Ставлячи за мету «виміряти повсякденне життя» досліджуваних, ми скористалися Вісбаденським опитувальником Н. Пезешкіана. Опитувальник має за мету виявлення зв’язків між психосоматичними симптомами та нормами соціальної поведінки, які представлені як «актуальні здібності». В нашому досліджені ми прагнули виявити приховані в побутовій сфері життя студентів потенційні конфлікти як зони ризику пониження їх здатності до навчання, пошуку смислу життя, реалізації цілей. Побутове життя будь-якої людини розгортається на фоні постійної трансляції соціальних норм, які формують характер людини, її звички та уподобання. У ситуації психосоматичних розладів особливістю побутового життя є те, що істотне місце займає не прагнення до особистісного зростання чи врегулювання міжособистісних взаємозв’язків, а підтримка психосоматичного здоров’я.

В своєму дослідженні ми спиралися на концепцію Н. Пезешкіана, в якій щоденні типові прояви людини описані на основі соціальних норм поведінки, дотримання чи не дотримання яких викликає емоційні реакції, провокує розвиток конфліктів та симптоматичної поведінки. Концепція носить назву «позитивної психотерапії», оскільки була створена саме для психотерапевтичних цілей [155].

Проте розроблений в її рамках опитувальник може бути застосованим і з дослідницькою метою, що ми і зробили. Тому описані Н. Пезешкіаном «актуальні здібності» трактуються в рамках соціальних норм, яким люди традиційно слідують незалежно від етнічної, національної, культурної та релігійної належності.

Час їх формування може сягати періоду дитинства чи стосуватися подій, які вже відбулися. У такому разі «актуальні здібності» трактуються як базові, тобто такі, які проявляють особливості свого первинного формування. Вони

можуть провокувати конфлікти, ускладнюючи соціальні презентації людини та її життя в соціальному середовищі: на роботі та у повсякденному побуті, під час спілкування з рідними та з друзями тощо. Актуальні здібності описані двох видів: первинні та вторинні.

Класифікацію актуальних здібностей ми подаємо у першому розділі. Додамо лише, що первинні здібності базуються на емоціях прийняття та любові, співчутті та терпеливості, надії та довірі. До вторинних здібностей Н. Пезешкіан відносить пізнавальні, оскільки вони спрямовані на набуття нового досвіду та його передачі іншим.

Соціальні норми люди опановують в повсякденному житті, спостерігаючи та навчаючись побудові людських стосунків як моделей наслідування: батьківсько-дитячих (МИ), ставлення батьків до світу та його цінностей (Пра-МИ). В структурі опитувальника також закладена концепція розвитку актуальних здібностей за 4 каналами пізнання світу: тілесному, на рівні уяви, діяльності, на рівні контактів і стосунків. Якщо виникають незручності у реалізації якихось актуальних здібностей (між первинними та вторинними), які не піддаються адекватному вирішенню і створюють людині складнощі у розумінні себе та свого місця в суспільстві, то невирішений конфлікт може бути переведеним у іншу площину засобом тих же 4-х каналів. Перший – шляхом створення уявного, фантазійного простору (шлях інтуїції); другий – шляхом надмірної активної діяльності (шлях розуму); третій – шляхом звуження комунікацій чи розривання стосунків (шлях традицій), четвертий – шляхом соматизації (шлях відчуттів: переведення переживань на тілесний рівень). Кожний із названих шляхів виходу із складних конфліктних ситуацій спрямований на локалізацію невирішеного конфлікту, вирішенням якого є, запропонована автором, назва – «втеча».

Кожний тип реакції на конфліктну ситуацію має дихотомічну структуру, що фіксує надмірність або в сторону посилення або послаблення: «втеча в фантазію – творчість чи продукування проблем», «втеча в діяльність – активну чи пасивну», «втеча в хворобу – соматизація чи посилення фізичного тренування», «втеча в контакти – розширення стосунків чи їх обмеження на самотність». Започатковуючись у психіці молодих людей як здатність до підтримки стосунків довіри та любові, як основи пізнання оточуючого світу (актуальні здібності), перераховані реакції лягають в основу побудови різних типів стосунків (моделей) у повсякденному житті та символізують конфліктні процеси в ситуації реактивного порушення їх балансу.

Методика Кейрсі призначена для визначення особливостей темпераменту і характеру, які проявляються у взаємодії з іншими як типові властивості людини. Умовно домінуючий соціальний тип особистості

позначимо так: Е – екстраверт, І – інтроверт, S – сенсорик, N – інтуїт, Т – раціоналіст, F – естетик, J – статистик, Р – динамік. Групуючись, дані типи утворюють різні комбінації, які визначають професійну орієнтацію людини: ESTJ, ENTJЮ, ENFJ, ESFJ, ISTJ, INTJ, INFJ, ISFJ, ESTP, ENTP, ENFP, ESFP, ISTP, INTP, INFP, ISFP. Наводимо можливі властивості соціального типу особистості (табл. 2.4).

В даний час 16 – факторний опитувальник Р.Б. Кеттела (форма С) є найбільш популярним засобом експрес-діагностики особистості [36]. Він використовується у всіх ситуаціях, коли необхідно підкреслити індивідуально-психологічні особливості людини. Опитувальник діагностує риси особистості, які Р.Б. Кеттелл називає конституційними факторами. Вивчення динамічних факторів – мотивів, потреб, інтересів, цінностей – вимагає застосування інших методів. Це необхідно враховувати при інтерпретації, оскільки реалізація особистісних рис і установок у характері залежить від потреб і ситуації.

Відмінною рисою даного опитувальника є його орієнтація на виявлення відносно незалежних 16 факторів (шкал, первинних рис) особистості. Їх характеристику було обґрунтовано за допомогою факторного аналізу з найбільшого числа додаткових рис особистості, виділених спочатку Р. Кеттелом. Кожен фактор утворює кілька додаткових рис, об’єднаних навколо однієї центральної риси. Існує 4 форми опитувальника: А і В (187 запитань) і С і Д (105 питань). Найчастіше використовують форми А і С. Найбільшого поширення опитувальник отримав в медичній психології при діагностиці професійно важливих якостей, у спорті та наукових дослідженнях.

Опитувальник Р. Кеттела включає в себе оцінку, розв’язання тесту, ставлення до якогось явища тощо. Попередньо пропонується відповідна інструкція, що містить інформацію про те, що повинен робити випробуваний. Контрольний час випробування становить 25-30 хвилин.

Пропонований опитувальник складається з 105 питань (форма З), на які пропонується три варіанти відповідей (a, b, c). Випробуваний вибирає та фіксує відповідь у спеціальному бланку. У процесі роботи випробовуваний повинен дотримуватися наступних правил: не витрачати час на обдумування, а приймати рішення спонтанно; не давати невизначених відповідей; не пропускати питань; бути щирим. Питання групуються за змістом навколо певних рис, що виходять в кінцевому підсумку до тих чи інших факторів. Обробка результатів ведеться за спеціальним ключем, де дано номери питань і кількість балів, які отримують відповідь a, b, c в кожному питанні. У тих клітинах, де проставлена літера, що позначає фактор, кількість балів дорівнює нулю.

Таблиця 2.4

Можливі властивості соціального типу особистості

Комбінація та її назви	Особистісні якості	Професійно важливі якості направленості
1	**2**	**3**
ESTJ «Адміністратор»	Почуття обов'язку, раціональність, послідовність, цілеспрямованість, організованість, практичність	Плановість роботи, надійність, старанність, вміння виконувати ролі підлеглого і керівника
ISTJ «Опікун»	Стриманість, замкнутість, спокій, пунктуальність, логічність, раціональність, упертість	Надійність, хороша пам'ять, вимогливість, обов'язковість
ESTP «Гравець»	Дотепність, енергійність, активність, оптимізм, допитливість, ризикованість, воля	Діловитість (здатність отримувати вигоду з міжособистісних взаємозв'язків), самостійність
ISTP «Фахівець широкого профілю»	Енергійність, оптимізм, незалежність, розсудливість, ризиковість	Самостійність, жага діяльності, професійність, схильність до різноманітності, не кар'єрист
ENTJ «Фельдмаршал»	Логічність, послідовність, енергійність, самовпевненість	Схильність до пошуку закономірностей, схем, моделей різних технологій, орієнтація на кар'єру, працездатність
ENTP «Винахідник»	Ентузіазм, інтуїтивність	Широкі інтереси в багатьох сферах діяльності, схильність до нового, нестандартність рішень, практична спрямованість діяльності, хороший популяризатор
INTJ «Вчений»	Спокій, самовпевненість, стриманість, самостійність, здатність до аналізу та синтезу, теоретизувати, інтуїтивність, ерудованість	Творчі пристрасті, індивідуальність, цілеспрямованість, принциповість

Продовження табл. 2.4

1	2	3
INTP «Архітектор»	Інтуїтивність, схильність до самопізнання, пізнання законів природи, широка ерудиція, відносна зарозумілість	Джерело нових ідей, синтетичний склад розуму
ENFJ «Педагог»	Гарна пам’ять, розвинена увага, людина настрою, оптимізм, життєрадісність, творча спрямованість	Організаторські здібності, лідерські здібності, відповідальність, добре розуміє дітей
INFJ «Письменник»	Схильність до самопізнання і саморозвитку, багата уява, чутливість до слова, потреба в любові і визнанні, інтуїтивність	Аналітичний розум
ENFP «Журналіст»	Ентузіазм, оптимізм, широка ерудиція, чутливість	Творча спрямованість, самобутність погляду
INFP «Філософ»	Схильність до пошуку сенсу життя, духовність	Схильність до пошуку сенсу в явищах природи, людського життя
ISFJ «Консерватор»	Спокій, стриманість, хазяйновитість, пунктуальність, самовпевненість, почуття обов’язку	Ретельність у роботі, організованість, плановість, віддає перевагу чітким цілям, відповідальність, практичність
ESFP «Гостинний господар»	Оптимізм, впевненість, щедрість, відкритість, добродушність, чіткість життєвих принципів	Практичність, знання людської сутності
ESFJ «Комерсант»	Розсудливість, життєва сміливість, мудрість життєрадісність,	Практичність, здатність отримувати користь з будь-якої ситуації, схильність до комерції
ISFP «Художни**к»**	Імпульсивність, Незалежність від оточуючих, залежність від власних потреб, бажань, нестійкість настрою	Чуттєвість, марнославство, гордовитість

Таким чином, за кожну відповідь випробуваний може отримати 2, 1 або 0 балів. Кількість балів по кожному фактору підсумовується і заноситься до бланку відповідей, у наслідок чого отримуємо профіль особистості за 16-ма чинниками у попередніх оцінках. Ці оцінки переводяться в стандартні (стени). Потім визначаємо який розвиток отримав кожен фактор: низький, середній, високий, підкреслюємо риси, що характеризують ступінь їх розвитку та аналізуємо результати. Щоб результати були надійними, слід підтвердити їх за допомогою інших методик або за допомогою іншої форми цього ж тесту.

Результати застосування даної методики дозволяють визначити психологічну своєрідність основних підструктур темпераменту і характеру. Причому кожен фактор містить не тільки якісну і кількісну оцінку внутрішніх особливостей людини, але і включає в себе її характеристику з боку міжособистісних відносин. Крім того, деякі фактори можна об'єднати в блоки за трьома напрямками:

1. *Інтелектуальний блок*: фактори: B – загальний рівень інтелекту; M – рівень розвитку уяви, Q_1 – сприйнятливість до нового радикалізму.
2. *Емоційно-вольовий блок*: фактори: C – емоційна стійкість; I – ступінь чуттєвості, O – ступінь тривожності, Q_3 – наявність внутрішніх напружень; Q_4 – рівень розвитку самоконтролю; G – ступінь соціальної нормованості й організованості.
3. *Комунікативний блок і його фактори*: A – відкритість, замкнутість; H – сміливість, L – ставлення до людей; E – ступінь домінування – підлеглості; Q_2 – залежність від групи; N – динамічність.

У нашому дослідженні ми використовували фактори емоційно-вольового блоку, які складають структурну організацію психологічної стійкості особистості. До певної міри вони відповідають факторам екстраверсії-інтраверсії і нейтротизму за Г. Айзенком і також можуть бути інтерпретовані з точки зору загальної спрямованості особистості на прийняття рішення, на ситуацію, на інших. У зв'язку з цим дану методику можна застосовувати у поєднанні з дослідженням темпераменальних особливостей особистості за Г. Айзенком (57 питань) та методикою В. Смекала і М. Кучера, адаптованої Н. Пейсаховим, на виявлення загальної спрямованості особистості.

Інтерпретація факторів відображає такі характеристики:

Фактор С – «емоційна нестійкість» – емоційна стійкість». При низьких оцінках виражені низька толерантність у відношенні до фрустрації, схильність до надмірної емоційності, мінливість інтересів, дратівливість, стомлюваність, невротичні симптоми, іпохондрія. При високих оцінках людина витримана, дійова, емоційно гнучка, реалістично налаштована. Вона краще здатна орієнтуватися у соціальному середовищі, міжособистісних взаємозв'язках,

відрізняється постійністю інтересів. У неї відсутнє нервове перенавантаження, втомлюваність, агресивність. У деяких випадках може мати місце емоційна ригідність і безчуттєвість.

Фактор G – «безорганізованість – висока нормативна поведінка». При низьких оцінках людина схильна до непостійності, керується згідно обставин, не робить зусиль щодо виконання групових вимог і норм. Вона характеризується безпринципністю, неорганізованістю, безвідповідальністю, гнучкими установками у відношенні до соціальних норм. Свобода від впливу норм може призвести до антисоціальної поведінки. При високих оцінках спостерігається усвідомлене дотримання норм і правил поведінки, наполегливість у досягненні мети, точність, відповідальність, ділова спрямованість. У цілому фактор G визначає, якою мірою різні норми і заборони регулюють поведінку і відносини людини.

Фактор I – «жорсткість – чутливість» При низьких оцінках людині властиві самовпевненість, розсудливість, реалістичність суджень, практичність, деяка жорсткість, суворість, черствість у відношенні до оточуючих. При високих оцінках спостерігається гнучкість, залежність, прагнення до заступництва, схильність до романтизму, артистичність натури, жіночність, художність сприйняття світу. Можна говорити про розвинену здатність до емпатії, співчуття, співпереживання і розуміння інших людей.

Фактор O – «впевненість в собі – тривожність» При низьких оцінках людина безтурботна, холоднокровна, спокійна, упевнена в собі. При високих оцінках людині властиві тривожність, депресивність, вразливість.

Фактор Q_3 – «низький самоконтроль – високий самоконтроль» При низьких оцінках спостерігається недисциплінованість, внутрішня конфліктність уявлень про себе, людина безтурботна у виконанні соціальних вимог. При високих оцінках – розвинений самоконтроль, точність виконання соціальних вимог. Людина відповідає своєму уявленню про себе, добре контролює свої емоції і поведінку, завершує розпочате. Для неї властива цілеспрямованість та інтегрованість особистості. На відміну від соціальної нормативності поведінки (фактор G), цей фактор вимірює рівень внутрішнього контролю поведінки.

Фактор Q_4 – «розслабленість – напруженість» При низьких оцінках людині властиві розслабленість, млявість, спокій, низька мотивація, лінощі, надмірна задоволеність і незворушність. Висока оцінка свідчить про напруженість, фрустрованість, занепокоєння. Стан фрустрації, в якому людина перебуває, являє собою результат підвищеної мотивації. Вона часто незадоволена власними досягненнями.

Зокрема дана методика дозволяє обґрунтувати базові властивості особистості, які домінують у процесі її життєдіяльності та дозволяють визначити індивідуальний стиль поведінки.

Дане дослідження було важливим у контексті спільного обговорення даних тестування з досліджуваними, а іноді і сам факт його заповнення викликало у них своєрідний психотерапевтичний ефект. Судження тесту, торкаючись глибинних, побутових процесів людського існування, змушували обстежених розмірковувати над питаннями, про які вони ніколи раніше не замислювались: про природу людини, своє місце в світі, світогляді, проблеми взаємодії з оточуючими та ін. Таким чином, саме заповнення методики вже формувало у них потребу обговорення щодо позитивної установки на подальшу психокорегуючу роботу.

2.3. Результати дослідження та особливості психологічної стійкості особистості з психосоматичними розладами

Методично обґрунтоване цілеспрямоване використання технологій дистанційного навчання у професійній підготовці учнів ЗВО сприяє більш глибокому засвоєнню необхідного обсягу знань для виконання поставлених практичних завдань, мотивації до навчання та формування професійної компетентності, інтересу до предмету, розвитку логічного мислення, формування вмінь та навичок самостійного пошуку необхідної інформації та оцінювання власних знань на основі раціонального поєднання нових освітньо-інформаційних технологій і практичної діяльності, що в комплексі сприяє підвищенню якості знань, умінь та навичок учнів у професійному навчанні. З проведених розрахунків ми бачимо, що похибка показників успішності засвоєння матеріалу з теми «Комп'ютерна анімація» є значимою, а отже, інноваційне заняття з використанням технологій дистанційного навчання є більш ефективним, ніж традиційне.

Таким чином, контрольна та експериментальні вибірки щодо впровадження дистанційного навчання в освітній процес не мають істотних відмінностей. Однак, надалі результати нашого дослідження показали диференційну відмінність між групами, яка полягала в обґрунтуванні психосоматичних чинників, що лежать в основі зародження схильності до песимістичних настроїв у ЕГ осіб. Отож, далі, на констатувальному етапі емпіричного дослідження, проводилось психодіагностичне обстеження осіб КГ та ЕГ за комплексом методик, валідних виявленим показникам психологічної стійкості.

У процесі *статистичної обробки даних* психодіагностичних досліджень використано методику перевірки вірогідності різниць вибірок у розподілі ознак за допомогою критерію χ^2 Пірсона, що дозволяє оцінити силу та напрям

узгодженості змін між двома ознаками, та t критерій Ст'юдента, що пов'язаний із перевіркою рівності середніх значень у двох вибірках.

Загальна вибірка за номінативним маркером «психосоматичне здоров'я» була сформована за даними медичного професійно-консультативного висновку (форми № 086). За допомогою авторського психодіагностичного опитувальника шляхом використання кількісних і якісних критеріїв оцінки було відібрано осіб із психосоматичними порушеннями та виділено їх у три групи: особи з серцево-судинними вадами (СС), з дисфункцією шлунково-кишкового тракту (ШКТ) та недоліками шкірних покривів (ШП). Результати розподілу типів за психосоматичною ознакою відображені у таблиці 2.5.

Представлений та апробований авторський опитувальник призначений для вимірювання схильності до психосоматичних розладів у людини, за допомогою якого виділяємо наявність соматичних скарг за кардіологічним типом, порушень шкіряного покриву та дисфункції органів ШКТ. Інші системи органів організму людини нами ігнорувались так, як були відсутні на них посилання під час анкетування і співбесіди з опитуваними. Згідно нього висока кількість балів свідчить про психосоматичну схильність у досліджуваного за такими параметрами:

– від 0 до 10 балів – даний результат говорить про відсутність схильності до психосоматичного розладу, що у деяких випадках може означати про приділення більшої уваги своєму фізичному здоров'ю і загартуванні організму;

– від 11 до 20 балів – означає низьку схильність до захворювання так як за результатом тесту може вказувати на важливість медичних обстежень і відповідальності у ставленні до власного здоров'я;

– від 21 до 30 балів – така кількість балів означає сильну стурбованість перед можливими захворюваннями, що свідчить про високу тривожність щодо власного здоров'я і реальну психосоматичну симптоматику;

– від 31 до 40 балів – означає високу ймовірність наявності однієї з форм психосоматичних проявів. Щоб підтвердити або спростувати цей факт варто звернутися до фахівця.

Таблиця 2.5

Загальна картина психологічних корелятів соматичних порушень

п/п	Чинники дисфункції психологічних порушень	Скарги соматичного характеру		
		ССС (у%)	ШКТ (у%)	Недоліки шкірних покривів (у %)
1.	Підвищена тривожність	57 (59 осіб)	35 (36 осіб)	68 (71 осіб)
2.	Хвилювання за власне здоров'я	67(70 осіб)	56(58 осіб)	71(74 осіб)
3.	Зневіра у лікування	45(47 осіб)	63(66 осіб)	82(86 осіб)
4.	Постійна наявність медикаментозної аптечки	85(89 осіб)	63(66 осіб)	34(35 осіб)
5.	Гіперемія шкіри	34(35 осіб)	37(40 осіб)	46(48 осіб)
6.	Болі у серці	86(90 осіб)	45(47 осіб)	34(35 осіб)
7.	Спрага	54(56 осіб)	62(65 осіб)	59(61 осіб)
8.	Боязнь інфікувань	75(78 осіб)	72(75 осіб)	75(78 осіб)
9.	Постійне відчуття болю	43(45 осіб)	37(38 осіб)	27(28 осіб)
10.	Огида від споживання немитої їжі	69(72 осіб)	75(78 осіб)	67(70 осіб)
11.	Постійне читання медичної літе-ри	85(89 осіб)	59(61 осіб)	84(88 осіб)

За допомогою цього психодіагностичного дослідження було встановлено взаємозалежність розвитку психосоматичних розладів особистості й соматичних їх проявів час виконання діяльності людини. В процесі професійного огляду було здійснено низку маніпуляцій щодо визначення працездатності стану організму досліджуваних. Ніякої патології не було знайдено. Однак, скарги на больові відчуття набували інтенсивності, що свідчить про недосконаліть медичного огляду та відсутність можливості подальших тестувань в умовах стаціонару ВОКЛ ім. М. І. Пирогова за потребами дослідження. Відчуття болю у них було присутнє у скаргах психосоматичного характеру й відображено у вчинках і поведінці. Симптоматика деяких порушень інтерпретувалась в інші симптоми, подекуди спостерігалося нашарування соматичних скарг.

Виявлені особливості психосоматичних порушень дозволили отримати інформацію про чинники, що зумовлюють поведінку і прояви психічних властивостей осіб експериментальної групи, сформувати психодіагностичний інструментарій для наступного етапу дослідження. Важливим у цьому контексті є визначення стану тривожності, оцінка вагомості життєвих подій та форми реагування на них, адаптаційний потенціал, діагностика емоційної сфери досліджуваних, рівень самоактуалізації та особливості характерологічного конструкту особистості. За гендерною ознакою спостерігається підвищена тривожність за таким розподілом досліджуваних. Як видно з таблиці 2.6 підвищена тривожність під час навчального процесу характерна і в КГ осіб, що схиляє нас до думки про низьку дієвість студентів у навчанні.

Таблиця 2.6

Розподіл досліджуваних із підвищеною тривожністю за гендерною приналежністю

Гендерна приналежність	КГ	ЕГ	Кількість	%
Жінки	56	67	123	60
Чоловіки	44	37	81	40
Всього	100	104	204	100

Серед опитуваних переважає тенденція до консерватизму (ISFJ) (χ^2=29,97, p≤0,003), комунікативності (ESFJ) (χ^2=15,92, p≤0,001) і порядку (ESTJ) (χ^2=14,97, p≤0,001). Отож, головними орієнтирами в житті психосоматично здорових осіб є впорядкована життєдіяльність, не обмежена простором оточуючого середовища та міжособистісними стосунками, що свідчить про високу інтегрованість і перспективи на майбутнє. Тоді як у осіб із порушенням психосоматичного здоров'я спостерігаємо низький рівень потреб у порядку, плануванні, вимогливості та контролю, що свідчить про педантичність і прагматичність у характері.

Проведення якісного аналізу результатів констатувального етапу дослідження дозволило виявити соціально-психологічні особливості

психологічної стійкості особистості під час дистанційного навчання, в аспекті якого респонденти ЕГ проявили схильність до песимізму та наявність психосоматозів (порушення шлунково-кишкового тракту (ШКТ), шкірних покривів (ШП) і серцево-судинної системи (ССС)).

За *Вісбаденським опитувальником WIPPF (Н. Пезешкіана),* який призначений для оцінки характерологічних і особистісних особливостей та способів переробки конфліктів, було визначено низку відмінностей, зумовлених дисгармонією і розладом психосоматичного здоров'я. Встановлено, що у більшості респондентів як КГ, так і ЕГ, переважають нормативні (у межах 5–10 балів) показники особливостей – від 61,11 % («справедливість») до 91,67 % («товариськість») досліджуваних КГ, від 65,79 % («любов») до 92,11 % («модель/вони») досліджуваних ЕГ. Статистично достовірними, з перевищенням одного стандартного відхилення (σ) виявились такі відмінності між КГ та ЕГ: середні значення шкал «справедливість», «чесність», «ввічливість», «обов'язковість», «бережливість», «вірність» вищі у ЕГ, а за шкалами «довіра», «надія», «сексуальність», «тіло/відчуття», «модель / пра-ми» у КГ.

Виявлено суттєві ґендерні відмінності даних вибірки: за вісьмома шкалами (акуратність, охайність, бережливість, слухняність, терпіння, надія, довіра, тіло/відчуття) середні показники жінок перевищили одне стандартне відхилення (σ) стосовно чоловіків. У ході дослідження було виявлено загальну тенденцію вибірки до зниження таких соціальних норм, як «охайність» і «бережливість» (особливо для чоловіків), та «справедливість». Статистична обробка даних свідчить про високі показники зв'язку та значущі прямі інтеркореляційні залежності між почуттями справедливості, довіри та надійності ($p \leq 0{,}01$). Оскільки почуття справедливості чи несправедливості формується досвідом людини, то можна зробити висновок про існування у цій сфері базового конфлікту, який у чоловіків має тенденцію трансформуватись у напрямку розширення контактної сфери, а у жінок – до її обмежень.

Загалом аналіз даних вибірки виявив, що усереднений показник актуальних здібностей другого порядку (пізнання) нижчий від показника первинних здібностей (прийняття та любові), проте лише у КГ ця відмінність статистично значуща ($t=2{,}73$, $p \leq 0{,}01$).

Відносно первинних здібностей, які стосуються любові та прийняття, то при загальній тенденції до високих показників жінки отримали більше максимальних даних, ніж чоловіки: здатність до терпіння задекларували 40 % чоловіків і 75 % жінок; розуміння значення часу і готовність його виділяти виказали 56,67 % чоловіків та 65,91 % жінок; почуття надії мають 40 % чоловіків та 86,36 % жінок; здатність надавати та приймати любов виявили із значною перевагою теж жінки – 30 % та 72,73 % відповідно.

Стосовно типів реакцій на конфлікти, то більшість респондентів КГ отримали високі та збалансовані показники за такими шкалами, як «тіло/відчуття», «діяльність» та «стосунки», що засвідчує володіння різними способами переробки проблемних ситуацій, запобігає соматизації, визначає вибір активного стилю поведінки у представників КГ.

Значна частина вибірки ЕГ виявилася в зоні високих показників за таким типом реакції, як «фантазія» та частково – «стосунки». Переважними реакціями респондентів на конфлікти виявилися такі: тенденція ментальної пасивності під час діяльності; опора на уяву, фантазії та інтуїцію, а також розширення контактів та сфери соціальної підтримки, остання з яких виявилася більш притаманною вибірці респондентів зі схильністю до песимізму й низької стресостійкості. Виявлений усталений стиль орієнтованості респондентів на фантазію та розвиток уяви передбачає створення, при виникненні проблеми, різних домислів, вірувань та містичних суджень, що зменшує критичність респондентів у сприйманні дійсної ситуації.

Зауважимо, що в учасників ЕГ критичний характер показників мають такі параметри, як неакуратність (47,37 %), неохайність (57,89 %), низька працьовитість (50 %), неслухняність (47,37 %), невірність (47,37 %), низьке терпіння (47,37 %), низька сексуальність (68,42 %), низькі довіра (68,42 %), надія (57,89 %) та любов (57,89 %). Даний перелік об’єктивно вказує на внутрішньособистісний конфлікт, породжений агресією, страхом, наслідуванням, що має ознаки психосоматичних розладів у психічній сфері, у серцево-судинній системі, в гастроепідермальній зоні, на шкірі тощо.

Відзначимо, що членам КГ, на відміну від учасників ЕГ, за такими шкалами даного опитувальника як неввічливість (50 %), нечесність (58,33 %), несправедливість (52,78 %) і сексуальність (47,22 %) притаманні більш високі показники, що характеризує їх нігілістичні наміри щодо формування власної життєвої позиції. Вони свідчать про людей, які не мають комплексів, їх поведінка природна та відверта, хоча досліджувані без соматичних розладів менше вкладаються в усталені соціальні норми. Вони надійні, енергійні, відповідальні, життєрадісні, оптимістичні, схильні до постійного вдосконалення тощо. Відрізняються від КГ високим ступенем самооцінки, самостійністю мислення, незалежністю від стереотипів часу та авторитетів, розвиненою здатністю та прагненням співчувати, віддано любити, приносити радість та щастя.

Адекватна самооцінка та позитивне самосприйняття стимулює особистість до успіху, до формування психологічної стійкості. Гнучка структура базових особистісних утворень, гармонійний функціонально-динамічний взаємозв’язок первинних та вторинних актуальних здібностей, транскультурний (діалогічний) спосіб мислення, конструктивна соціально-

психологічна взаємодія, здатність знаходити позитивні смисли життєдіяльності, володіння різними формами та моделями розв'язання конфліктів становлять потенціал для збереження та відновлення психосоматичного здоров'я.

За допомогою *тесту Д. Кейрсі,* спрямованого на виявлення соціального типу особистості, встановлено, що серед усіх опитуваних переважає тенденція до порядку (ESTJ), надійності (ISTJ) і комунікативності (ESFJ). Проте переріз множин розкидів психологічних типів показав суттєві відмінності між КГ та ЕГ. У психосоматично здорових осіб переважають такі особливості характеру, як: відповідальність, логічність, ґрунтовність, спокій, уважність, терпіння, сімейність (ISTJ); обов'язковість, організованість (ESTJ); волелюбність, гострота відчуття реального часу, духовно-емоційне виявлення через витвори мистецтва (ISFP); впевненість, незалежність, освіченість (INTJ); проникливість, передбачливість, турботливість, піднесеність (INFJ); оптимізм, товариськість (ENFJ).

Встановлено характерологічний конструкт ЕГ: педантичність, прискіпливість, застрявання (ISTJ); впертість, ризиковість, відчайдушність, нетерплячість, допитливість, прагматичність (ESTP); збудженість, непередбачуваність, фантазійність (ENFP); образливість, перфекціонізм (ESFJ); прагнення досягати успіху, залежність, правильність, обов'язковість, нестриманість (ESTJ); тривожність, чутливість, вразливість, мрійливість, самокритичність, розсудливість (INFJ).

Методика для оцінки рівня розвитку адаптаційних здібностей особистості (МЛО) А. Маклакова та С. Чермяніна висвітлює можливості активного пристосування індивіда до умов фізичного і соціального середовища на всіх рівнях функціонування організму та формування особистості. Зафіксовано суттєві міжгрупові відмінності як за загальним показником «особистісний потенціал адаптації» ($t = 2{,}129$, $p \leq 0{,}05$), так і за його структурно-функціональними характеристиками. Провідним чинником адаптаційного потенціалу контрольної вибірки є складова «поведінкова регуляція» (7,1 стенів), а експериментальної – «морально-етична нормативність» (5,8 стенів). Отримані дані свідчать про негативні взаємозв'язки життєстійкості в ЕГ осіб з пошуком ціннісно-смислових орієнтацій, соціальної підтримки, готовності до змін, а також про відсутність адекватного поведінкового регулювання, самоконтролю і позитивної переоцінки ситуації. Встановлено, що високий рівень психологічної стійкості осіб КГ забезпечується регуляцією поведінки, високою самооцінкою, адекватним сприйняттям дійсності, комунікативними здібностями, прийняттям та рефлексивним ставленням до моральних норм суспільства.

За тестом смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Д.О. Леонтьєва, який визначає систему смислової регуляції життєдіяльності особистості,

встановлено за критерієм Ст'юдента, що середні значення контрольної вибірки значущо вищі за середні значення експериментальної вибірки: «цілі в житті» ($t=2,21$, $p \leq 0,05$), «насиченість життя» ($t=3,62$, $p \leq 0,001$), «задоволеність самореалізацією» ($t=3,14$, $p \leq 0,005$), «локус контролю-Я» ($t=2,38$, $p \leq 0,05$) та «локус контролю – життя» ($t=2,17$, $p \leq 0,05$).

Результати ЕГ досліджуваних показують орієнтацію на минуле (50 %); песимістичність, низьку емоційну насиченість життя (78,95 %); незадоволеність від самореалізації (71,05 %); невіру у власні сили щодо контролю подій власного життя (52,63 %); фаталізм, упевненість в ілюзорності свободи вибору та непередбачуваності майбутнього (50 %) й занурені в on-line дистанційний простір. У цілому загальний показник «осмисленість життя» у ЕГ нижче нормативного, а в жінок виходить за межі стандартного відхилення.

Представники КГ отримали загалом високі бали за всіма вимірюваними параметрами: згідно зі шкалою «цілі в житті» (63,89 %) вони мають чіткі задуми на майбутнє, які надають життю осмисленість та часову перспективу, цілеспрямовані та відповідальні щодо життєвих планів; за шкалою «насиченість життя» (72,22 %) сприймають процес свого життя як цікавий, емоційно насичений та наповнений змістом; згідно зі шкалою «задоволеність самореалізацією» (75%) задоволені результативністю життя; за шкалою «локус контролю-Я» (66,67 %) вважають себе сильною особистістю, яка має достатньо свободи вибору для життєтворчості; за шкалою «локус контролю – життя» (61,11 %) впевнені у можливості вільно приймати та втілювати власні рішення. Загальний показник «осмисленість життя» КГ свідчить про інтегрованість, організованість смислових структур, що забезпечує регуляцію цілісної життєдіяльності суб'єкта, його психологічну стійкість.

За багатофакторним особистісним опитувальником 16-PF Р. Кеттелла встановлено певні відмінності характерологічних профілів учасників КГ та ЕГ, які достовірно зумовлені ($\chi^2 = 10,02$, $p \leq 0,01$) факторами емоційно – вольового блоку. Психосоматично здорові особи характеризуються вищими рівнями емоційної стійкості, урівноваженості, витримки, спокою, постійності, реалістичності, зрілості (фактор С – емоційна стійкість); нижчим рівнем тривожності, стурбованості, депресивності, невпевненості, іпохондричності (фактор О – ступінь тривожності); напруженості, роздратованості, втомленості, нетерплячості (фактор Q_3 – внутрішня напруженість); більшою уважністю, рішучістю, планомірністю, організованістю (фактор Q_4 – рівень розвитку самоконтролю). Високі показники обох вибірок за фактором G – нормативність поведінки – у контексті цілісного профілю особистості дають різні трактування. Зокрема, дослідження показують, що особи КГ проявляють велику відповідальність і

соціальну активність. Вони, на відміну від осіб ЕГ, більш послідовні у своїй поведінці. У них часова перспектива охоплює значно ширшу зону як у майбутньому, так і в минулому, ніж у представників ЕГ, і при цьому даний простір насичений значною кількістю подій. Учасники КГ виявляють велику когнітивну активність. Вони більш послідовні і продуктивні в ситуаціях прийняття рішень і випадках, пов'язаних з ризиком, ніж досліджувані ЕГ.

За більшістю шкал *самоактуалізаційного тесту (CAT) Е. Шострома* психосоматично здорові досліджувані показали вищі результати. Статистично значущі відмінності (тут і далі – на рівні, не нижчому від $p \leq 0,05$ за t критерієм Ст'юдента) зареєстровані за шкалами орієнтації у часі (t=3,21), підтримки (t=3,48), гнучкості поведінки (t=2,36), уявлень про природу людини (t=2,87), синергії (t=2,44) та контактності (t=2,8). Зроблено висновок, що збереженню психосоматичного здоров'я сприяють уміння бачити своє життя цілісним у часовому вимірі, свобода вибору, готовність до змін, рефлексивність та діалогічність мислення, віра в позитивну природу людини, цілісне сприйняття світу та людей, взаємопов'язаність духовного, душевного та тілесних аспектів буття. До найвагоміших чинників соматизації належать орієнтація на минуле, залежність від соціокультурних нормативів, невідрефлексована життєдіяльність, низька життєтворчість, недовіра до себе, до оточуючих та світу.

Загалом, емпіричне дослідження виявило (табл. 2.7) обернений кореляційний взаємозв'язок психологічної стійкості та досліджуваних зі схильністю до песимізму. Встановлено, що середні показники психологічної стійкості жінок значущо вищі, ніж у чоловіків ($11,13 \pm 0,32$ і $9,07 \pm 1,02$ відповідно).

Аналіз отриманих даних за критерієм χ^2 Пірсона засвідчує наявність достовірних різниць ($\chi^2 = 16,87$, $p \leq 0,01$) середніх показників психологічної стійкості КГ та ЕГ.

Таким чином, за допомогою стратегії зіставлення констатовано, що еталонна контрольна (психосоматично здорові особи) та експериментальна (особи зі схильністю до песимізму) групи мають суттєво різні значення та розподіл ознак схильністю до песимізму. Виявлені якісні та кількісні відмінності стали основою формувальної стратегії, основним завданням якої було наближення показників осіб ЕГ до показників учасників КГ-еталонної, тобто відновлення психосоматичного здоров'я.

За більш детальною характеристикою результатів анкетування за *Вісбаденським опитувальником WIPPF Н. Пезешкіана*, який призначений для оцінки характерологічних і особистісних особливостей та способів переробки конфліктів, було визначено низку відмінностей, зумовлених дисгармонією і розладом психосоматичного здоров'я.

Досліджуваному пропонують відповісти на представлені твердження за 4-бальною системою і відмітити на бланку: 4 бали – «завжди», 3 бали – «часто», 2 бали – «рідко», 1 бал – «ніколи». Обробка результатів здійснюється за кожною властивістю окремо шляхом сумування отриманих балів, які відносяться до даної властивості, з подальшим занесенням у бланк для відповідей даних.

Аналіз отриманих результатів з інтерпретації за окремими характерологічними властивостями поведінки людини показує диференційну відмінність між полярними ознаками тієї чи іншої особливості. Крайні значення або полярні – 3, 4, 10, 11, 12 – характеризують деструктивні зміни характерологічних даних людини, серединні показники або нормативні дані позначені числами – 5, 6, 7, 8, 9.

Встановлено, що у більшості респондентів як КГ, так і ЕГ переважають нормативні показники особливостей – від 61% («справедливість») до 92% («товариськість») досліджуваних КГ, від 67% («любов») до 92% («модель/вони») досліджуваних ЕГ. Статистично достовірними, з перевищенням одного стандартного відхилення (σ), виявились такі відмінності між КГ та ЕГ: середні значення шкал «справедливість», «чесність», «ввічливість», «обов'язковість», «вірність», «бережливість» вищі у ЕГ, а за шкалами «довіра», «надія», «сексуальність», «тіло/відчуття», «модель / пра-ми» у КГ.

Виявлено суттєві ґендерні відмінності даних вибірки (табл. 2.7): за вісьмома шкалами (акуратність, чистоплотність, бережливість, слухняність, терпіння, надія, довіра, тіло/відчуття): середні показники жінок перевищили одне стандартне відхилення (σ) стосовно чоловіків. У ході дослідження було виявлено загальну тенденцію вибірки до зниження таких соціальних норм, як «чистоплотність» і «бережливість» (особливо для чоловіків) та «справедливість». Статистична обробка даних свідчить про високі показники зв'язку та значущі прямі інтеркореляційні залежності між почуттями справедливості, довіри та надійності ($p \leq 0,01$). Оскільки почуття справедливості чи несправедливості формується досвідом людини, то доходимо висновку про існування у цій сфері базового конфлікту, який у чоловіків має тенденцію трансформуватись у напрямку розширення контактної сфери, а у жінок – до її обмежень.

Загалом аналіз даних вибірки виявив, що усереднений показник актуальних здібностей другого порядку (пізнання) нижчий від показника первинних здібностей (прийняття та любові), проте лише у КГ ця відмінність статистично значуща ($t=2,73$, $p \leq 0,01$).

Стосовно типів реакцій на конфлікти, то більшість респондентів КГ отримали високі та збалансовані показники за такими шкалами, як «тіло/відчуття», «діяльність» та «стосунки», що засвідчує володіння різними

способами переробки проблемних ситуацій, запобігає соматизації, визначає вибір активного стилю поведінки у КГ осіб.

Значна частина вибірки ЕГ виявилася в зоні високих показників за таким типом реакції, як «фантазія» та частково – «стосунки». Переважними реакціями респондентів на конфлікти виявилися такі: тенденція ментальної пасивності під час діяльності; опора на уяву, фантазії та інтуїцію, а також розширення контактів та сфери соціальної підтримки, остання з яких виявилася більш притаманною вибірці респондентів з проблемами ШКТ. Виявлений усталений стиль орієнтованості респондентів на фантазію та розвиток уяви передбачає створення при виникненні проблеми різних домислів, вірувань та містичних суджень, що зменшує критичність респондентів у сприйманні дійсної ситуації.

Таблиця 2.7

Розподіл респондентів згідно шкал опитувальника (%)

Показники / Шкали	Жінки			Чоловіки		
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
	Н	Ср	В	Н	Ср	В
Акуратність	14	44	42	58	36	6
Чистоплотність	11	42	47	75	25	0
Пунктуальність	39	28	33	61	22	17
Ввічливість	44	22	33	33	36	31
Чесність	64	28	8	28	44	28
Працьовитість	25	42	33	61	22	17
Обов’язковість	31	53	17	36	44	19
Бережливість	17	47	36	83	17	0
Слухняність	22	56	22	67	33	0
Справедливість	58	28	14	31	31	39
Вірність	44	39	17	44	42	14
Терпіння	25	47	28	61	39	0
Час	33	39	28	44	31	25
Товариськість	31	53	16	50	31	19
Довіра	53	31	17	44	25	31
Надія	14	39	47	61	28	11
Сексуальність	33	33	33	50	31	19
Любов	28	50	22	69	28	3
Віра	22	42	36	78	14	8
Р/Тіло	14	36	50	58	25	17
Р/Діяльність	25	36	39	47	31	22
Р/Стосунки	33	39	28	39	33	28
Р/Фантазія	39	31	31	64	28	9
М/Я	33	39	28	42	39	19
М/Вони	42	39	19	47	31	22
М/Ми	39	39	22	53	14	33
М/Пра-ми	33	22	44	53	28	19

Примітка: Н – низькі (3-6), Ср – середні (7-8), В – високі (9-12)

Зауважимо, що в ЕГ студентів критичний характер показників мають такі параметри, як неакуратність (47%), нечистоплотність (58%), низька працьовитість (50%), неслухняність (47%), невірність (47%), низьке терпіння (47%), низька сексуальність (67%), низькі довіра (69%), надія (58%) та любов (58%). Даний перелік об'єктивно вказує на внутрішньосоціальний конфлікт, породжений агресією, страхом, наслідуванням, що має ознаки психосоматичних розладів у психічній сфері, у серцево-судинній системі, в гастроепідермальній зоні, на шкірі тощо.

Відзначимо, що особи КГ, на відміну від ЕГ, в більшості своїй виявляють риси неввічливості (50%), нечесності (58%), несправедливості (53%) і сексуальності (47%). Дані показники свідчать про психологічне здоров'я людей, які не мають комплексів, їх поведінка природна та відверта, хоча досліджувані без соматичних розладів менше вкладаються в усталені соціальні норми. Вони надійні, енергійні, відповідальні, життєрадісні, оптимістичні, самовизначені, постійно вдосконалюються тощо. Відрізняються від КГ високим ступенем самооцінки, самостійністю мислення, незалежністю від стереотипів часу та авторитетів, розвиненою здатністю та прагненням співчувати, віддано любити, приносити радість та щастя.

Адекватна самооцінка та позитивне самосприйняття стимулює особистість до успіху, до формування психологічної стійкості. Гнучка структура базових особистісних утворень, гармонійний функціонально-динамічний взаємозв'язок первинних та вторинних актуальних здібностей, транскультурний (діалогічний) спосіб мислення, конструктивна соціально-психологічна взаємодія, здатність отримувати та знаходити позитивні смисли життєдіяльності, володіння різними формами та моделями переробки конфліктів становлять потенціал для збереження та відновлення психосоматичного здоров'я.

У ході дослідження було виявлено загальну тенденцію вибірки до зниження таких соціальних норм, як «чистоплотність», «бережливість» та «справедливість», що особливо стосується чоловіків (для чистоплотності і бережливості). Зупинимося на їх характеристиках. Згідно результатів дослідження можна сказати, що респонденти в переважній своїй більшості переживають почуття несправедливості, яке може скеровувати їх поведінку. Характеризуючи крайні полюси шкали «справедливість», підкреслимо, що досвід справедливого ставлення породжує почуття довіри та надійності, а досвід несправедливого – протест, відчайдушність, розчарування, підкорення долі та безнадійність. За концепцією Н. Пезешкіана, взаємини між людьми в процесі будь-яких взаємовідносин (подружніх, сімейних чи виховних) визначаються двома шкалами: «справедливістю» та «любов'ю».

Оскільки почуття справедливості чи несправедливості формується досвідом людини, то можна передбачити наявність в цій сфері базового конфлікту, який у чоловіків має тенденції трансформуватися в напрямку розширення контактної сфери, а у жінок – до її обмежень (див. рис. 2.1).

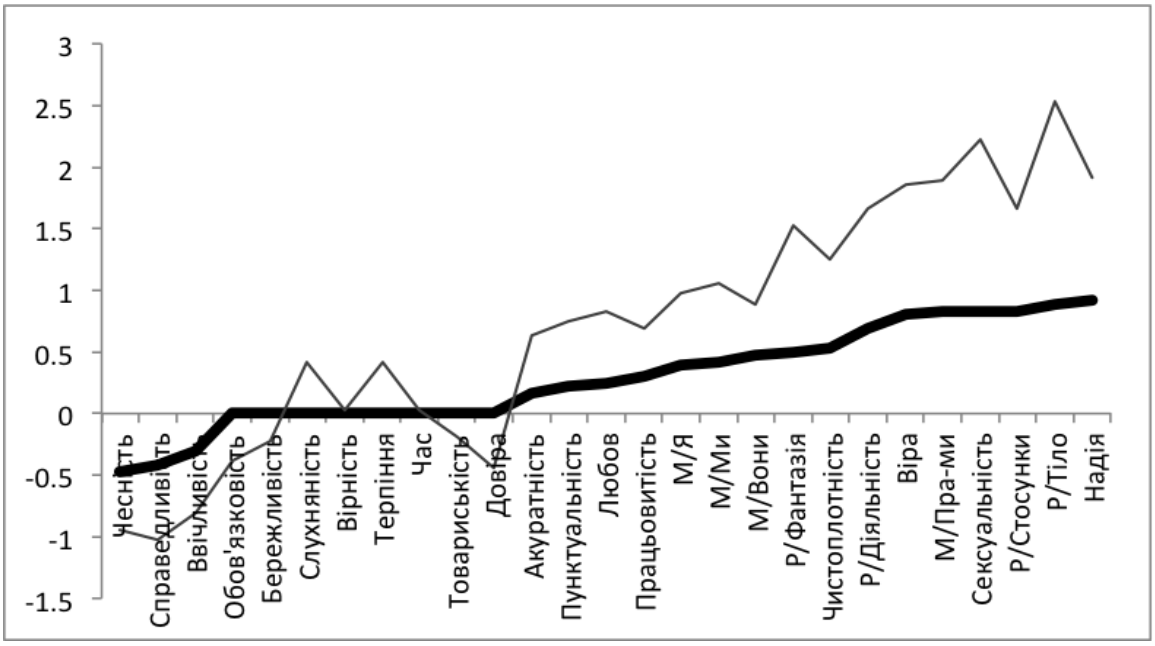


Рис. 2.1. Розподіл показників шкал за Вісбаденським опитувальником досліджуваних КГ і ЕГ

На рис. 2.1. показані результати розподілу показників досліджуваних експериментальної групи (груба лінія) та контрольної групи (тонка лінія). Відмітимо, що найбільших змін зазнали показники надії, сексуальності ($p<0.05$) і реакції на конфлікти тіла ($p<0.05$) і стосунків ($p<0.09$) — шкали, що найбільш чітко вирізняють наявність соматичних порушень у досліджуваних. Показник віри виріс не так значно, але певніше — ймовірність незначимості змін (лише $p<0.04$).

Дві наступні соціальні норми, «чистоплотність» та «бережливість» фіксують взаємодію із зовнішнім світом, де почуття міри вказує або на адекватність їх проявів, як природних та спонтанних, або на такі, що посилюють напругу, постійний процес обміркування та додаткові енергетичні витрати. Відмічена також тенденція до заниження вимог у напрямку «бережливість».

Відносно первинних здібностей, які стосуються любові та прийняття, то при загальній тенденції до високих показників жінки отримали більше максимальних даних, ніж чоловіки: здатність до терпіння задекларували 40 % чоловіків і 75 % жінок; розуміння значення часу і готовність його виділяти виказали 56,67 % чоловіків та 65,91 % жінок; почуття надії мають 40 % чоловіків та 86,36 % жінок; здатність надавати та приймати любов виявили із значною перевагою теж жінки – 30 % та 72,73 % відповідно. Наразі жінки в своїй більшості відмічають значущість терпіння, любові, надії та виділення

часу для побудови та підтримки соціальних контактів. Троє із названих шкал стосуються теперішнього часу, а одна виходить за його межі і у перспективі вказує шлях на майбутнє через здобутки власного досвіду. Якщо людина навчена вивіряти істинну значимість подій сьогоденням із перспективою на майбутнє, то позитивне ставлення і надія будуть окриляти її життєвий шлях та будувати його на основі оптимізму. Песимізм та розчарування супроводжують життя тих, хто не навчений вивіряти події сьогодення мірками майбутнього, і тим самим обмежує можливості бачення його перспектив та породжує почуття безнадійності та рутинності. Можна сказати, що студенти, які в минулому подолали горе та втрати більше орієнтовані на перспективність та оптимізм. Рутинність та одноманітність здебільшого не будуть відповідати їхнім очікуванням та потребам розвитку.

Стосовно наступних чотирьох шкал, таких як: «сексуальність/ніжність», «віра», «довіра» та «товариськість», то жіноча вибірка показує переважно середні показники, а чоловіча — переважно низькі, але з тенденцією до певного розшарування, особливо по шкалі довіри. Високі показники за шкалами: «віра», «довіра» та «товариськість» вказують на значущість та готовність людей до відкритості, підтримки щоденних контактів, налаштованість на спілкування, впевненість у собі та своїх здібностях. Віра показана як життєва позиція, очікування чогось невідомого «не лише в нас самих, а й непізнаному в оточуючому середовищі та незнаному у Всесвіті, що визначається також поняттям Бога». Наразі домінуючу налаштованість на контакти та довіру більше демонструють КГ осіб вибірки.

Така особистість винятково оптимістична. Навіть під час екстремальної ситуації вона не втрачає надії, і це нерідко надає їй сил у пошуку оптимального рішення. Також спостерігається тенденція до самостійності, адже вона ніколи не очікує, поки хтось розпочне роботу, прагне взяти весь трудовий тягар на свою відповідальність і закінчити все досконало. Такі люди ризиковані, не бояться невдач і можуть з легкістю пережити розчарування.

І найголовніше, такі люди відрізняються дуже високим ступенем самооцінки. Вони не перебільшують власних досягнень і щохвилини загартовують свій психоемоційний потенціал, переборюють свої недоліки. Поважають у собі особистість, людяність, здатні співчувати, віддано любити приносити радість та щастя.

Перевага низьких показників названих шкал показують природну тенденцію до збереження ресурсів психологічної стійкості особистості (зменшення активності, збільшення часових проміжків прийняття рішення), але може привести до пролонгування складних ситуацій навчально-виховного процесу та запізнених дій щодо їх вирішення.

Значна частина вибірки виявилася в зоні високих показників за таким типом реакції як «фантазія» та частково – «стосунки». Переважними реакціями респондентів на конфлікти виявилися наступні: посилення фізичної активності, що може послаблювати небезпеку соматизації; тенденції ментальної пасивності під час діяльності, що слугує економії ресурсів; тенденцій на творчий підхід та уяву, а також розширення контактів та сферу соціальної підтримки, остання з яких виявилася більш притаманною вибірці респондентів з ПШКТ. Виявлений усталений стиль орієнтованості респондентів на творчість та розвиток уяви може в той же час передбачати наявність різних домислів, вірувань та містичних суджень, що зменшуватиме критичність респондентів у сприйманні актуальної ситуації.

Аналізуючи отримані результати можна сказати, що розширення адаптаційних горизонтів у такий спосіб створюватиме ризиковану ситуацію відходу від реальності, а в ситуації некомпетентності та обмеженого доступу до знань приводитиме до невірного трактування подій. Виходячи з того, що в ситуаціях психосоматичних порушень такі чинники, як проактивність, час та реалістичність суджень є життєво значущими, то здатність майбутніх педагогів до рефлексії виступає критичною якістю задля дотримання ними балансу та здатності до відмежування власних реакцій та потреб виховуваних.

Методика Д.Кейрсі побудована на розрізненні 16 психологічних типів (художник, антрепренер, майстер, торговець, охоронець традицій - консерватор, адміністратор, опікун, педагог, провісник, журналіст, романтик, тамада), обумовлених сполученням чотирьох факторів: **E**(Extravertion) & **I**(Intraversion) – экстраверсія-інтроверсія; **S** (Sensation) & **N**(in tuition) – розсудливість-інтуїція; **T**(Thinking) & **F**(Feeling) – логічність-відчуття; **J**(Judging) & **P**(Perceiving) – розважливість-імпульсивність і призначена для виявлення типу темпераменту – однієї із найбільш стійких особистісних характеристик.

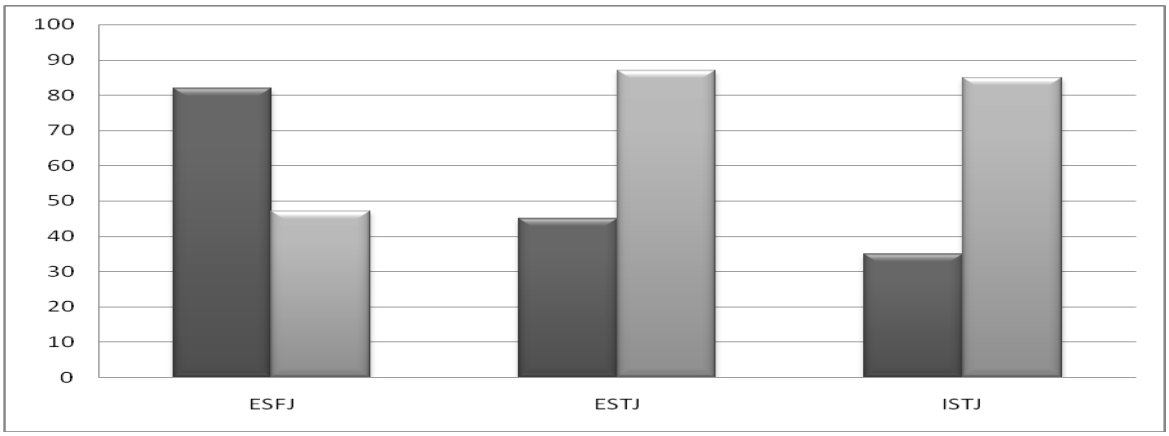


Рис. 2.2. Інтерпретація даних КГ і ЕГ за індивідуально-особистісною ознакою згідно тесту Д. Кейрсі

За допомогою даного рисунку 2.2, що відображає домінуючий соціальний тип особистості, встановлено, що серед усіх опитуваних переважає тенденція до порядку (ESTJ), надійності (ISTJ) і комунікативності (ESFJ). Проте переріз множин розкидів психологічних типів показав суттєві відмінності між КГ та ЕГ. У психосоматично здорових осіб переважають такі особливості характеру, як відповідальність, логічність, ґрунтовність, спокійність, уважність, терплячість, сімейність (ISTJ); обов'язковість, організованість (ESTJ); волелюбність, гострота відчуттів реального часу, духовно-емоційне виявлення посередництвом витворів мистецтва (ISFP); впевненість, незалежність, освіченість (INTJ); проникливість, передбачливість, турботливість, піднесеність (INFJ); оптимізм, товариськість (ENFJ).

Встановлено характерологічний конструкт ЕГ: прискіпливість, застрявання (ISTJ); впертість, ризиковість, відчайдушність, нетерплячість, імпульсивність, допитливість, прагматичність (ESTP); збудженість, непередбачуваність, фантазійність (ENFP); образливість, надмірне прагнення до бездоганності та справедливості (ESFJ); прагнення досягати успіху, підлеглість, правильність, обов'язковість, нестриманість (ESTJ); тривожність, чутливість, вразливість, мрійливість, самокритичність, помисливість (INFJ).

Із рис. 2.2 видно, що головними орієнтирами в житті психосоматично здорових осіб є впорядкована життєдіяльність, не обмежена простором оточуючого середовища та міжособистісними стосунками. Тоді як в осіб із порушенням психосоматичного здоров'я спостерігаємо низький рівень прагнення до порядку, планування, вимогливості та контролю, що свідчить про педантичність і прагматичність їх характеру. Особистісною відмінністю у КГ людей є прагнення до стабілізації і почуття відповідальності за свої вчинки, родину, друзів тощо. Вони є доброзичливими господарями, вихователями миролюбних і дипломатичних цінностей, що вирізняє їх як спокійних і врівноважених працівників, які підтримують виконання своєї справи. Нижчі показники в ЕГ осіб свідчать про недостатню організацію їх умінь, енергії та можливостей. Вони відрізняються невизначеністю у поглядах, оскільки не підтримують постійність у вчинках, професійній діяльності та в особистому житті. Зокрема, керуються переважно відчуттями, інтуїцією і світоглядом інших людей. Незалежність індивідуальної справи шляхом різносторонніх комунікацій, планування, відповідальності спостерігаємо в КГ осіб, яким притаманні такі індивідуальні риси, як життєва мудрість, відкритість, комунікативність, практичність, про що свідчить необмежений потенціал психологічного здоров'я, готовність до ризику. ЕГ відзначились малоактивністю у сфері міжособистісних відносин, що дезорганізовує їх поведінку в системі комунікацій і підкреслює схильність до інтроверсії.

За даними методики у КГ осіб існують такі особливості характеру, як стійкість, надійність, логічність, малоемоційність, уважність, терпеливість, відчуття обов'язку (ISTJ), волелюбність, гострота відчуттів даного часу, що відображаються у духовно-емоційній сфері у вигляді витворів мистецтва, музичних творів, танцювальної майстерності (ISFP), зберігання сімейного затишку та любові (ISTJ), грамотності (INTJ), творчості (INFJ).

До характерологічних особливостей ЕГ відносимо також підвищену чуттєвість, сентиментальність, ідеалістичність, боротьбу зі злом за ідеали добра й справедливості (INFP), фанатизм, анозогностичну нездатність співчувати іншим людям (ENFJ) тощо.

Методика для оцінки рівня розвитку адаптаційних здібностей особистості (МЛО) А.Г. Маклакова та С.В. Чермяніна висвітлює адаптаційні можливості активного пристосування індивіда до умов фізичного і соціального середовища всіх рівнів функціонування організму та формування особистості.

Зафіксовано суттєві міжгрупові відмінності як за загальним показником «особистісний потенціал адаптації» ($t = 2{,}129$, $p \leq 0{,}05$), так і за його структурно-функціональними характеристиками. Провідним чинником адаптаційного потенціалу контрольної вибірки є складова «поведінкова регуляція» (7,1 стенів), а експериментальної – «морально-етична нормативність» (5,8 стенів). Отримані дані свідчать про негативні взаємозв'язки життєстійкості в ЕГ осіб з пошуком смислу, соціальної підтримки, готовності до змін, а також про відсутність адекватного поведінкового регулювання, самоконтролю і позитивної переоцінки ситуації. Встановлено, що високий рівень психологічної стійкості осіб КГ забезпечується поведінковою регуляцією, високою самооцінкою, адекватним сприйняттям дійсності, комунікативними здібностями, поважним та рефлексивним ставленням до моральних норм суспільства.

Експериментально було виявлено позитивну кореляцію психологічної стійкості з трансформаційним співіснуванням і негативну – з рівнем напруги. Способи співіснування із проблемною ситуацією вимірювались за допомогою Ways of Coping Checklist а показники напруження – через вимірювання артеріального тиску та за допомогою переліку симптомів Джона Хопкінса. Виявилось, що життєстійкість не є конституційною предумовою виникнення хвороб, але в ЕГ з високим рівнем суб'єктивного стресу її низькі показники є предикатом розвитку соматичних захворювань (ймовірність захворювання на даний час складала 92%, тоді як при високих показниках стійкості – менше 10%). Високий рівень психологічної стійкості особистості пов'язаний із уявою і креативністю у звичних умовах існування. Спираючись на усвідомлену адекватну оцінку ситуації, стійкість негативно корелює із витісненням і

авторитаризмом, а позитивно – з креативністю і схильністю до новаторства. Вона пов'язана зі стійким переживанням людиною своїх дій і обставин (радісних і цікавих), які є результатом особистісного вибору та ініціативи (контролю) та є стимулом до засвоєння нового. У осіб з важкими соматичними порушеннями життєстійкість набуває значення ресурсу, набутого досвіду, що дозволяє адаптуватись до безвиході, втрати смислу, відчаю. У людини з високими показниками життєстійкості спостерігаємо значно низьку ймовірність виникнення застарілих психологічних переживань і конфліктів у сім'ї.

За тестом смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Д.О. Леонтьєва, який визначає систему смислової регуляції життєдіяльності особистості, встановлено за t-критерієм Ст'юдента, що середні значення контрольної вибірки значущо вищі за середні значення експериментальної вибірки: «цілі в житті» ($t=2,21$, $p \leq 0,05$), «насиченість життя» ($t=3,62$, $p \leq 0,001$), «задоволеність самореалізацією» ($t=3,14$, $p \leq 0,005$), «локус контролю-Я» ($t=2,38$, $p \leq 0,05$) та «локус контролю – життя» ($t=2,17$, $p \leq 0,05$).

Результати ЕГ досліджуваних показують орієнтацію на минуле (50%); песимістичність, низьку емоційну насиченість життя (78%); незадоволеність від самореалізації (72%); невіру у власні сили щодо контролю подій власного життя (50%); фаталізм, упевненість в ілюзорності свободи вибору та непередбачуваності майбутнього (50%). У цілому загальний показник «осмисленість життя» в ЕГ нижче нормативного, а в жінок виходить за межі стандартного відхилення. Особи з порушеннями шкірних покривів показали найнижчі бали за шкалою «насиченість життя», досліджувані з серцево-судинними вадами – за шкалою «задоволеність самореалізацією», а з порушеннями шлунково-кишкового тракту – за шкалами «локус контролю-Я», «локус контролю-життя» та «насиченість життя».

КГ виявила загалом високі бали за всіма вимірюваними параметрами: згідно зі шкалою «цілі в житті» (64%) вони мають чіткі орієнтації на майбутнє, які надають життю осмисленість та часову перспективу, цілеспрямовані та відповідальні щодо життєвих позицій; за шкалою «насиченість життя» (72%) сприймають процес свого життя як цікавий, емоційно насичений та наповнений змістом; за шкалою «локус контролю-Я» (75%) вважають себе сильною особистістю, яка має достатньо свободи вибору для життєтворчості; за шкалою «локус контролю - життя» (61%) впевнені у можливості вільно приймати та втілювати власні рішення. Загальний показник «осмисленість життя» КГ свідчить про інтегрованість, організованість смислових структур, що забезпечує регуляцію цілісної життєдіяльності суб'єкта, його психологічну стійкість.

В ЕГ досліджуваних осіб спостерігаються песимістичні погляди на життя: відсутність побажань, мрій, інтересу до подій, які відбуваються,

безперспективне майбутнє тощо. Стриманий гнів, пригнічена ворожість, будь-які невиражені агресивні тенденції особистості реалізуються через симпатичну активацію і сприяють розвитку таких хвороб, як гіпертонічна хвороба, цукровий діабет, тиреотоксикоз, гастродуоденіт, запаморочення. Тоді як заблоковані та нереалізовані прагнення до визнання, успіху, уваги оточуючих, задоволення від сексуальних потреб пов'язані з підвищенням активності холінергічних структур і сприяють розвитку бронхіальної ядухи, виразкової хвороби, шкірних хвороб, що обумовлює взаємозв'язок соматичного здоров'я особистості та емоційного виснаження, нереалізованих мрій, розчарування у власних можливостях, повної залежності від оточуючих людей, обставин, подій. Зокрема, у цій групі за шкалою визначення цілей в житті бачимо людину, яка живе минулим (50%), незадоволеністю від самореалізації, зневірою у свої сили, безконтрольністю, фаталізмом.

Таблиця 2.8

Порівняльна характеристика результатів дослідження студентів за методикою СЖО Д.О. Леонтьєва

Шкали	**КГ (%)**		**ЕГ (%)**	
	високі бали	**низькі бали**	**високі бали**	**низькі бали**
Цілі в житті	64	36	50	50
Насиченість життям	72	28	22	78
Задоволеність самореалізацією	75	25	28	72
локус-контролю-Я	67	33	50	50
локус контролю-життя	61	39	50	50

Висловлювання КГ досліджуваних вказують на існування фундаментальних установок на шляху вдосконалення особистості через узгодженість внутрішнього «Я» із світом реалій, труднощів і досягнень. Моральна позиція людини в процесі самовдосконалення обумовлена духовним потенціалом: прагненням до краси, безкорисливості, піклування, самовіддачі, турботи про інших. Задоволеність життям, як видно із нижче наведеної таблиці, залежить від активної діяльності людини, від її необхідності для оточуючих, від самореалізації на благо людству, від щирості у стосунках, вдячності від людей тощо. Це свідчить про інтеграцію життєвих цілей у широкому діапазоні – від вузькоматеріальних до високодуховних, що підтверджує основний критерій психосоматичного здоров'я.

За багатофакторним особистісним опитувальником 16-PF Р. Кеттелла для вивчення оцінки індивідуально-психологічних особливостей

особистості, обґрунтовано результати якої дозволяють визначити психологічну своєрідність основних підструктур темпераменту й характеру. Причому кожний фактор містить не тільки якісну й кількісну оцінку внутрішньої природи людини, але й висвітлює її характеристику з боку міжособистісних відносин.

За даною методикою встановлено певні відмінності характерологічних профілів КГ та ЕГ, які достовірно зумовлені (χ^2 =10,02, $p \leq 0,01$) факторами емоційно-вольового блоку. Психосоматично здорові особи характеризуються вищими рівнями емоційної стійкості, урівноваженості, витримки, спокійності, постійності, реалістичності, зрілості (фактор С – емоційна стійкість); меншим проявом тривожності, стурбованості, депресивності, невпевненості, іпохондричності (фактор О – ступінь тривожності); напруженості, роздратованості, втомленості, нетерплячості (фактор Q_3 – внутрішня напруженість); більшою уважністю, рішучістю, планомірністю, організованістю (фактор Q_4 – рівень розвитку самоконтролю). Високі показники обох вибірок за фактором G – нормативність поведінки – у контексті цілісного профілю особистості дають різні трактування.

Дослідження показують, що КГ студентів проявляють велику відповідальність і соціальну активність, вони, на відміну від ЕГ, більш послідовні у своїй поведінці. У них часова перспектива охоплює значно ширшу зону як у майбутньому, так і в минулому, ніж у ЕГ, і при цьому даний простір насичений значною кількістю подій. КГ осіб виявляють велику когнітивну активність. Вони більш послідовні і продуктивні в ситуаціях прийняття рішень і випадках, пов’язаних з ризиком, ніж досліджувані ЕГ.

Студенти КГ осіб вважають, що події, які відбуваються з людиною, насамперед залежать від особистісних якостей, таких як компетентність, цілеспрямованість, рівень здібностей, і є результатом власної діяльності.

Досліджувані ЕГ переконані, що успіхи чи невдачі людини є результатом впливу таких зовнішніх сил, як удача, випадковість, тиск оточення, інші люди тощо.

Студенти КГ виявляють велику когнітивну активність. Вони більш послідовні і продуктивні в ситуаціях прийняття рішень і випадках, пов’язаних з ризиком, ніж досліджувані ЕГ. При цьому особи КГ виявляють більшу готовність відкласти легкодоступну в цю хвилину втіху заради досягнення віддаленого, але більш цінного блага.

Учасники КГ більш, ніж ЕГ, переконані, що найкращий шлях до високої продуктивності – це старанна праця, а висока продуктивність сприяє одержанню «винагороди». Стиль керівництва осіб із обмеженими психосоматичними можливостями більш директивний і частіше базується на негативних санкціях. Досягнення студентів КГ є більш кращими, ніж ЕГ, що

обумовлює їх стиль поведінки, ставлення до професійної діяльності, міжособистісних стосунків, самоповаги та цілісності психофізичного статусу.

У осіб КГ інтернальність позитивно поєднується із соціальною відповідальністю, з усвідомленням смислу і цілями життя. Вони більш домінантні, відповідальні, соціабельні, ніж досліджувані ЕГ. Вони емоційніші, стабільніші, довірливіші, сердечніші, комунікабельніші, у них краще розвинуті норми моралі і сила волі.

Характерною ознакою ЕГ осіб є підозрілість, тривожність, депресивні стани, агресивність, конформізм, догматизм, авторитарність, безпринципність, цинізм, схильність до ошуканства і обману тощо.

З рис. 2.3 видно, що середні показники (5 – 6 стени) КГ вказують на високу узгодженість психоемоційного стану, тоді як у ЕГ осіб спостерігаємо низький об’єм середніх значень, про що свідчить соціальна дезадаптованість і непостійність особистості у внутрішньому світі та інтеграція до закомплексованості, фрустрації і замкнутості. У ЕГ осіб більший відсоток займають низькі (1 – 4) та високі (7 – 10) стени, що допомагає оцінити характерологічний статус особистості з точки зору відсутності емоційно-вольової збалансованості або, навпаки, переоцінку своїх можливостей і надмірний оптимізм.

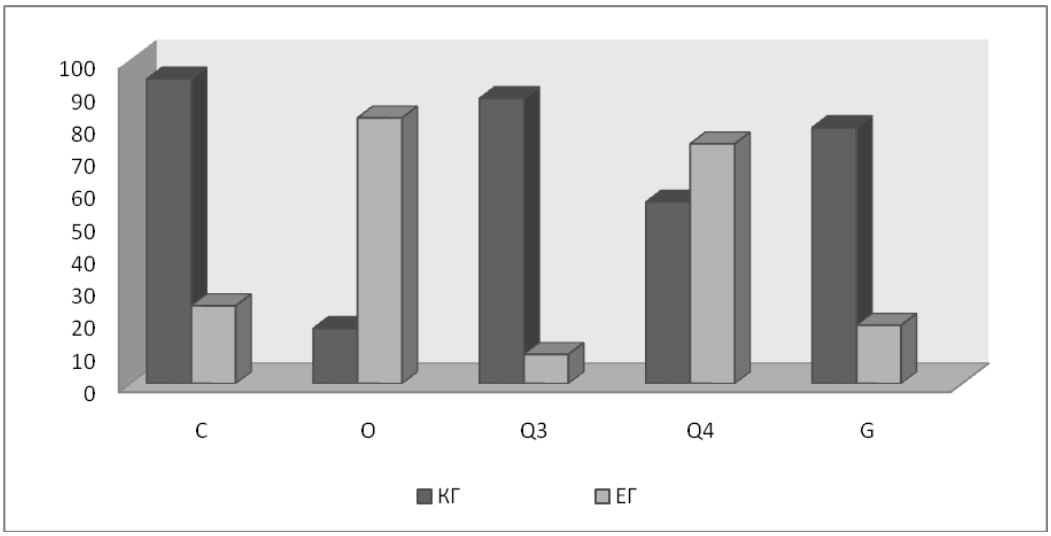


Рис. 2.3. Результати дослідження характерологічних профілів за методикою 16-PF Р. Кеттелла

Даний блок характеризує осіб із обмеженими психосоматичними можливостями за *фактором С* як нетерплячих, дратівливих, схильних до заклопотаності й нарікань, вони часто відкладають рішення складних питань. Їм не вистачає енергії, і вони часто почуваються безпорадними, втомленими і нездатними справитися з життєвими труднощами. Вони можуть мати безпричинні страхи, неспокійний сон і образу на інших, котра найчастіше виявляється необґрунтованою. Такі люди не здатні контролювати свої

емоційні імпульси і виявляти їх у соціально припустимій формі. У поведінці це виявляється як відсутність відповідальності, примхливість тощо.

Високі показники за *фактором О* вирізняють осіб ЕГ як боязких, невпевнених, тривожних, стурбованих, депресивних, пригнічених, заклопотаних, але чуйних, вони легко впадають в розгубленість, відчувають сильне почуття обов'язку, занадто турботливі, сповнені страхів, піддані настрою (часто з песимістичним настроєм), схильні до частих поганих передчуттів. Такі люди схильні до сумних міркувань на самоті, до сліз навіть через незначну причину. Вони легко піддаються різним страхам і важко переживають будь-які життєві невдачі. Вони не вірять у себе, недооцінюють свої можливості, знання, здібності. Їм притаманні висока відповідальність, залежність від настрою і від оцінки з боку оточуючих. У суспільстві подібні люди почувають себе незатишно і невпевнено, тримаються скромно й відокремлено.

Низькі показники *за фактором* Q_3 підкреслюють внутрішню конфліктність, імпульсивність, низький самоконтроль, недисциплінованість, недотримання правил, спонтанність у поведінці, підпорядкованість своїм пристрастям. Такі люди часто не здатні надати своїй енергії конструктивний напрямок і не марнувати сил. Вони не вміють організувати свій час і порядок виконання справ.

Високі показники *за фактором* Q_4 притаманні людям, що відрізняються надлишком енергії. Вони збуджені, схвильовані, напружені, дратівливі, нетерплячі, їм властивий надлишок спонукань, які не знаходять правильного виходу. Подібні люди постійно знаходяться у стані збудження, важко заспокоюються, почувають себе розбитими, втомленими і не можуть залишатися без дії навіть під час відпочинку. Для них характерні емоційна нестійкість з перевагою зниженого настрою, дратівливість, проблеми з успішністю навіть при гарних інтелектуальних здібностях.

Низькі показники *за фактором G* свідчать про недбалість, легковажність, ненадійність, непостійність людини, зіштовхнувшись із труднощами, вона не зобов'язує себе нормами поведінки. Її не цікавлять суспільні цінності й орієнтації, і вона не докладає зусиль для їх дотримання. Такі люди можуть зневажати моральні цінності, заради власної вигоди здатні на нечесність і обман, схильні до мінливості, можуть мати тенденції до соціопатії.

За більшістю шкал *самоактуалізаційного тесту (САТ) Е. Шострома* психосоматично здорові досліджувані показали вищі результати. Статистично значущі відмінності (тут і далі – на рівні, не нижчому від $p \leq 0,05$ за t-критерієм Ст'юдента) зареєстровані за шкалами орієнтації у часі (t=3,21), підтримки (t=3,48), гнучкості поведінки (t=2,36), уявлень про природу людини (t=2,87), синергії (t=2,44) та контактності (t=2,8). Ми дійшли висновку, що збереженню

психосоматичного здоров'я сприяють уміння студента бачити своє життя цільним у часовому вимірі, свобода вибору, готовність до змін, рефлексивність та діалогічність мислення, віра в позитивну природу людини, цілісне сприйняття світу та людей, взаємопов'язаність духовного, душевного та тілесних аспектів буття. До найвагоміших чинників соматизації належать орієнтація на минуле, залежність від соціокультурних нормативів, невідрефлексована життєдіяльність, низька життєтворчість, недовіра до себе, до оточуючих та світу.

Дослідження показало, що у КГ осіб домінують показники психічної й статистичної норми – у 64% , що дозволяє стверджувати про задоволеність життям в цілому та самореалізацією. Такі люди відчувають спроможність брати на себе відповідальність і можливість здійснювати вибір, в якому вирішальне значення має власне «Я». Вони відчувають готовність подолати труднощі в реалізації своїх здібностей. Досить висока особистісна успішність.

У ЕГ досліджуваних спостерігаємо 36% із характерними проявами невротичних розладів, тривожності, фобій, безпідставних переживань, імпульсивності та гніву, а також 8.3% із завищеними критичними значеннями, що свідчить про егоцентризм, гіперболізм і прикрашування характерологічних рис і вчинків, сконцентрованість на власних емоціях, почуттях. Їм переважно акомпонує незадоволеність життям і процесом самоактуалізації, а також тим, як у теперішньому часовому просторі розгортаються основні життєві події, спостерігається низька оцінка особистісної успішності. Дані показники свідчать про те, що люди не знайшли себе, не розкрили своїх можливостей, не відчули в собі надійної внутрішньої опори, не відчули потреби бути з собою чесними, відвертими. Їм притаманне заглиблення у сумніви, які дозволяють ухилитися від необхідності зробити життєвий вибір.

З огляду на вищесказане, психологічна стійкість забезпечується низкою фізіологічних, особистісних та соціальних чинників. На основі аналізу наукових джерел та результатів власного дослідження було встановлено, що *гіпертонію* стимулюють такі чинники: пригнічена агресивність, внутрішньоособистісні конфлікти; хронічне напружене очікування; нереалізований конфлікт; психологічне успадкування; відчуття провини; психологічна відмова від майбутнього, втрата віри та оптимізму, високий рівень тривожності та мотивації досягнення. «Портрет» особистості, хворої на гіпертонію, виглядає так: охайні, добросовісні, комунікабельні, педантичні, пунктуальні, вразливі, самокритичні та вимогливі до себе, при довготривалому напруженні виявляють агресію, гнів, страх, озлобленість; іпохондричні, постійно знаходяться у невираженому стресі. *Ішемічна хвороба серця* спричиняється толерантністю і безпечністю до симптомів захворювання; дією сильного емоційного подразника; постійним страхом,

агресивністю, відчуттям виснаженості; напруженим життєвим ритмом, прагненням до успіху, соціальної значущості; одержимістю досягти успіху і кар'єрного зросту. «Портрет» особистості тепер такий: емоційні, гіперактивні, надмірно чутливі, екстравертовані, цілеспрямовані, активні керівники, демонстративні. До причин *порушення серцевого ритму* відносимо ситуативні конфлікти; внутрішнє перенапруження, відмова від палких побажань, потреб. Особистісні характеристики при цьому такі: надмірно контролюють свої почуття та захищають свій емоційний світ; конформісти. *Кардіоневрозу* сприяють надмірна залежність від батьків; психологічні травми дитинства, депресивно-симбіотичні фантазії; самозахист у формі іпохондричного настрою. Хворі на кардіоневроз несамостійні, бояться самотності та розлуки з близькими; інтравертовані, уникають труднощів; надмірно піклуються про своє здоров'я, читають багато медичної літератури.

Розвиток *виразкового коліту* спричинений домінуванням таких особистісних властивостей як акуратність, пунктуальність, справедливість, ввічливість, педантичність з елементами нав'язливості, надмірним самоконтролем. *Виразку шлунку* обумовлює перевага таких рис як егоцентричність, заздрощі, образливість, пасивність, відраза до оточуючого світу, ворожість тощо.

Досліджувані з *порушенням шкірних покривів* відрізняються такими особливостями як схильність до пасивної позиції у міжособистісних стосунках, високою сентиментальністю у стосунках із коханими, невпевненістю у собі, втечею від ризику, відчуттям неповноцінності, соціальною ізоляцією, негативізмом, що супроводжуються страхом, дратівливістю, разчаруваннями, відчуттям вини, підозрілості, гніву і страху. В емоційно нестійких осіб також спостерігається взаємозалежність у психосоматичних розладах кишково-шлункового тракту (КШТ) та шкірних покривів (ШП).

Загалом, емпіричне дослідження виявило (таблиця 2.9) обернено кореляційний взаємозв'язок психологічної стійкості та досліджуваних соматичних порушень.

Таблиця 2.9

Взаємозв'язок між показниками психологічної стійкості (ПС) та соматичними порушеннями

	ШКТ	**СС**	**ШП**
Високі показники ПС	0,027	0,017	0,033
Низькі показники ПС	0,227**	0,257**	0,215**

** – кореляція значуща на рівні $p \leq 0,01$

Встановлено, що середні показники психологічної стійкості жінок суттєво вищі, ніж у чоловіків (11,13 ± 0,32 і 9,07 ± 1,02 відповідно). Аналіз

отриманих даних за критерієм χ^2 К. Пірсона засвідчує наявність достовірних відмінностей (χ^2 =16,87, $p \leq 0,01$) середніх показників психологічної стійкості КГ та ЕГ. Таким чином, за допомогою стратегії зіставлення констатовано, що еталонна контрольна (психосоматично здорові особи) та експериментальна (особи із психосоматичними порушеннями) групи мають суттєво різні значення та розподіл ознак психологічної стійкості. Виявлені якісні та кількісні відмінності стали основою формувальної стратегії, основним завданням якої було наближення показників учасників ЕГ до показників КГ-еталонної, тобто відновлення психосоматичного здоров'я.

Отже, стійкість у подоланні труднощів, збереження віри в себе, упевненості в собі, своїх можливостях, досконаліть психічної саморегуляції – невід'ємна частина психічного життя. Відчуття, сприйняття, переживання і оцінка власної життєвої позиції визначають ступінь резистентності організму, його витривалість до психологічного дискомфорту та соматичних порушень, що вимірює ресурси психологічної стійкості особистості. Здатність зберігати постійний рівень настрою, відчувати емоційну насиченість життя, полімотиваційність життєдіяльності – ознаки гармонійного життя, які ми прагнули відтворити під час психокорекційної роботи, згідно результатів констатувального дослідження.

Висновок до другого розділу

1. Потреба визначення структури та функцій психологічної стійкості особистості в ситуації психосоматичного порушення та на цій основі розробки засобів її відновлення зумовила таку дослідницьку модель: встановлення причинно-наслідкових зв'язків між явищами, формування певного явища та дослідження впливу одного і того ж явища на людей з різними характеристиками. Побудова такого експерименту дала можливість відшукати структуру змінених та збережених форм психічної діяльності, встановити каузальні залежності між досліджуваними явищами та сформувати методику корекції і відновлення досліджуваного феномену. Саме тому у схемі дослідження поєднано констатуючі, формуючі стратегії та стратегію зіставлення.

2. На основі генеральної сукупності респондентів змодельовано вибірку дослідження, яка висвітлювала відбір еквівалентних (рандомізованих) щодо до його значущості еталонної контрольної (психосоматично здорові особи) та експериментальної (особи з психосоматичними порушеннями) груп. Рандомізовані за дихотомічною ознакою особи із психосоматичними порушеннями підлягали констатувальному обстеженню низкою психодіагностичних методик, які визначають основні параметри виміру психологічної стійкості особистості в ситуації психосоматичного порушення

та їхні зв'язки з іншими параметрами дослідження. Спираючись на результати констатувального етапу дослідження, нами було розроблено психокорекційні впливи у нижченаведеному розділі нашого дослідження щодо відновлення психологічної стійкості в осіб експериментальної групи.

3. З'ясовано, що особи з високим рівнем стійкості характеризуються гнучкістю мислення, вираженою незалежністю, оптимістичністю, ризиковістю, наполегливістю, зосередженістю на пошуку оптимальних шляхів подолання стресових ситуацій, умінням диференціювати значиме та другорядне, знаходити суттєві зв'язки між явищами. Для психологічно стійкої особистості характерні такі риси, як емоційна компетентність, середній рівень тривожності, агресивності, перевага позитивного настрою, активної дійової спрямованості особистості, поведінкова узгодженість, адаптивність, стриманість, здійснення власних можливостей, орієнтація на збереження і підтримку психосоматичного здоров'я.

4. Відмітимо також, що психологічно стійка особистість безупинно розвивається, свідомо контролює своє життя, поведінку й тим самим визначає свою долю; узагальнюючи власні поразки й перешкоди, визнає свої переваги й недоліки задля перемоги в майбутньому; керується власними судженнями, не маскуючись під вигаданий образ; виконуючи ті або інші соціальні ролі, не змішує їх зі своїм дійсним «Я»; не живе в минулому, продовжуючи бути жертвою реальних або уявних конфліктів; вона, орієнтуючись на майбутні цілі й місії, чітко усвідомлює сьогодення й адекватно взаємодіє в ньому; віддаючи перевагу спокою й стабільності, прагне до підкорення нових вершин, професійного та особистісного зросту, збагачення досвіду тощо.

Для групи осіб з середніми показниками психологічної стійкості особистості характерні занижена активність, працездатність і самопочуття, дифузія, неоднозначність тих особистісних утворень, показники яких знаходяться у межах середніх значень.

Представники групи осіб із низькими показниками психологічної стійкості особистості відрізняються домінуванням негативного настрою, емоційною напруженістю, нестійкістю базових утворень, низьким рівнем предметної і соціальної пластичності, занадто високим рівнем особистісної тривожності, агресивністю, гіпертрофованим або зниженим рівнем поведінкової активності, дистимічністю, що дизактивує їх життєдіяльність і свідчить про дисбаланс в структурних елементах психологічної стійкості особистості, та суттєво впливає на успішність навчального процесу.

У процесі дослідження нами проаналізовано наукову, методичну, педагогічну літературу з проблеми впровадження та використання елементів дистанційного навчання як засобу формування професійних компетенцій кваліфікованих робітників у професійно-технічних навчальних закладах,

визначено основні поняття, характеристики, переваги і недоліки, перспективи розвитку дистанційного навчання у підготовці сучасних фахівців.

Мета дослідження реалізовувалася через призму сучасних уявлень про впровадження елементів дистанційного навчання в системі професійно-технічних навчальних закладів. На основі стратегії зіставлення з'ясовано, що в умовах навчального процесу еталонна контрольна (за традиційною формою навчання) та експериментальна (з елементами дистанційного навчання) групи, згідно похибки показників успішності не мають суттєвої різниці, а отже, можемо вважати, що показники успішності є приблизно однаковими, стосовно дистанційного навчання. Виявлені якісні та кількісні показники стали основою формувальної стратегії, основним завданням якої було визначення показників членів ЕГ до показників учасників КГ-еталонної, тобто встановлення успішності під час курсу з елементами дистанційного навчання.

У процесі дослідження нами на практиці було розглянуто переваги і недоліки платформ для організації дистанційного навчання. І саме в цьому контексті нами було обґрунтовано диференційні відмінності щодо використання засобів ІКТ в освітньому просторі, які викреслили схильність до песимізму в ЕГ й низьку стресостійкість, що виділяє їх як групу-ризику в подальших перспективах дистанційного навчання.

Отже, стійкість у подоланні труднощів, збереження віри в себе, упевненості в собі, своїх можливостях, досконаліть психічної саморегуляції – невід'ємна частина психічного життя. Саме вони є психологічними детермінантами стійкості студента в умовах дистанційного навчання. Відчуття, сприйняття, переживання і оцінка власної життєвої позиції визначають ступінь резистентності організму, його витривалість до психологічного дискомфорту та соматичних порушень, що й визначає ресурси психологічної стійкості особистості. Здатність зберігати постійний рівень настрою, відчувати емоційну насиченість життя, мати різносторонні інтереси, полімотиваційність життєдіяльності – ознаки гармонійного життя, які ми прагнемо відтворити під час психокорекційної роботи, обумовленої результатами констатувального дослідження.

РОЗДІЛ ІІІ

ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ В АСПЕКТІ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОСОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

3.1. Принципи організації формувального дослідження

Ефективність формування емоційної стійкості в студентів педагогічного ВНЗ визначається застосуванням вправ психокорекційної програми та ранньою психодіагностикою, що обумовлює структурованість психологічної стійкості на різних рівнях її прояву. Головним шляхом формування психологічної стійкості є оволодіння прийомами емоційно-вольової регуляції на психологічному й фізичному рівнях, розвиток і вдосконалення індивідуальних властивостей і психічних функцій особистості, які забезпечують психологічну стійкість. Застосування цілісного комплексу психокорекційного впливу дозволяє оптимізувати психологічну стійкість у ситуації психосоматичного порушення у майбутніх педагогів під час їх навчальної діяльності.

Вивчення психологічних умов і особливостей навчальної діяльності студентів визначило доцільність і необхідність формування психологічної стійкості, обумовило відбір комплексу психодіагностичних і психокорекційних методик. Це також дало можливість відокремити ті фактори, які істотно впливають на ефективність навчальної діяльності й рівень психологічної стійкості – збільшення інтенсивності інформаційного потоку, збільшення кількості видів діяльності, зростання особистої відповідальності за успішність навчальної діяльності, значне збільшення інтелектуального навантаження.

Інформативними показниками, які свідчать про зміну рівня психологічної стійкості, вважаємо нейротизм, ситуативну тривожність, нервово-психічну нестійкість; гіпертимність, тривожність, збудливість, емотивні типи акцентуацій; загальну інтернальність, предметну й соціальну пластичність, соціальний темп, предметну й соціальну емоційність; стійкість і толерантність; такі особистісні властивості, як тривожність, агресивність, ригідність, низьку працездатність і успішність навчальної діяльності.

Сутність принципів організації формувального етапу дослідження полягає у пошуку умов розвитку індивідуально-особистісних ознак у осіб експериментальної групи, спрямованих на підвищення рівня психологічної стійкості для реалізації творчих можливостей студентів під час навчання у педагогічному вузі.

За *принципом самоактуалізації особистості* вбачаємо аутентичне поняття принципу «індивідуалізації» особистості, спрямованого на

особистісне зростання, саморозвиток, самореалізацію. А. Маслоу, як засновник даного напрямку, визначає дві істотні ознаки:

- ✓ прийняття і вираження внутрішнього ядра (самості), тобто актуалізацію латентних здібностей, потенціалу;
- ✓ мінімальною наявністю психосоматичних порушень, які знижують працездатність людини (тривожність, депресивність, кардіоневроз, гіперемія шкіряних покривів, розлади травної системи тощо).

У витоках осмислення даного принципу вбачаємо пошук та формування вихідної ціннісної парадигми в психології, яка відображає підхід до здорового способу життя людини, розкриття власних можливостей студента, зокрема під час навчального процесу [247].

Принцип ціннісних орієнтацій відображає спрямованість особистості на пошук смисложиттєвих цілей, орієнтованих на реалізацію іманентної інтернаціональності та неподільності з відповідним переживанням оточуючого світу. Він є умовою, опорою у реалізації життєвого смислу. Специфічність трактування даного принципу в гуманістичній психології А. Маслоу вбачає у дихотомії цінностей, які поділяє на Б-цінності – це цінності повноти буття, та Д-цінності – деприваційні цінності, які виникають від нестачі чогось. Перший тип цінностей визначає буття людини та орієнтований на гармонію особистості, на формування у неї добра, справедливості, краси, самодостатності, що відображають основні життєві потреби. Другий тип цінностей складає вимоги індивіда і його спрямованих від світу до себе переживань. Перевага тих чи інших цінностей, притаманних людині, визначає її подальше буття [250].

Принцип подієвості є інверсією принципу діяльності, що веде до усвідомлення як суб'єкта дії не себе, а реальності, світу. Світ перестає бути просто об'єктом впливу, стаючи живою цілісністю, що відповідає на дії незворотним та ймовірним чином. Зауважимо, що розвиток даного принципу веде до усвідомлення й прийняття принципу катастрофи, згідно з яким будь-яке втручання до світу як цілісності загрожує загальним руйнуванням. Принцип подієвості передбачає відмову від інструментального активізму з його інфантильним прагненням до самоствердження будь-якою ціною й відводить суб'єктові діяльності інше місце у набагато складнішому та взаємопов'язаному світі. Цей принцип реверсивний, адже спрацьовує у зворотному порядку, тобто вказує на реалізацію мрій людини шляхом усвідомлення нею своєї значущості.

Головною передумовою *принципу цілісності та доцільності* є сприйняття особистості як неподільної цілісності, що є інтегральною частиною соціуму. Засновником даного принципу є А. Адлер, який

підкреслює сутність внутрішньоособистісних проблем, а не міжособистісних проблем. Він показує Homo sapiens як свідому істоту, яка сама себе визначає в житті й прагне самореалізації. Головною перешкодою на шляху до реалізації можливостей людини є базисне почуття неповноцінності, у подоланні якого полягає особистісний розвиток. Центральною ланкою у формуванні психологічної стійкості особистості, згідно його положень, вважаємо посилання на минулий досвід, об'єктивний аналіз сучасної ситуації та напрямок руху щодо її корекції.

Принцип комплексу неповноцінності та компенсації. Сформульована ще 1907 року ідея про неповноцінність, насамперед – неповноцінність того чи іншого органа як суттєвої обставини, що впливає на поведінку, у сукупності з поняттям «компенсація» стали фундаментальними положеннями в концепції А. Адлера. Він стверджує, що неповноцінність, її компенсація та соціальне середовище – виміри, результативна сила впливу яких приводить до формування психологічно стійкої поведінки людини, обумовленої прагненням до самоствердження, значущості та переваги. Саме цей шлях актуальний для формування індивідуальності. Психосоматичні порушення як комплекс неповноцінності А. Адлер розглядає як психологічне поняття, яке відображає те базисне протиставлення («Я – слабкий та безпомічний. Життя – небезпечне»), яке й викликає переживання неповноцінності.

Компенсація полягає в розвиткові тих сторін, якостей або здібностей особи, які дозволяють їй справитися з почуттям неповноцінності за рахунок отримання соціального визнання у доступних галузях діяльності. Наприклад, студент із низькою успішністю починає посилено займатися спортом задля досягнення результативності.

Завдання даного експерименту, який проводився у вигляді психокорекційної програми, полягали у:

- ✓ модифікації методу підвищення рівня психологічної стійкості в такий спосіб, щоб вплив на рефлексивний потенціал групи складав сприяв прояву індивідуально-особистісних властивостей студентів, а також орієнтував їх на визначення смисложиттєвих цінностей;
- ✓ знайти способи створення в експериментальній ситуації поєднання переваг контекстів професіоналізації та відпочинку;
- ✓ розробити рекомендації щодо підвищення рівня психологічної стійкості у ситуації психосоматичного порушення.

Експеримент проводився як організація спеціальних умов, які відрізняються від повсякденного життя у контексті навчально-пізнавальної діяльності та відпочинку. Середовище формування досягалось шляхом створення багатошаровості психокорекційної програми. Багатошаровість

даної програми представлена буферною та диференційованою (варіативною) частинами. Буферна частина являє собою життєвотворчу активність особистості, яка характеризує її підхід до пошуку смислу життя, ціннісних орієнтацій. Цей етап є етапом неформального спілкування учасників. Диференційована (варіативна) частина відображає особистісний підхід студента у ситуації психосоматичного порушення, зумовлений гнучкістю реагування на зміну подій і управлінням життєвих обставин.

Апробація описаної схеми психокорекційної програми проводилась так, щоб на буферному етапі переважно зберігалась орієнтація на відпочинок, а диференційований (варіативний) етап відображав підхід щодо проблеми професіоналізації. Для цього у міжсесійний період нами була організована поїздка студентів у Почаївський монастир, що дозволило показати такі складові структури психологічної стійкості особистості, як віру та надію, які спрямовані на захист і узгодженість її внутрішнього світу. А також дана екскурсія була спрямована на створення умов для природного неформального спілкування учасників.

Диференційована (варіативна) частина організовувалась на основі системи психологічних впливів, орієнтованих на культивування індивідуально-особистісних властивостей для підвищення рівня психологічної стійкості. Модифікації вихідної системи впливів були спрямовані на оптимізацію індивідуальних вкладів партнерів під час створення умов для зросту особистісних здібностей кожного з учасників.

Визначаючи смисложиттєві цінності в контексті здобуття педагогічної освіти у студентів із психосоматичними порушеннями, ми керувалися впровадженням під час експерименту факультативного заняття «Основи вибору професії», що дозволило мотивувати досліджуваних можливістю знайомства з професією психолога, діагностувати та підвищити власні інтелектуальні здібності, комунікативні навички. Дане заняття сприяло досягненню в майбутній професії більш високого рівня майстерності. У контексті відпочинку група досліджуваних здійснювала подорожі та різноманітні заходи, орієнтовані на новизну подій та їх різноманіття (новорічні свята, поїздка у м. Київ).

Формування психологічної стійкості особистості в процесі навчальної діяльності майбутніх вчителів обмежена континуумом специфічних гностичних емоцій, які детермінують пізнавальну активність. Звичайно, задіявши емоції при засвоєнні знань, потрібно враховувати те, що знання збагачують не тільки когнітивну, але й емоційно-особистісну сферу. У цьому ракурсі розглядається єдність афекту й інтелекту. Придбані знання зменшують вірогідність створення ситуацій, у яких людина є предметом нерозумного пізнання. Знаходження знань із однієї галузі зменшують вірогідність того, що

індивід буде експериментувати з ірраціональними пізнаннями також і в іншій. Отримані знання допоможуть попередити інший вид психологічної нестійкості – емоційну незрілість. Це пояснюється тим, що набуті знання потребують від особистості збільшення когнітивної складності, що пов'язана з наявністю певної системи знань. І тому, стаючи більше освіченим, індивід відчуває більш складні емоції.

У формувальному експерименті брало участь 38 студентів першого курсу навчання, які відрізняються переважно мотиваційною орієнтацією тільки на відпочинок, або ж на напружений особистісний зріст, зумовлений професійністю.

У процесі науково-дослідної роботи протягом 2009 – 2010 навчального року виконувалися такі етапи дослідження: організація формувального етапу психологічного експерименту, формувальний етап психологічного експерименту.

Для цього були визначені завдання формувального експерименту:

1) проведення підготовчої роботи з викладачами-експериментаторами, які проводять заняття на першому курсі Вінницького державного педагогічного університету ім. М.М. Коцюбинського з питань використання ними матеріалів експериментальної роботи;

2) упровадження сучасних технологій формування психологічної стійкості студентів із психосоматичними порушеннями;

3) експериментальна перевірка психологічних умов формування психологічної стійкості студентів у ситуації психосоматичного порушення;

4) проведення проміжних зрізів, здійснення відповідної корекції змісту та шляхів впровадження результатів експерименту;

5) здійснення аналізу кінцевих результатів і надання необхідної методичної і науково-консультативної допомоги організаторам виховної роботи, кураторам груп, керівникам гуртків щодо формування психологічної стійкості студентів психосоматичними порушеннями.

Формувальний експеримент проводився у три етапи: підготовчий, основний, узагальнюючий. Кожен з цих етапів мав свої конкретні завдання, які дали можливість перевірити гіпотезу дослідження.

У процесі підготовчого етапу було розроблено методику формувального експерименту, підготовлено експериментальні матеріали (визначено форми і методи роботи); узгоджено програму експерименту з керівництвом педагогічного ЗВО.

Під час проведення основного етапу формувального експерименту з формування психологічної стійкості студентів у ситуації психосоматичного

порушення виховну роботу було спрямовано на використання відповідних форм і методів виховання, орієнтованих на самооцінку та самовдосконалення студентів; упровадження масових, групових, індивідуальних форм морально-етичного виховання студентів; організацію різнобічної позитивно й емоційно забарвленої діалогічної взаємодії психолога з студентами як умови повноцінного розвитку особистості; створення сприятливих умов, що розвивають моральні властивості студентів, формують їх життєвий досвід щодо проблеми збереження психосоматичного здоров'я.

Протягом узагальнюючого етапу проводились контрольні зрізи для визначення ефективності обґрунтованої методики формування психологічної стійкості особистості. Підготовлені методичні рекомендації і надана науково-консультативна допомога психологам і педагогам щодо формування психологічної стійкості студентів університету у ситуації психосоматичного порушення.

На підготовчому етапі формувального експерименту викладачі були ознайомлені з діагностичними результатами констатувального етапу дослідження, які продемонстрували необхідність належної підготовки педагогічного колективу до організації цілеспрямованої роботи з формування психологічної стійкості студентів у ситуації психосоматичного порушення. Тому одним із завдань цього етапу було надання необхідної методичної і науково-консультативної допомоги педагогам експериментальних груп, ознайомлення їх з матеріалами експериментальної роботи.

Для реалізації цього завдання проводилися семінари з педагогами, на яких їх було ознайомлено з програмою і методикою формувального етапу дослідження щодо формування психологічної стійкості студентів університету у ситуації психосоматичного порушення.

На основі визначених нами педагогічних умов, під час розробки матеріалів експериментальної роботи значну увагу було приділено організації практичної діяльності смисложиттєвого спрямування. Практична моральна діяльність набула виняткового значення для формування психологічної стійкості особистості, оскільки створила умови для самопізнання, взаємодії з оточуючим світом, формувала у студентів смисложиттєві орієнтації щодо збагачення світогляду, морально-етичних норм, наукового пізнання, внутрішньої узгодженості. Моральна діяльність студентів у ситуації психосоматичного порушення передбачала: самовизначення у ставленні до власного «Я»; оцінювання власних позицій щодо підтримки та збереження здоров'я, врегулювання міжособистісних стосунків і здійснення власних можливостей.

Протягом узагальнюючого етапу формувального експерименту в усіх експериментальних та контрольних групах проводилися анкетування з метою вивчення ефективності обґрунтованої методики формування психологічної

стійкості особистості. Для цього використовувалися методики, критерії та показники, застосовані у констатуючому експерименті.

Також здійснювалася статистична обробка отриманих експериментальних даних та їх порівняння.

Ці обчислення використовувалися для:

- ✓ характеристики певної визначальної сукупності одним числом;
- ✓ з'ясування тенденції розвитку структурних компонентів психологічної стійкості;
- ✓ порівняння контрольних та експериментальних груп тощо.

Система формувальних впливів обумовлена таким психодіагностичним інструментарієм, який передбачає усунення конфліктності щодо побудови базових структур психологічної стійкості особистості. Для роботи з експериментальною групою осіб використовувалась форма полілогу – така форма групової роботи, при якій забезпечується однакова можливість висловити свою думку.

Взаємодія учасників була спрямована на досягнення компромісу, згідно індивідуально-особистісних відмінностей кожного з партнерів, шляхом формування всередині груп коаліцій із метою взаємодопомоги.

3.2. Зміст та програма відновлення психологічної стійкості особистості

Навчально-виховна діяльність студентів у ситуації психосоматичного порушення викликає різноманітні розлади, негативні зміни у поведінці, неврози, психосоматичні порушення тощо. Дана ситуація передбачає надзвичайно швидку організацію психічної діяльності на тлі високої емоційної напруги. Вона вимагає присутності найвищих вимог до емоційно-вольових якостей особистості, до основних нервових процесів. Формування стійких вольових якостей особистості зумовлює відпрацювання до автоматизму необхідних дій і, відповідно, на основі цього формування впевненості в собі. Внутрішня готовність до порушення психосоматичного здоров'я мобілізує людину через відображення зовнішніх чинників, що постійно спонукають до нових пошуків смисложиттєвих орієнтацій. Психологічна готовність сприяє формуванню установки, що запускає стенічні емоції.

Психологічна стійкість особистості як захист фізичного і психічного здоров'я від факторів стресогенного походження багато в чому залежить від самої людини, її бажання й уміння користуватися тими або іншими прийомами психічної саморегуляції.

З огляду на те, що людина здатна впливати на саму себе, шляхом притягування імпульсів інформаційного простору, мовленнєвих інтонацій і

ролі слова доходимо висновку, що формування психологічної стійкості особистості можливе за рахунок життєвого досвіду, особистісної рефлексії, навчально-виховного процесу тощо. Однак її відновлення відбувається за рахунок комплексу тренувальних вправ, які спрямовані на організацію психологічної культури, розвиток самопізнання та саморозуміння, вдосконалення рефлексивних характеристик особистості. Програма відновлення психологічної стійкості особистості спрямована на відкриття особистістю різних сторін власного «Я» своєї самосвідомості, пізнання себе в процесі самоаналізу, власного Я-образу у системі ціннісних міжособистісних взаємовідносин.

Основна мета заходів даного блоку полягає в необхідності створення настанови на позитивне ставлення до психокорекційної роботи. Перед проведенням тренінгу у бесідах із студентами ми ознайомили їх з особливостями групової форми роботи, обґрунтували її переваги та недоліки. Пояснювались прийоми спілкування у діалозі, згідно з якими потрібно ставитися один до одного як до помічника, партнера: уважно вислуховувати його висловлювання, вносити необхідні доповнення; потрібно тактовно виправляти наявні помилки; домагатися узгодженості у спільному рішенні, виробленні спільної позиції. При цьому ще раз підкреслювалась необхідність вираження у голос власних поглядів для розуміння позитиву спільного пошуку істинних суджень.

Фіксованої кількості занять не існує, їхнє число залежить від багатьох чинників (рівень психічного та особистісного розвитку студентів, очікуваний ефект, можливості психолога та ін.). Однак, мінімальне число занять, при якому можна досягти розвиваючого ефекту (за умови, що всі ігрові завдання виконанні приміром 2 – 3 рази), у тренінгу психологічної стійкості особистості становить 12 – 14 занять. Мета кожного заняття полягає в усвідомленні студентами ситуації з різними психосоматичними порушеннями, причин їх виникнення, діагностичного підходу, профілактичних заходів, переосмислення позиції щодо їх появи, самооцінки, з припущеннями про позитивну результативність навчального процесу.

Слід зазначити, що специфіка дослідження проблеми психологічної стійкості особистості полягає в тому, що її зовнішні категорії (якість поведінки і стан функцій) не є власне психологічними, – змістовне дослідження психологічної стійкості передбачає виокремлення власного психологічного критерію. Залежно від засад, які виокремлюють психічні процеси, що лежать в основі формування і прояву стійкості – нестійкості, В.О. Бодров зупиняється на двох підходах. Перший з них, *традиційно-аналітичний підхід*, зумовлений диференціацією психіки за ознакою якісної своєрідності на

пізнавальні, емоційні і рольові процеси, а власне психічна стійкість визначається через окремі оцінки узгодженості психічних процесів і властивостей, що розглядаються окремо. Тому вважаємо, що високий рівень усталеності психологічних якостей є передумовою психологічної стійкості людини, однак, одночасно не детермінує її.

Другий, *системно-регулятивний підхід* до визначення психологічної стійкості, передбачає виокремлення психічних процесів не за ознакою якісної своєрідності, а з точки зору їх безпосередньої функції у регуляції поведінки. При такому підході психічні процеси розглядаються як функціональні ланки, блоки (регулюючі функції), що утворюють систему психічної регуляції поведінки (діяльності) [28].

З позицій концепції системи психічної регуляції діяльності В.О. Бодров підкреслив роль окремих компонентів цієї системи у формуванні стресостійкості людини, і зокрема, урівноваженості окремих функціональних ланок до впливу стресорів.

Встановлено, по-перше, що функціональні ланки критеріїв успіху, заданих програм і уявлення-прогноз забезпечують суб'єктивну представленість людині інформації про потрібні результати і програми їх досягнення.

По-друге, функціональні ланки випереджаючих схем і оперативних образів забезпечують суб'єктивну представленість людині інформації про поточні параметри керованого процесу.

По-третє, функціональна ланка концептуальної моделі дозволяє людині проводити постійне зіставлення і синтез в єдине динамічне уявлення двох тенденцій: тієї, що має бути на сьогодні і в майбутньому, і тієї, що фактично є на сьогодні і найбільш вірогідна в майбутньому.

По-четверте, прийняття рішення як функціональна ланка в системі психічної регуляції, що забезпечує висунення і вибір засобів відновлення психологічної стійкості особистості.

Функціональні можливості психічної діяльності людини, з позицій без екстремальних впливів і емоційної напруги, потребують деяких зрушень, оскільки постійна рівновага емоційно-вольової сфери гальмує процес адаптації людини до умов зовнішнього середовища. Таким чином, урівноваженість, як складова психологічної стійкості, забезпечується низкою помірних збуджень, на які ми опираємося у процесі її відновлення. Дані тренування орієнтовані на створення для життєдіяльності людини нових можливостей, цілей.

Стабільність розглядається нами у системі «людина – середовище» як підтримка постійної мінливості людини, як здатність організувати сукупність здібностей здійснювати вибір, емоційно реагувати та відповідати за свою

поведінку. В своєму житті кожна особистість прагне знайти рівновагу між адаптацією до реальності та розвитком своїх здібностей, творчих можливостей, які виділяють її індивідуальність.

З позицій Г. Годфруа [208], психосоматично здорова людина в процесі життєдіяльності володіє такими рисами, на які ми опиралися під час розробки програми оптимізації психологічної стійкості особистості:

1) відмінне тілесне здоров'я і його фізіологічна підтримка;

2) здатність встановлювати гармонійні міжособистісні відносини з іншими людьми;

3) вміння користуватися своїми ресурсами, швидко переключатись від прагнень до їх втілення у реальність, усвідомлення своїх здібностей та можливостей, удосконалення свого досвіду; пошук нових підходів для реалізації благополуччя;

4) володіння відчуттям справедливості, впровадження у життя власних ідей, визнаючи та корегуючи свої помилки;

5) встановлення невимушених відносин з іншими людьми, що дозволяє легко орієнтуватись на соціальному ступені та бути визнаним у суспільстві;

6) бути оптимістом, доброзичливим і життєрадісним, любити життя і відповідати на його вимоги, не відчуваючи примусу, відповідальним, зрілим, реалістичним, емоційно стійким, розсудливим, відвертим, володіти почуттям гумору тощо.

Дані критерії підкреслюють механізм рівноваги психосоматичної цілісності людини і прогнозують психосоціальну оцінку норм поведінки здорової особистості.

Механізм розвитку психологічної стійкості обумовлений трьома компонентами: первинна стійкість як відповідь на стресогенний фактор, тривала стійкість як індивідуальний прояв протидії стресору та поведінковий прояв як засіб встановлення рівноваги. *Первинна стійкість* як відповідь на стресогенний фактор виникає відразу при наявності надпорогового подразника та характеризується максимальною напругою захисних сил організму, проявляється на всіх рівнях життєдіяльності, і в даних умовах організм працює на межі своїх функціональних можливостей.

Тривала стійкість виробляється в умовах постійної дії надпоргових подразників на особистість і характеризується підвищенням потужності систем і органів, відповідальних за це пристосування до стресу, наслідком чого є зростання його витривалості. За індивідуальною ознакою стійкість відрізняється здатністю до переносимості стресової дії згідно з особистісними можливостями щодо протидії стресору. Тренований організм легко

переносить стресогенного подразника та здатний використовувати додаткові дії, які не автоматизовані нетренованим організмом. Наслідком даного процесу є підвищене навантаження на різні системи організму та умови їх регуляції. Відомо, що під час тренування фізичним навантаженням або гіпоксією, психологічна стійкість підвищується не тільки до цих чинників, але й до інших (психоемоційного стресу, невагомості, вібрації тощо) [28]. Сам процес тренування характеризується не тільки роботою потрібних органів, але й обмеженням можливостей інших утворень, що не беруть безпосередньої участі у формуванні соматичної цілісності, внаслідок чого відбувається зношування органів і систем, розвиваються психосоматичні порушення.

Поведінковий прояв як засіб встановлення рівноваги визначає готовність організму до подолання стресових ситуацій у візуальному контексті: емоції, міміка, вимова, соматизація органів і систем функціонування. Саме на цьому рівні формування психологічної стійкості істотно виділяється схильність у людини до імунного дефіциту, захворювань серцево-судинної системи, підвищення чутливості організму до деяких несприятливих чинників середовища, наприклад, холоду тощо.

Таким чином, наша програма буде включати вправи для розвитку практичних навичок, що відповідають напрямкам: розвиток навичок самоспостереження, навчання прийомам м’язової релаксації; засвоєння техніки унормованого спокійного дихання, засвоєння навиків культури педагогічного спілкування, оволодіння вправами невербальної взаємодії під час педагогічного процесу, способи саморегуляції емоційного стану та основ психофізичного тренінгу.

Комплексна психокорекційна програма психологічної стійкості (КПКППС) особистості в ситуації психосоматичного порушення проводилась з метою відновлення психологічної стійкості в умовах стресогенних впливів.

У програмі відновлення психологічної стійкості особистості взяли участь 38 студентів педагогічного ВНЗ з психосоматичними порушеннями.

Завдання формувальної програми:

1) надати молоді достовірну інформацію про причини та наслідки психосоматичних порушень;

2) допомогти усвідомити винятковість та неповторність власної системи ціннісних орієнтацій, характерологічного конструкту, адаптаційного потенціалу, ресурсів самоактуалізації;

3) сприяти розвитку особистісних ресурсів психологічної стійкості для запобігання виникнення дисгармонійної поведінки та формування здорового способу життя;

4) сформувати навички вирішення внутрішніх конфліктів і регуляції

власних емоцій та почуттів;

5) віднайти позитивний смисл та життєтворчий ресурс ситуацій дисбалансу;

6) активізувати рефлексивні механізми створення індивідуальної стратегії подолання психосоматичних розладів;

7) сформувати елементи навчальної компетентності у вимірі власних можливостей;

8) створити діалогічне середовище для саморозвитку навичок конструктивної міжособистісної взаємодії;

9) фасилітувати активну життєву позицію.

Основною формою роботи з експериментальною групою осіб щодо оптимізації психологічної стійкості ми визначили фронтальні, групові та індивідуальні заняття. Фронтальна робота, консультативного характеру, проводилася протягом 16 занять, один раз на тиждень, із виконанням домашнього завдання. Заняття, присвячені оптимізації психологічної стійкості в позанавчальний час, проводилися два рази на місяць із виконанням танцювально-релаксаційних вправ. Крім того, окремі вправи з корекції стану збереження оптимального функціонування організму були складовою інших занять. Наприклад, 15 – 20 хв. приділяли формуванню психологічної стійкості на заняттях із виховання фізичної культури, валеології, етики тощо. Індивідуальна робота щодо відновлення психологічної стійкості проводилася у вільний від навчання час із тими студентами, психологічна стійкість яких за результатами дослідження мала низький рівень.

Психокорекційна програма містила комплекс тренувальних вправ, спрямованих на підвищення психологічної культури, розвиток самопізнання, самоактуалізацію, вдосконалення рефлексивних характеристик особистості, і передбачає оволодіння прийомами довільної психічної та психофізичної саморегуляції. Психокорекційний комплекс поєднував прийоми саморегуляції емоційного стану, контролю та зміни соматичних проявів емоцій, прийоми нормалізації психоемоційного стану через фізичний стан тіла – вправи тілесної терапії, прийоми релаксації та зняття психологічних бар'єрів, техніки гармонійного дихання, психофізичне тренування. Розвиток індивідуальних властивостей та психічних функцій особистості, що зумовлюють психологічну стійкість, передбачав корекцію самооцінки, вивчення сильних сторін особистості, розвиток впевненості в собі, формування вольових якостей, тренування довільної уваги, візуалізацію.

На *першому занятті* учасники групи ознайомились зі специфікою майбутніх занять та особливостями тренінгу з відновлення психологічної стійкості особистості. На наступних заняттях відпрацьовувались такі складові

тактики: саморегуляція психоемоційного стану у ситуації психосоматичного порушення (вправи: «Заспокійливе дихання», «Поплавок в океані», «Відпочинок», «Підготовка до екзамену» тощо), регуляція емоційного напруження в процесі діалогу (вправи: «Уважний слухач», «Дискусія», «Зняття емоційної напруги в парах», «Паризька виставка» тощо), дезактивація психоемоційного напруження шляхом м'язової релаксації і психофізичного тренування (вправи: «Пластилінова людина», «Вогонь – лід», «Кінестетична емпатія» тощо) [118, 132, 150, 208, 229].

У процесі психокорекційної роботи ми прагнули від учасників експериментальної групи цілковитого усвідомлення подій за допомогою самоаналізу; спрямовували їх на діалогічну взаємодію, толерантне і позитивне сприйняття реальності; підтримували саногенне мислення.

З огляду на те, що навчально-виховний процес являє собою підвищену напруженість у сфері міжособистісних комунікацій, неблагоприємну психологічну атмосферу щодо взаємодії «викладач – студент», нечітку організацію та планування діяльності, спостерігаємо психологічне виснаження особистості майбутнього педагога: емоційне збудження, негативне самосприйняття професійного досвіду, заниження самооцінки, дратівливість, напруженість, гнів, зміна настрою у бік песимізму, апатії, депресії, цинізму, психосоматичних порушень (втоми, розладів шлунково-кишкового тракту, захворювань шкірних покривів, серцево-судинної системи). Тому, керуючись даною симптоматикою, виділимо наступні вправи на шляху до збереження психоемоційних резервів в організмі.

Для подолання надлишкового психоемоційного напруження під час досягнення педагогічної освіти велику роль відіграє систематична робота щодо підвищення рівня психоемоційної культури майбутнього педагога. Основною її складовою вважаємо психоемоційну стійкість особистості, яка дозволяє протистояти емоційному дисбалансу під час педагогічного процесу. Високий рівень психологічної стійкості формує у студента-педагога емоційну чуйність, пластичність щодо швидкого реагування на емоційні зрушення учнів, виразність у рухах, жестах, поставі, міміці та мові [15, 48, 89, 102, 179, 191, 201, 204, 215].

Тема 1. Розвиток емоційної виразності.

Мета: узагальнити поняття про емоції, їх види, позитивний і негативний характер.

Вправа 1. «Зовнішнє вираження емоцій»

Кожний учасник отримує репродукцію портрета художника. Він повинен «оживити» портрет, тобто прийняти позу, вираз обличчя і сказати кілька реплік, що відповідають міміці та позі показаного.

Вправа 2. «Відображення емоційного стану»

Всі учасники розбиваються на пари. Один виконує роль дзеркала, яке повинне відобразити показаний партнером емоційний стан. Вправа виконується за допомогою міміки та пантоміми. Кожний виконує вправу по три рази (різні емоційні стани).

Зобразити за допомогою жестів і міміки психологічні особливості людини, прислів'я чи приказки.

Дана вправа рекомендована як самоспостереження за власним виразом обличчя у дзеркалі, відчуттями, які є важливим інструментом мобілізації уваги, що слугує дійовим способом керування емоціями.

Вправа 3. «Відчуття»

Учасники пишуть на чистих листках паперу будь-яке відчуття. Карточки збираються і перемішуються. Потім кожний учасник вибирає будь-яку карточку. Йому необхідно відобразити те відчуття, яке написано на ній. Зображення може бути мімічним чи пантомімічним. Інші висловлюються про його сприйняття зображення зі своєї точки зору

Вправа 4. Потрібно вибрати одну позитивну емоцію, яка найчастіше імпонує кожному з учасників у житті. Потім, навпаки, потрібно викликати неприємну емоцію… і як тільки вона набуде стресогенного характеру, потрібно переключитися на виклик позитивної емоції. Ефективність вправи буде вищою в результаті її багаторазового повторення у прискореному темпі.

У повсякденному житті вправа може застосовуватись при нормалізації емоційного стану в екстремальних умовах, якщо навичка викликання бажаної емоції доведена до автоматизму. Для цього приємна емоція повинна бути асоційована з конкретними спогадами – «якорями» (думками, образами, відчуттями), що дозволяють відновити потрібний стан достатньо швидко та глибоко.

Спосіб дисоціації призначений для людей, які мають у житті зайву вразливість і емоційність. У цих випадках корисно виробити навички відсторонення від емоцій – дисоціації. Ця навичка заснована на поділі усвідомлення людиною фізіологічних зрушень у власному організмі, викликаних емоціями, від усвідомлення свого внутрішнього, психологічного стану. Для цього необхідно навчитися відокремлювати неминучі виникаючі в емоціогенній ситуації фізіологічні компоненти емоцій – тактильне відчуття від психологічних, тобто відрізняти емоції, що надходять із ззовні, від діяльності власного «Я».

5. Обґрунтування психосоматичної ситуації

Жінка 28 років, тендітної консистенції, прийшовши додому після важкого трудового дня, відчула біль і напруження м'язів. В минулому на її професійний вибір вплинули батьки. Нині трудова діяльність не приносить

бажаного задоволення. Постійне розчарування, емоційне виснаження привело до посилення ворожості, яка не знаходила звільнення, пізніше у неї з'явилися болі в м'язах і артрит. На даний момент часу в колективі відбувся конфлікт, який загострив протікання ревматоїдного артриту.

На основі чого розвинувся біль і напруження м'язів?

Які можливі профілактичні заходи можна запропонувати жінці?

6. Підсумок заняття.

Педагоги постійно знаходяться у сфері міжособистісного спілкування. Відсутність культури педагогічного спілкування призводить до виникнення конфліктних ситуацій, до появи напруженості у відносинах між учителем і учнями чи цілим класом. Успішне вирішення конфліктів залежить від загальної психологічної освіченості та рівня педагогічної культури майбутнього вчителя. Основними моральними нормами, на яких ґрунтуються взаємовідносини викладача з студентами, є: повага до кожного із учнів, довіра та об'єктивне відношення до їх внутрішнього світу, чуйність і доброзичливість.

Психологічно об'єктивне сприйняття учителем учнів допоможе встановити взаєморозуміння і ефективну взаємодію. Цю можливість в більшості забезпечують майбутньому педагогу сформовані перцептивні уміння – здатність правильно оцінювати за виразом обличчя, жестами, мовою, вчинками тощо.

Розвиток комунікативної толерантності і формування позитивного іміджу педагога сприяють знання і виконання правил спілкування [189]:

1) відношення з людьми – головні у будь-якій діяльності, а особливо у педагогічній. Їх варто будувати на взаєморозумінні та довірі;

2) спілкуючись з людиною, не потрібно акцентувати увагу на своїх конкретних цілях і завданнях; майбутній учитель повинен пам'ятати, що інтереси, прагнення учнів, їх майбутнє – це смисл педагогічної діяльності вчителя;

3) майбутній учитель повинен бачити в кожному учневі те, що відрізняє його від інших, що робить його унікальним і неповторним;

4) спілкуючись з людиною, потрібно встановлювати рівносильні взаємозв'язки, незалежні від офіційного статусу та особистісних суджень;

5) аналізуючи власне «Я», потрібно усвідомлювати власний стиль мислення, спілкування для того, щоб розуміти позицію людей щодо свої індивідуальності;

6) позитивний натрій, усмішка – запорука успіху у міжособистісному спілкуванні;

7) формуючи кругозір учнів, потрібно збагачувати свій внутрішній духовний світ, здібності, адже творча, духовно багата особистість завжди

імпонує іншим, особливо якщо це взаємопов'язано з чуйністю і здатністю розуміти оточуючих.

Тема 2. Регуляція емоційного напруження в процесі діалогу [23, 56, 77]

Мета: Оволодіти навиками ведення діалогу, дискусії

Вправа 1. «Уважний слухач»

Учасники розбиваються на пари. Партнер Х буде тим, хто говорить, а партнер У – слухачем. Х розповідає слухачу про свої труднощі у відносинах із людьми, про свої страхи, сумніви, очікування. Слухач прагне допомогти своєму партнеру максимально все розповісти. Через 3 хвилини ведучий дає знак: учасник Х виказує свої скарги з приводу поведінки слухача, підкреслює те, що йому допомогло відверто розказати про себе. Потім слухач своїми словами повторює те, що почув і зрозумів зі слів оратора. Партнер Х рухами голови підтверджує чи заперечує слова У, в залежності від того, наскільки той правильно передає його власні слова. Потім учасники повертаються в круг і обговорюють враження кожного про те, що відбувалося під час вправи.

Дана вправа допомагає оцінити міжособистісні позиції партнерів діалогу, усвідомити власну значимість і кожного учасника.

Вправа 2. «Дискусія»

Пропонуємо дискусійну тему, наприклад: «Особистісні якості, якими повинен володіти педагог».

Учасники діляться на дві групи: 1-ша група – умовно згодні з ствердженням (підтримують одну точку зору); 2-га група – опоненти з протилежною точкою зору. Ведеться дискусія на задану тему.

Із кожної групи виокремлюють по 5 осіб для ведення дискусії на задану тему. Кожен із учасників відстоює свою точку зору. Усім учасникам дискусії пропонується за певний проміжок часу дійти до загального рішення. За кожним учасником програми закріплюються спостерігачі з числа учасників групи, що не беруть участь у обговоренні.

Вправа закінчується опитуванням, у якому визначається ступінь успішності чи незадовільності процесом і результатами дискусії кожним із її безпосередніх учасників. Потім виступають спостерігачі зі своїми висновками про роль кожного учасника в обговоренні проблеми і з приводу найбільш конструктивних моментів дискусії. Обговорюється питання про співпрацю активного самовираження з активним слуханням.

Вправа 3. «Зняття емоційної напруги в парах»

Учасники діляться на пари та розташовуються один проти одного, утворюючи внутрішнє і зовнішнє коло. Вправа актуальна для вирішення будь-

якої емоційно напруженої ситуації. Учасник, що сидить у внутрішньому колі, повинен зняти напругу партнера, що знаходиться у зовнішньому колі. Ситуації, що пропонуються для вирішення повинні носити загальний характер для того, щоб уникнути особистісної схожості із ситуаціями в учасників. Наприклад, ситуації із валютною стипендією, у якій комусь відмовили; відміна додаткової поїздки в Париж тощо. Час обмежений двома-трьома хвилинами. Ситуацій пропонується три. Кожного разу змінюється партнер, що знімає напругу, оскільки зовнішнє коло після кожної ситуації переміщується на одну людину вправо.

Дана вправа допомагає оцінити особистісний внесок у прийнятті рішення, підкреслюючи власну значимість, і, аргументуючи, докласти зусиль для підтримки позитивного настрою у колективі під час обговорення.

Вправа 4. «Паризька виставка»

Всім учасникам пропонується розбитися на три команди і придумати назву. Кожна з команд – фірма, що виробляє цінні людські якості.

Інструкція ведучого: «Вам надається вісім хвилин для того, щоб обговорити, які ціннісні якості кожна команда може запропонувати на Паризькій виставці. Для цього ви по черзі повинні сказати кожному учаснику вашої команди, що ви в ньому цінуєте. Наприклад, перша команда може спочатку обговорити Олексія. Учасники команди скажуть Олексію, що вони в ньому цінують. Після цього вони разом з ним виділять, яке з його ціннісних якостей можна показати на виставці. Потім таким же чином потрібно обговорити цінні якості інших учасників і вирішити, які ціннісні орієнтації учасників вашої команди ви будете представляти на виставці».

Назва запропонованих ціннісних якостей вказується у спеціальних табличках для виставки (на кожному листку – одна ознака), вони залишаються у таємниці від інших груп. Після виконання завдання потрібно продумати, які ціннісні якості запропонують на виставці інші команди, і скласти їх список (на цю роботу дається ще вісім хвилин).

Потім відкривається Паризька виставка. Учасники кожної команди дають інтерв'ю про те, що їх зацікавило на виставці. Після обговорень учасників команд робиться висновок про взаємодію запиту та пропозиції, про усвідомлення виробником своїх продуктів. Подібна процедура проводиться з усіма командами.

Дана вправа рекомендована для виділення особистісних ціннісних якостей, якими володіє людина, а також їх значимість у системі міжособистісних відносин.

Вправа 5. Ігрові завдання на усвідомлення бар'єрів педагогічного спілкування.

Обирають двох студентів, які грають ролі вчителів. Інші грають учнів. Інструкції учням і учителям даються окремо. Кожний із учнів зображає певний характер: «вискочка», «мовчун», «балакун», «відмінник» тощо, але при цьому всі вони повинні чітко показати своє відношення до вчителя у залежності від ситуації – інтерес, нудьгу, страх, рівновагу. Вчитель згідно інструкції повинен зобразити персонаж, що створює бар'єр на уроці, але про це учні не повинні знати.

Дана вправа спрямована на визначення адаптованості вчителя у спілкуванні з учнями, його психологічних якостей щодо встановлення міжособистісних комунікацій, здійснення переоцінки цінностей на шляху до подолання бар'єрів педагогічного спілкування.

Бар'єр «Локатор»

Вчитель працює тільки з сильними чи несильними учнями через невпевненість у собі, відсутність інтересу до інших дітей. Такий учитель не може піднятися вище стандартизованого рівня спілкування.

Позитивний виховний ефект виникає саме в тих випадках, коли на ролі обираються студенти, для яких характерні подібні бар'єри. Після проведення ситуації керівник програми підкреслює, що студенти зображали не себе, а тих персонажів, яких він попросив зіграти. Потім починається обговорення, ціль якого – підвести студентів до підняття бар'єру в спілкуванні, показати причини його виникнення і шляхи подолання.

Схема обговорення бар'єра:

- Ваше ставлення до даного персонажу (вчителя). Чи відчуваєте ви контакт між вами та вчителем?
- Чи можна назвати ваше відчуття бар'єром у спілкуванні?
- Що сприяло виникненню бар'єра?
- Яку емоцію відчував учитель?
- Які жести, поза, міміка та інші засоби невербального спілкування видавали його невпевненість у собі?
- На якій позиції знаходиться учитель?
- Що видавало його дитячу позицію?
- Чи проявляв даний персонаж інтерес до учнів?
- Чи був відкритим у спілкуванні?
- На якому рівні він залишився?

6. Підсумок заняття.

У кожної людини у ситуації психоемоційної напруженості змінюється міміка, підвищується тонус скелетної мускулатури, темп вимови, з'являється метушливість, що призводить до неправильного орієнтування у просторі, змін дихання, пульсу, шкірних покривів обличчя (гіперемії), появі сліз тощо.

Психокорекція даного блоку вправ спрямована на трансформацію психоемоційного настрою із дратівливості, тривожності, страху на прояви радості, сміху. Дане твердження ще раз підкреслює взаємозалежність психосоматичного фактору, який обумовлений емоційною саморегуляцією – розслабленням мімічної мускулатури. Контролюючи психоемоційний стан, людина звільняє мімічні м'язи обличчя від напруження, спрощує агресивність у напрямку досягнення позитивних емоцій, шляхом автоматичного усвідомлення їх загрози. Наприклад, у ситуації гніву заціплюються зуби, з'являється серйозний вираз обличчя, що корегується шляхом самонавіювання і самонаказів, які ми прагнемо показати в нашій КПКППС.

Майбутньому педагогу важливо володіти навиками розслаблення мімічних м'язів для того, щоб їх використовувати в ситуації педагогічної діяльності та забезпечити гомеостаз організму. Вправи релаксації м'язів обличчя включають завдання у чергуванні напруження і розслаблення різних груп м'язів (носа, щік, губ, очей, підборіддя) для того, щоб запам'ятати відчуття розслаблення за контрастом із напругою. Дане автоматичне саморегулювання сприяє утворенню у свідомості образу власного обличчя у вигляді маски, максимально вільної від м'язової напруги, що забезпечить самоконтроль і стійкість. Важливим резервом у стабілізації психоемоційного стану є удосконалення дихання. Студент повинен розуміти, що невідповідний голос, неправильна дикція і темп мови, а також неритмічність дихання спричиняють ряд професійних психосоматичних розладів учителя, що негативно відбивається на емоційному тонусі.

Тема 3. Способи саморегуляції психоемоційного стану [27, 39, 104, 117]

Мета: навчитися саморегуляції емоційного стану у ситуації психосоматичного порушення

Професія вчителя вимагає від її здобувачів вдосконаленого дихання тому, що воно найчастіше є причиною втомлюваності. Кожний студент повинен знати, що погано поставлений голос, недостатньо відпрацьована дикція і темп мовлення разом у сполученні з неритмічністю дихання є причиною професійних психосоматичних порушень учителя, а також зниження його емоційного тонусу.

З урахуванням різних ситуацій дихання людини змінюється у залежності від психоемоційного стану: по-різному дихають розгнівана, спляча, працююча, весела, сумна чи налякана людина. Оволодівши навиками довільного упорядкованого дихання, можна стверджувати про ще один спосіб емоційної саморегуляції.

Ефективність впливу дихальних вправ на емоційний стан збільшується, якщо вони використовуються у комплексі з іншими способами психоемоційної саморегуляції. Одним із таких способів є усвідомлена концентрація уваги. Концентрація – це зосередження свідомості на певному об'єкті своєї діяльності. Наприклад, зосередження на своїх зорових, звукових, тактильних, тілесних та інших відчуттях, на емоціях і настрою, почуттях і переживаннях, на потоці своїх думок, на образах, які виникають у свідомості.

Ефективній психоемоційній саморегуляції сприяють також використання прийомів уяви чи візуалізації, які допомагають людині активувати її психоемоційну пам'ять, відтворити відчуття щастя, радості, благополуччя, достатку тощо. Відтворюючи у свідомості образи зовнішнього світу, можна швидко відволіктись від напруженої ситуації, встановити психоемоційну рівновагу.

Використання запропонованих способів і прийомів саморегуляції психоемоційного стану під час наукового процесу здійснює істотний вплив на розвиток психологічної стійкості особистості.

Інструкція щодо використання:

Ці вправи можна виконувати в будь-якому положенні. Обов'язково потрібно: хребет повинен знаходитись в горизонтальному або вертикальному положеннях. Це дає можливість дихати вільно, без напруження, розтягуючи м'язи грудної клітки та живота. Якщо спина пряма, то дихальні м'язи (головним чином діаграма) можуть функціонувати легко та невимушено. Переконайтесь самі, який глибокий вдих дозволяє зробити розправлена спина. Спробуйте глибоко вдихнути, спочатку зігнувшись і опустивши плечі, а потім випрямити і розігнути їх, і ви самі відчуєте різницю.

Дуже важливе також правильне положення голови: її необхідно тримати прямо і вільно. Розслаблена, прямо «сидяча» голова витягує доверху грудну клітку та інші частини тіла. Але шия ні в якому разі не повинна бути напруженою! Ви повинні самі переконатися, що вона дійсно розслаблена.

Вправа 1. Методика виконання дихальних вправ:

1) потрібно сісти на стілець (боком до спинки), випрямити спину, розслабити м'язи шиї;

2) руки вільно положити на коліна та закрити очі, щоб ніодна візуальна інформація не заважала зосередитись тільки на своєму диханні;

3) при виконанні дихальних тренувань потрібно дихати через ніс, губи злегка зімкнуті (але не стиснуті);

4) кілька хвилин потрібно контролювати своє дихання; (воно легке та невимушене) і відчути, що вдихуване повітря прохолодне, свіже, ніж видихуване (дихання має бути ритмічним);

5) важливо те, що б під час вдиху та видиху не включились додаткові м'язи – особливо при вдиху не варто розправляти плечі тому, що вони повинні бути розслаблені, опущені і злегка відведені назад; потім потрібно продовжити вдих, шляхом стримування від напруження м'язів грудної клітки, та продовжити видих, повторюючи кілька раз глибокий вдих і наступний тривалий видих;

6) потрібно контролювати ритм дихання, адже саме ритмічне дихання заспокоює нерви, чинить антистресову дію (повільний вдих, встигаючи при цьому відрахувати в середньому темпі від одного до шести, пауза та знову ритмічне дихання близько 2 – 3 хв.).

Вправа 2. «Заспокійливе дихання»

Вихідне положення – сидячи, лежачи. Повільно виконайте глибокий вдих через ніс, на середині 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. Затрата великої кількості часу на видих створює м'який, заспокійливий ефект. Уявіть собі, що з кожним видихом ви ухиляєтесь від стресової напруги.

Нижче представлений цифровий запис можливого виконання даної вправи. Першою цифрою позначається умовна тривалість вдиху, другий – видиху. В дужках – тривалість паузи (затримка 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 (в слух чи про себе).

Вправа 3. «Поплавок в океані»

Сядьте зручно. Вирівняйте дихання. Закрийте очі і розслабтесь. Уявіть, що ви маленький поплавок в океані. У вас немає цілі, компасу, карти, керма, весел. Ви прямуєте туди, куди несе вітер і океанська хвиля. Велика хвиля під час шторму може на деякий час накрити вас, але ви знову та знову виринаєте на поверхню…Спробуйте відчути рух води, тепло сонця, краплини дощу…подушку моря, що підтримує вас. Прислухайтесь до свого тіла: які відчуття виникають у вас, коли ви уявляєте себе маленьким поплавком у великому океані?

Вправа 4 «Відпочинок».

Зазвичай, під час хвилювання ми починаємо стримувати дихання. Звільнення дихання є одним із способів релаксації. Стоячи у вертикальному положенні, ноги на ширині плечей, потрібно зробити вдих. На видиху нахилитися, розслабивши шию та плечі так, щоб голова та руки вільно звисали до підлоги. Дихати потрібно глибоко та спокійно 1 – 2 хвилин. Можна навіть закрити очі. Насолоджуйтесь цим глибоким повільним диханням, уявіть, що всі ваші неприємності зникають. Потім поступово випряміться.

Вправа 5. «Підготовка до екзамену»

Дана вправа рекомендована для підвищення рівня психологічної стійкості особистості в ситуації психосоматичного порушення, спричиненого такими емоціями як страх, очікування невдачі, невпевненості у своїх знаннях, розпачу, що передують під час підготовки до екзамену.

Спочатку потрібно досягти м'язового та психологічного розслаблення, знищити страх і тривогу. Уявляючи шляхи переходів від дому до університету, із просторих приміщень вестибюля і коридорів до екзаменаційної кімнати, відбувається мобілізація уваги. Її концентрація зменшується на проблемній ситуації (на екзамені), збільшуючи нестійкість у подоланні стресу, хвилювання.

Музичне підкріплення – спокійна плавна музика.

Інструкція щодо використання вправи: уявіть собі щоденний перехід від дому до університету. Усі зупинки, магазини, будинки, людей – все те, що потрапляє у діапазон зорового сприйняття. Потім – простору кімнату вестибюля університету, коли ви йдете спокійною, впевненою ходою, без хвилювання. Ви не думаєте про майбутній екзамен, не дозволяєте собі ніяких питань чи розмов щодо його значущості і лише усмішкою відповідаєте на привітання знайомих. Тобто ви не підпускаєте до себе негативних думок про майбутнє, а насолоджуєтесь теперішнім.

Ви переходите із вестибюля в коридор, із коридору в аудиторію, що знаходиться біля кабінету професора, зокрема в екзаменаційне приміщення – звужене та обмежене у кольоровій гамі. У міру того як ви здійснюєте кожний крок, не поспішаючи, хода ваша стає більш впевненою і чіткою. Перед дверима екзаменатора ви зусиллям волі відкидаєте усі спогади про науковий матеріал, який, на вашу думку, невивчений чи забутий. Ви не думаєте у цю коротку мить ні про що, що стосується екзаменаційного предмету, керуєтесь хаосом думок. Ви, зрозуміло, схвильовані, та це природно. Однак хвилювання, як нормальний стан у даній ситуації, не є індикатором психосоматичного порушення, а небезпечними вважаємо надмірну схвильованість, розгубленість

і метушливість. Зазначимо, що хвилювання як норма мобілізує навики педагогічного процесу до успіху.

Ви заходите у кімнату, потім до столу екзаменатора та вибираєте білет. Обирайте спонтанно, усі білети рівносильні, а науковий матеріал для вас – основа вашого світогляду. Розглядаючи білет, звертаєте увагу на знайомі фрази, події, ситуації. Так, ви знаєте цей білет і вам пощастило. Ви, власне, вже можете відповідати без підготовки, але не варто поспішати. Краще перевести подих і зосередитись на важливих аргументах. Ви не помічаєте як хаотичність мислення набуває рівного та пластичного напрямку, в основі якого засвоєні впорядковані знання. Відповідь дійсно готова.

6. Підсумок заняття.

Психоемоційна залежність від стану фізіологічного тонусу безпосередньо обумовлена напруженням м’язів, що проявляється під час стресу у вигляді фізіологічної готовності організму до фізичної діяльності. Наприклад, у стресовій ситуації збільшується приток крові до серця і поперечносмугастої мускулатури, в результаті чого напружуються м’язи, зменшується напір крові у ШКТ і шкірних покривах, тобто відбувається мобілізація ресурсів організму, його підготовка до активних дій. Організм знаходиться в умовах підвищеної напруженості та психофізіологічної напруги. У разі відсутності фізичного навантаження пригніченні рухові реакції сприяють збільшенню навантаження на серце, а також ведуть до морфологічних змін. У наслідок багаторазового повторення таких ситуацій наступає психофізіологічне перенапруження, яке лежить в основі зародження психосоматичних порушень.

Протистояти дії факторів напруження допомагають фізичні тренування і методи релаксації. Шляхом постійного загартування організму фізичними вправами, розвиваються позитивні зміни в організмі, які полягають у відновленні психологічної стійкості особистості у ситуації психосоматичного порушення. Основи психофізичного тренування забезпечуватимуть не тільки стан оптимального функціонування організму та збереженню психосоматичного здоров’я людини, а й впливатимуть на формування у неї позитивних особистісних характеристик. Наведемо деякі з основних вправ, які сприятимуть формуванню здібностей щодо подолання психоемоційної напруженості. Характер таких занять може бути різноманітним: плавання, біг, ходьба на лижах, теніс, волейбол, футбол та інші спортивні ігри. Спортивні змагання, естафети, рухові ігри викликають підвищення емоційної напруги, тому саме вони забезпечують психоемоційну саморегуляцію, адаптують людину до психофізіологічних навантажень і психосоматичних порушень тощо.

Тема 4. Основи психофізичного тренування [47, 48, 99, 192]

Мета: засвоїти основи психофізичного тренування для дезактивації психоемоційного напруження, м'язової релаксації

Фізичні вправи допомагають розвитку навиків м'язового розслаблення. Цьому сприяє фізичне тренування, сутність якого полягає у виконанні вправ із ціллю формування навиків довільного напруження і розслаблення окремих груп м'язів (напруга одних м'язів при одночасному розслаблені інших, послідовна напруга окремих груп м'язів, розслаблення м'язів всього тіла у поєднанні з ритмічними дихальними рухами). Перехід від напруги м'язів до релаксації в поєднанні з дихальними вправами сприяє своєрідній гімнастиці нервових центрів, що здійснює регулятивний вплив на гладку мускулатуру внутрішніх органів і серцево-судинної системи. Спеціальні тренування впливають на центральну та вегетативну систему, сприяють засвоєнню навичок, необхідних для стійкої поведінки в напружених ситуаціях. Такого виду спеціальні вправи можуть застосовуватись під час занять із фізичної підготовки майбутнього педагога.

Вправа 1. Складення формул самонавіювання

Для створення формул оптимального стану у ситуації психосоматичного порушення необхідно:

1. Виділити кілька причин, які сприяли розвитку даного розладу. Зокрема, ситуації екзаменів, захист дипломних і курсових робіт, спортивних змагань. У педагогів спектр даних причин значно різноманітніший та індивідуальний. Тут і публічні виступи, і конференції, і конфліктні ситуації на роботі чи в сімейному колі, безсоння тощо.
2. Пригадати та образно відтворити свій стан під час емоційного піднесення, найвищої працездатності, чіткості мислення, безпечності. Потрібно уявити його в кольорі й формі, у конкретності й речовинності; працювати над цією уявою, підкріплюючи її відчуттям спокою, який бажано відтворювати щоразу, коли цей стимул комфортності викликається у свідомості.
3. Підготувати формулу «оптимального стану» шляхом самонавіювання, яке під час повної м'язової релаксації відтворює цей психологічний стан у найменших деталях. Потрібно пам'ятати, що формули повинні вбирати в себе лише той діапазон мислення і відчуттів, які потрібні для мобілізації свого організму в ситуації психосоматичного порушення.

Самонавіювання повинне бути: а) позитивним, життєстійким, конструктивним, необмеженим у рамках своїх бажань; б) у формі простих узагальнюючих фраз, без частки «не» (формули самонавіювання повинні починатися з висловів: «я хочу…», «я можу…», «я буду…»).

Самонавіювання включає в себе багаторазове повторювання формул, які потрібно використовувати щоденно вранці після сніданку та ввечері перед сном. Наведемо деякі приклади формул оптимального стану, складених студентами для застосування в стресовій ситуації екзамену:

- ✓ «Настрій піднятий! Свідомість ясна! Я вірю в успіх!».
- ✓ «Я спокійний! Я зібраний! Мислення виразне!».
- ✓ «Я весела та безтурботна! Моє тіло легке! Рухи вільні та красиві! Я впевнена в собі!»
- ✓ «Я можу керувати своїми внутрішніми відчуттями».
- ✓ «Я можу уникнути напруження у будь-який момент, коли захочу»
- ✓ «Життя надто коротке, щоб витрачати його на різні тривоги».
- ✓ «У мене все буде добре».

Пропонуємо формулу самонавіювання для позитивного настроювання під час проведення уроку. *Мета* – орієнтація на професійний стиль поведінки під час уроку, подолання невпевненості, замкненості у відносинах із класом.

Основні формули: «Я спокійний. Я впевнено веду урок. Учні уважно слухають мене. Відчуваю себе на уроці вільно та невимушено. Я добре підготовлений до уроку. Урок цікавий. Учнів усіх знаю і люблю. Я добре проведу урок. Учням цікаво зі мною. Я впевнений і повен сил. Я гарно володію собою. Настрій бадьорий і гарний. Навчати цікаво. Учні поважають мене, слухають і виконують мої вимоги. Мені подобається працювати на уроці. Я – учитель».

Студентам пропонуємо визначити будь-яку рису характеру чи звичку, які вони б прагнули змінити. Потім вони починають складати формули самонавіювання кожен для себе.

Вправа 2. Психом'язова релаксація

Знайти плоску, не дуже жорстку, але й не м'яку поверхню, зручно лягти на спину. Не відчуваючи дискомфорту, проконтролювати правильність пози: п'ятки повинні бути розведені, ноги природно відхиленні в сторони, руки відведені від тіла під зручним кутом, долоні повернуті за власним побажанням вгору чи вниз. Необхідно відчути себе «зануреним» у підлогу. Якщо з'являється відчуття незручності, потрібно знайти комфортне положення. Пролежати в такій позі 5 хвилин. Відчути напруження м'язів і спробувати подумки звільнитись від нього (за допомогою формули самонавіювання).

Вправа 3. «*Пластилінова людина».* Учасники сідають на носочки, голову згинають до колін, закривають очі.

Потрібно уявити, що кожний із членів групи є кусочком пластиліну, в якому «зародилось життя». Спробувати виліпити із себе людину, долаючи опір свого матеріалу – пластиліну. Спочатку потрібно стати на весь зріст – це

потребує великої напруги в хребті, шиї, ногах. Потім виліпити руки від плеча, напруга розповсюджується у руках, кистях, пальцях. Відчуття пластилінових пальців: вони постійно склеюються при з'єднанні. Цими пальцями потрібно виліпити обличчя, очі, ніс, рот. Який вийшов вираз обличчя? Яка людина утворилась? Спробуйте рухатися, відриваючи пластилінові ступні від підлоги. Куди це ви потрапили? Познайомтеся із іншими пластиліновими людьми.

Зненацька ви впали та не можете відклеїтись. Спробуйте встати, напруга у всьому тілі збільшується. Хтось вилив на підлогу гарячу воду. Наче морська хвиля, вона накриває ноги, вони розтають, пластилін перетворюється на калюжу. Наступна хвиля поглинає до пояса, потім до грудей, шиї, і, на кінець, все тіло знаходиться в обіймах води. Все пластилінове тіло розтеклось, воно розслаблене. Напруги немає. Навколо спокій і тиша.

Вправа 4. Призначена для того, щоб запам'ятати послідовність розслаблення різних груп м'язів і відповідні уявні рухи. Вона обумовлена спочатку відчуттям, яке викликається з пам'яті, щоб з його допомогою змінити функціональний стан мозку. Потім уже можна домогтися і бажаних фізіологічних зрушень у потрібній ділянці тіла, що підсилюють уявлюване відчуття за принципом зворотного зв'язку.

Займіть зручне для розслаблення положення (сидячи або лежачи). Закрийте очі, щоб зосередити всю увагу на внутрішніх відчуттях. Дихайте повільно. Проробіть рухи не менше 8 – 10 разів. Спочатку виконуйте рухи в повному обсязі, з максимальними зусиллям, напружуючи м'язи, потім поступово зменшуючи ступінь м'язової напруги й амплітуду рухів до ледь помітних, у той же час запам'ятовуючи відчуття у відповідних групах м'язів. Потім проробіть їх тільки в уяві. Потренуйтесь не менше 15 – 20 хв., працюючи з окремими м'язовими групами. Потім проробіть процедуру розслаблення повністю, від верху донизу, від голови і рук до ніг. Для кожної м'язової групи повторюйте уявний рух кілька разів, домагаючись все більш виразних відчуттів розслаблення.

Після того, як усі м'язові групи в достатній мірі розслаблені, поспостерігайте за загальним відчуттям розслаблення. Постарайтеся повною мірою відчути на собі силу земного потягу. Уявіть, що вага начебто навалюється на все тіло, притискає його. Виникає відчуття, нібито ви не володієте власним тілом, не можете поворухнути ні рукою, ні ногою, немовби мозок ще не навчився це робити, як у новонародженої дитини. Продовжуючи аналогію з дитиною, можете уявити все тіло м'яким і підвладним. Уявіть, що навіть кісточки начебто зробилися м'якими, що не просоченими кальцієм, як у дитини в утробі матері. Потім можете уявити, нібито руки і ноги

збільшуються в розмірі, подовжуються, стають об'ємнішими (прийом Ф.М. Александера), потім те ж саме відбувається із шиєю.

Побудьте в цьому стані, відпочивайте в ньому. Коли ви вирішите повернутися, не забудьте зробити активуючий вихід.

Цю вправу необхідно робити постійно, щоб виробити стійкі навички розслаблення. Поступово, у міру підвищення «тренованості», уся процедура буде виходити швидше і швидше, і ви зможете виконувати її за 20 – 30 с. У зв'язку з цим доречно привести метафору М.Е. Бурно, що описує «миттєве» розслаблення: птах, виснажений довгим польотом, каменем падає вниз з підхмарної височіні. І в цьому стрімкому падінні включаються рефлекторні механізми розслаблення м'язів. Завдяки природному, рятівному розслабленню за коротку мить падіння птах устигає відпочити, щоб продовжити політ. Так само і людина, що опанувала прийоми м'язового розслаблення, може за короткий час привести свій організм у стан відпочинку і спокою, щоб відновити сили і скинути фізичну й психологічну напругу.

Вправа 5. Регуляція серцевої діяльності

Мета: засвоїти основні формули регуляції серцевої діяльності.

Вправа призначена для загартовування органів кровообігу міокарда, спрямована на профілактику ішемічної хвороби серця. Вона обумовлена тим, що відчуття тепла в лівій руці сприяє рефлекторному розширенні вінцевих судин.

Після повторення усіх попередніх формул самонавіювання необхідно сконцентрувати увагу на лівій руці для того, щоб відчути тепло не у всьому тілі, а тільки у ній. Потім, чітко усвідомлюючи її тепловіддачу, візуально відтворити причину цієї теплоти (занурення у приємну гарячу воду, дотик променів сонця). Відчуття тепла, що виникло у кисті руки, посилюється; уявіть як воно піднімається по руці, поступово зігріваючи ліве плече і ліву сторону грудної клітки. Коли і це відчуття стає виразним, можна перейти до останнього етапу – до відчуття тепла у серці.

1. «Моя ліва рука тепла… дуже тепла…
Моя ліва рука га-ря-ча!
Дуже гаряча!» (Пауза)
2. «Моє ліве плече починає теплішати… теплішає…
Моє ліве плече тепле… дуже тепле…
Га-ря-че»!» (Пауза)
3. «Тепло проникає в грудну клітку…
Моє серце зігрівається...
Моє серце тепле... приємно тепле…
Серце б'ється спокійно та рівно…»

(Повторити кілька раз)

6. Підсумок заняття.

Фізична розкутість (відсутність м'язових зажимів, вільна динамічність, легка пластичність) і психологічна свобода (відсутність страху бути об'єктом уваги, волевиявленість думки, слова, почуттів, психологічна рівновага) є запорукою зросту професійної діяльності педагога, його творчого натхнення тому відзначимо, що найефективнішою у психокорекційній програмі виявилась вправа «Антистресова релаксація», рекомендована Всесвітньою організацією охорони здоров'я. Вправа проводиться перед сном у час переходу в глибокий сон. Після прийняття зручної пози з закритими очима і розслабленими м'язами потрібно відчути тепло в усіх частинах тіла, сконцентрувати увагу на диханні. Зробивши кілька глибоких вдихів і видихів, потрібно знайти рівний повільний дещо поглиблений ритм дихання, зосередитись на вільному та подовженому видиху. Звільнити пам'ять від неприємних спогадів і зосередитись на відчуттях повної релаксації, спокою, повторюючи: «Я спокійна, легка та розкута». Зберегти це відчуття і насолоджуватись ним протягом 30 секунд. Порахувати до десяти, поступово знищуючи напругу тіла та психіки. Пропонуємо також використовувати музичну приємну мелодію, легку для сприйняття. Після чого дорахувати до двадцяти та відкрити очі, усвідомлюючи просторову безмежність відчуттів і бадьорість. Надалі було використано особистісні потенціали досліджуваних.

Комплексна психокорекційна програма психологічної стійкості (КПКППС) студентів у ЗВО

Пояснювальна записка

Студентський вік – один із найскладніших періодів життя особистості. Адже саме в ньому відбуваються наймасштабніші зміни в фізіологічному, психологічному та особистісному розвитку. Це період коли формується духовна сфера, визначаються моральні принципи, цінності, спрямованість особистості. Особливе значення у становлення підлітка має його самовизначення, яке пронизує всі сфери життя підлітка: спілкування, навчання, стосунки та визначає вектор направленості життя, ціннісні орієнтації, когнітивні та поведінкова моделі.

Тому, основна *мета* даної програми націлена на формування самовизначеності підлітків.

Програма орієнтована на студентів ЗВО.

Кількість учасників групи – до 40 осіб.

Завдання:

- ✓ створення доброзичливої атмосфери для подальшої роботи;

- ✓ формування розуміння власної самоцінності;
- ✓ розвиток навичок психорелаксації;
- ✓ формування навичок рефлексії;
- ✓ підвищення рівня самооцінки, впевненості в собі, формування позитивного «Я-образу» особистості;
- ✓ формування навичок спілкування: комунікації, перцепції та інтеракції;
- ✓ сформувати уявлення про важливість емоцій у житті людини, тренувати вираження та контроль різних емоцій;
- ✓ актуалізувати знання учасників про проблему конфліктів, їх місця та значення у житті людини, навчитися аналізувати стилі реагування у конфліктній ситуації та підбирати адекватні способи взаємодії у конфлікті;
- ✓ актуалізація значущості проблеми соціального статусу у соціумі, формування цінності власної особистості, усвідомлення її унікальності, підвищення прагнення до саморозвитку та самовизначення, актуалізація моральних цінностей та їх ревізія4
- ✓ розвиток критичності та рефлексії;
- ✓ актуалізація знань про самовизначення, ознайомлення із чинниками самовизначення, його значенням у житті людини та способами формування.

Програма складається із 11 занять тривалістю по 60 хвилин.

Структура корекційної програми

№	Теми занять	Кількість годин
1	Давай познайомимось	1
2	Моя індивідуальність	1
3	Я і моє оточення	1
4	Позитивний образ «Я»	1
5	Вчимося спілкуватися	1
6	Емоційний світ особистості	2
7	Конфлікти: знати чи управляти?	2
8	Соціальний статус	1
9	Самовизначення	1

Заняття 1. Давай познайомимось [23, 56, 98]

Мета: знайомство із учасниками групи, створення доброзичливої атмосфери для подальшої роботи, формування розуміння власної самоцінності, розвиток навичок психорелаксації, формування навичок рефлексії

№	Структура заняття	Тривалість	Обладнання
1	Привітання, ознайомлення з метою та завданнями програми	5 хвилини	

2	Вправа «Знайомство»	10 хвилин	бейджи, олівці
3	Прийняття правил роботи в групі	5 хвилин	ватман, маркер
4	Вправа «Дерево очікувань»	10 хвилин	плакат з деревом, ліпстікери, ручки
5	Вправа «Не хочу хвалитися, але я...»	7 хвилин	набір метафоричних асоціативних карток, аркуші, ручки
6	Вправа «Здатність до пошуку комфорту у дискомфорті»	8 хвилин	
7	Руханка «Карпатський дощ»	5 хвилин	
8	Вправа «Дерево підсумків»	10 хвилин	плакат з деревом, ліпстікери, ручки

Хід заняття

1. Привітання, ознайомлення з метою та завданнями програми

2. Вправа «Знайомство»

Учасникам пропонується на бейджі написати власне ім'я та розповісти будь-яку інформацію про себе.

3. Прийняття правил роботи в групі

Учасники разом із тренером обирають правила роботи, яких вони будуть дотримуватися протягом роботи.

Можна запропонувати наступні правила:

Правило № 1. «Тут і тепер»

Це правило вказує на те, що зараз для нас існує лише ця кімната, лише присутні в ній особи, які саме цієї миті перебувають поруч із нами. Для нас має значення лише те, що в даний момент відбувається з нами, те, про що ми говоримо, те, що ми чуємо й відчуваємо. Має значення наш емоційний стан, наш світогляд лише в цей конкретний час, лише зараз, лише «тут і тепер».

Правило № 2. «Піднята рука»

Це правило вказує на те, що ми висловлюємо думку по черзі, не перебиваючи одне одного.

Правило № 3. «Конфіденційність»

Усе, що відбуватиметься сьогодні на нашій зустрічі, не буде розголошено поза групою. Тут ми довіряємо одне одному свої думки, почуття, робимо якісь не притаманні нам у повсякденні дії. Тому розповідати стороннім про те, що відбувалося на занятті, можна лише з дозволу його учасників.

Правило № 4. «Персоніфікація висловлювань»

Усе, що ви хочете сказати або зробити, говоріть і робіть тільки від свого імені. Забудьте про вислови на кшталт: «Ми вирішили...», «Усі так кажуть...»

тощо. Ви можете використовувати лише такі фрази: «Я хочу сказати...», «Я відчуваю...», «Я зроблю...» тощо.

Правило № 5. «Активність»

Усе, що ви хочете отримати від даного заняття, залежить саме від вашої активності. Чим більше активності ви будете проявляти, тим більше отримаєте відповідей на ваші запитання. Всі учасники виконують всі вправи. Пропустити можна лише одну вправу.

Правило № 6. «Толерантність»

Кожна думка має право на існування. Кожний учасник каже те, що відчуває, висловлює будь-яку власну думку, навіть якщо йому самому вона здається «неправильною», «нереальною» тощо. Учасники сприймають висловлювання без оцінювання і поважають точку зору інших.

Правило № 7. «Обговорення і критика висловлювань і дій, а не людини, як особистості»

Кожний учасник може висловити свою незгоду з тією чи іншою думкою, етапом роботи, дією колег, але не спрямовувати свої негативні висловлювання на конкретну адресу. Можна висловлюватися так: «Ця думка помилкова, бо...», «Я не згодна з такою позицією, тому що...», «Мені не сподобався емоційний стан під час цієї вправи, оскільки...» тощо. Тим часом висловлювання на зразок: «Ксенія Петрівна, як завжди, сказала дурницю», «Оксана Миколаївна зіпсувала нам вправу...» тощо - заборонені.

Правило № 8. «Щирість, відвертість та доброзичливе ставлення всіх учасників»

Це правило вказує на те, що ми зібралися тут і зараз для того, щоб бути самими собою, а не для того, щоб комусь щось показати, продемонструвати або довести. Ми зібралися для того, щоб отримати певний досвід, і від того, наскільки ми будемо щирими, відвертими із собою та іншими, залежить те, що ми можемо отримати від нашої зустрічі.

Кожний учасник має право на помилку, тому важливо зберігати доброзичливе ставлення один до одного за будь-яких ситуацій.

4. Вправа «Дерево очікувань»

Учасникам пропонується на розданих ліпстікерах написати свої очікування від заняття, озвучити їх та прикріпити на ліву сторону дерева на плакаті.

5. Вправа «Не хочу хвалитися, але я...»

Кожному учаснику пропонується закінчити фразу «Не хочу хвалитися, але я...» та розповісти всім про свої досягнення, переваги, позитивні якості тощо.

6. Вправа «Здатність до пошуку комфорту у дискомфорті»

Сучасна особистість характеризується бажанням уникати ситуації, які викликають дискомфорт, а це є головною перешкодою в процесі розвитку

здатності до самосприйняття. Здатність до відчуття дискомфорту показує особистості те, якою вона є насправді. У разу дискомфорту у особистості можуть виникати інші проблеми, і уникнення дискомфортних ситуацій сприяє лише тимчасовому, короткостроковому полегшенню, і аж ніяк не вирішує наявні проблеми. Відомо, що за умови ігнорування тих недоліків, які має особистість, призводить до нездатності керування своєю поведінкою. Тому, в даному випадку, вкрай важливо не уникати негативних почуттів від дискомфорту, а націлити свою свідомість на ці емоції, проаналізувати її, а потім пройти скрізь неї. Іншими словами, потрібно не уникати емоційних помилок, а ефективно і оптимально їх проаналізувати, опрацювати та зрозуміти свої зони для саморозвитку.

Завдання: згадати дискомфортну ситуацію і спробувати проаналізувати власні негативні емоції.

7. Руханка «Карпатський дощ»

Всі стають у коло і повторюють рухи за тренером.

В Карпатах здійнявся вітер. (Ведучий тре долоні)

Починає накрапувати дощ. (Клацає пальцями)

Дощ посилюється. *(Почергове плескання долонями по грудях)*

Починається справжня злива. *(Плескання по стегнах)*

А ось і град – справжня буря. *(Тупіт ногами)*

Але що це? Буря стихає. *(Плескання по стегнах)*

Дощ стихає. *(Плескання долонями по грудях)*

Рідкі краплі дощу падають на землю. *(Клацання пальцями)*

Тихий шелест вітру. *(Потирання долонь)*

Сонце! *(Руки догори)*

8. Вправа «Дерево підсумків»

Учасникам пропонується зробити підсумок заняття, написати його на ліпстікері, приклеїти на праву сторону дерева та озвучити.

Заняття 2. Моя індивідуальність [56, 87, 116, 127]

Мета: формування навичок саморефлексії, визначення власних позитивних та негативних характеристик, спонукання до прийняття власної особистості, не зважаючи на негативні риси та якості, формування навичок рефлексії

№	Структура заняття	Тривалість	Обладнання
1	Повторення правил роботи в групі	1 хвилина	ватман, маркер
2	Вправа «Дерево очікувань»	5 хвилин	плакат з деревом, ліпстікери, ручки
3	Вправа «Дерево підсумків»		
4	Вправа «Мій образ»	15 хвилин	аркуші А-4, олівці, фломастери, музичний супровід, ручки
5	Вправа «Самокритика»	10 хвилин	
6	Вправа «Знання своїх слабкостей та	10 хвилин	

	тих, хто може їх використовувати»		
7	Вправа «Що даю і що чекаю»	10 хвилин	аркуші А-4, ручки

Хід заняття

1.Повторення правил роботи в групі

2. Вправа «Дерево очікувань»

3.Вправа «Мій образ»

Учасникам пропонується зобразити себе у символічній формі та потім презентувати свій малюнок та розповісти про себе за допомогою нього.

Обговорення:

- ✓ Чи важко було створювати малюнок? Чому?
- ✓ Для чого призначена ця вправа?

4.Вправа «Самокритика»

Кожен учасник отримує записує свої «мінуси» - негативні якості і зачитує написане вголос.

Обговорення:

- ✓ Які труднощі виникали у вас упродовж виконання вправи?

Тренер. Приймайте свої недоліки. Визнайте, що вони - ваша відповідь на якусь потребу, і зараз ви шукаєте спосіб задовольнити цю потребу. Тому з любов'ю попрощайтеся зі старою негативною поведінкою. Зумійте побороти свої вади за допомогою гарячих, лагідних промінців вашого серця, здатних розтопити все негативне.

5. Вправа «Знання своїх слабкостей та тих, хто може їх використовувати»

Кожна особистість має свої тригери (слабкі місця), знання та використання яких сприяє роздратуванню та стражданням. Усвідомлення та розуміння власних слабких сторін та знання тих людей і обставин, які здатні маніпулювати або впливати на ці слабкі сторони є досить важливим для формування здатності зробити слабкості сильними рисами, розвитку властивості до керування подібних ситуацій, управління своїми емоційними переживаннями та почуттями. Цей процес стає можливим у зв'язку із тим, що особистість стає здатною до передбачення подібних ситуацій та їх контролю. Для того, щоб даний процес був ефективним і корисним, необхідно усвідомити причину або джерело слабкостей і спробувати попрацювати з ним.

Завдання: визначити власні слабкі сторони та людей, які їх можуть вкористовувати.

6. Вправа «Що даю і що чекаю»

Учасникам пропонується аркуш паперу розділити на дві частини, в першій написати, те, чого вони чекають від життя та інших людей, а в іншій - що вони дають іншим.

Обговорення:

- ✓ Де більше позицій: там де ви чекаєте, чи там де ви даєте?
- ✓ Про що це може свідчити?
- ✓ Поділіться своїми думками про дану вправу.

7. Вправа «Дерево підсумків»

Учасникам пропонується зробити підсумок заняття, написати його на ліпстікері, приклеїти на праву сторону дерева та озвучити.

Заняття 3. Я і моє оточення [44, 78, 101, 123, 157]

Мета: сформувати розуміння значення оточення у розвитку власної особистості, розуміння його впливу як позитивного так і негативного та способів захисту від асоціального оточення, розвинути розуміння унікальності кожної людини, формування навичок рефлексії

№	Структура заняття	Тривалість	Обладнання
1	Повторення правил роботи в групі	1 хвилина	ватман, маркер
2	Вправа «Дерево очікувань»	10 хвилин	плакат з деревом, ліпстікери, ручки
3	Вправа «Усі ми різні»	10 хвилин	пелюстки квітки для кожного учасника, ручка, плакат із центром квітки, клей
4	Вправа «Плутанина»	5 хвилин	
5	Вправа «Експерти: позитивний та негативний вплив оточення на особистість»	20 хвилин	2 ватмани, маркери
6	Вправа «Розвиток здатності пошуку першопричини поведінки»	10 хвилин	
7	Вправа «Дерево підсумків»	10 хвилин	плакат з деревом, ліпстікери, ручки

Хід заняття

1.Повторення правил роботи в групі

2. Вправа «Дерево очікувань»

3.Вправа «Усі ми різні»

Кожен учасник обирає одну пелюстку квітки і пише на ній свою одну якість, а потім прикріплює на плакат у вигляді квітки. Після того, як всі виконають завдання, учасники підходять до квітки, розглядають її і починається обговорення:

- ✓ Що ви зрозуміли в процесі виконання вправи?
- ✓ Чи відрізняються якості на пелюстках? Про що це свідчить?

✓ Чи можна сказати, дивлячись на написану рису на пелюстці, що це погана чи хороша людина? Чому?

4. Вправа «Плутанина»

Один учасник виходить за двері. Тренер пропонує учням утворити ланцюжок (змію), що має початок (голову) і кінець (хвіст), і заплутатися. Завдання підлітка, який зайшов у клас, - розплутати змію.

Обговорення:

✓ Чи важко було виконати вправу? Чому?

✓ Чи були учасники, які допомагали чи заважали у роботі? Про що це говорить?

✓ Чи можна дану ситуацію перенести на реальне життя, а учасників порівняти із людьми з якими ви спілкуєтесь або неприємними (чи приємними) життєвими ситуаціями? Поділіться своїми враженнями.

5.Вправа «Експерти: позитивний та негативний вплив оточення на особистість»

Учасниками пропонується розділитися на дві команди і виконати завдання: одній визначити позитивне оточення людини і його вплив на особистість, а іншим - негативне оточення і його вплив на особистість.

Після роботи відбувається презентація робіт та їх обговорення.

6. Вправа «Розвиток здатності пошуку першопричини поведінки»

Відомо, що виникнення емоцій неможливо контролювати, і вони виникають не тоді, коли особистість хоче їх відчути, а тоді, коли з'являється причина для їх зовнішнього вияву. Розвитку самосприйняття може сприяти здатність до пошуку джерела емоцій та почуттів. А для цього необхідно усвідомлено фокусувати увагу на тих причинах, які викликають ті чи інші почуття та тих вчинків, які особистість здійснювала. Це сприятиме усвідомленню джерел емоційних переживань та з'ясуванню їх суті.

7.Вправа «Дерево підсумків»

Учасникам пропонується зробити підсумок заняття, написати його на ліпстікері, приклеїти на праву сторону дерева та озвучити.

Заняття 4. Позитивний образ «Я» [127, 184]

Мета: підвищення рівня самооцінки, впевненості в собі, формування позитивного «Я-образу» особистості, формування навичок рефлексії

№	Структура заняття	Тривалість	Обладнання
1	Повторення правил роботи в групі	1 хвилина	ватман, маркер
2	Вправа «Дерево очікувань»	10 хвилин	плакат з деревом, ліпстікери, ручки
3	Вправа «Бомбардування позитивними якостями»	15 хвилин	
4	Вправа «Формуємо впевненість»	15 хвилин	аркуші із правилами, аркуші а-4, олівці, фломастери
5	Вправа «Залишення часу для	10 хвилин	плакат з деревом,

	обмірковування»		ліпстікери, ручки
6	Вправа «Дерево підсумків»	10 хвилин	

Хід заняття

1.Повторення правил роботи в групі

2. Вправа «Дерево очікувань»

3. Вправа «Бомбардування позитивними якостями»

Обирається один учасник групи і кожен висловлюється в його сторону із позитивної позиції, потім учасник змінюється і так доти, доки кожен не побуває у ролі того, кого хвалять.

Обговорення:

- ✓ Поділіться своїми враженнями, коли ви були тими, кому давали компліменти.
- ✓ Поділіться своїми враженнями, коли ви були тими, хто приймав компліменти.
- ✓ Що було важче? Чому?
- ✓ Який сенс цієї вправи?

4.Вправа «Формуємо впевненість»

Учасники по черзі називають пори року і відповідно об‘єднуються в чотири групи. Кожна підгрупа отримує правило (і повинна його зобразити) формування особистості на аркуші А4 у довільній формі.

Правило 1

Уранці докладіть максимум зусиль, щоб вийти з дому в найкращому вигляді. Упродовж дня намагайтеся заглянути у дзеркало, щоб переконатися, що у вас привабливий вигляд. Перед сном потіштеся собою. Ви – найкращі.

Правило 2

Не заорюйте увагу на своїх фізичних вадах. Вони є у всіх. Адже більшість людей або не помічає їх, або не знає, що вони у вас є. Що менше ви думаєте про них, то краще почуваєтеся.

Правило 3

Не будьте надто критичні до іншого. Якщо ви часто наголошуєте на вадах інших людей, і така критичність стала для вас звичкою – її треба якомога швидше позбутися. Інакше ви будете щоразу думати, що ваш одяг і вигляд – найкраща підстава для критики. Впевненості це не додає.

Правило 4

Пам‘ятайте, що людям понад усе подобаються слухачі. Вам не обов‘язково промовляти багато дотепних реплік, щоб привернути увагу та викликати прихильність. Слухайте уважно інших, і вони поважатимуть вас.

Говоріть переважно на тему, приємну для вашого співрозмовника, цікавтеся його справами та виявляйте щирий інтерес до його захоплень.

Після закінчення підготовки кожна підгрупа презентує своє правило.

Учасники обмінюються думками про те, наскільки ці правила притаманні для них.

5. Вправа «Залишення часу для обмірковування»

Досить часто, для того, щоб мати здатність до ефективного управління ситуацією, необхідно відкласти її вирішення на певний час. Цей проміжок часу сприятиме контролю над собою, бо виділений час дозволяє відпочити та проаналізувати ситуацію на свіжу голову, а це сприятиме ясності у вирішенні труднощів і баченню нових перспектив. Відпочинок від ситуації дозволяє знайти важелі керування емоційними переживаннями, які будуть сприяти успішному вирішенню ситуації.

Завдання: згадати ситуації, коли Ви приймали швидкі рішення і проаналізувати, які б рішення Ви прийняли, якби у Вас на це був час.

6.Вправа «Дерево підсумків»

Учасникам пропонується зробити підсумок заняття, написати його на ліпстікері, приклеїти на праву сторону дерева та озвучити.

Заняття 5. Вчимося спілкуватися [13, 45, 77, 113,132]

Мета: формування навичок спілкування: комунікації, перцепції та інтеракції,тренування навичок рефлексії

№	Структура заняття	Тривалість	Обладнання
1	Повторення правил роботи в групі	1 хвилина	ватман, маркер
2	Вправа «Дерево очікувань»	10 хвилин	плакат з деревом, ліпстікери, ручки
3	Вправа «Дискусія»	10 хвилин	
4	Вправа «Найнудніша розповідь»	10 хвилин	
5	Інформаційне повідомлення «Прийоми спілкування»	10 хвилин	ватман, маркер
6	Вправа «Розвиток здатності до частого демонстрування посмішки»	10 хвилин	
7	Вправа «Дерево підсумків»	10 хвилин	плакат з деревом, ліпстікери, ручки

Хід заняття

1.Повторення правил роботи в групі

2. Вправа «Дерево очікувань»

3. Вправа «Дискусія»

Учасники об'єднуються в групи по троє. У кожній трійці розподіляються обов'язки. Один з учасників грає роль «глухого та німого»: він нічого не чує, не може говорити, але в його розпорядженні - зір, жести, пантоміміка; другий учасник грає роль «глухого та паралітика»: він може розмовляти та бачити, але не може жестикулювати; третій учасник - «сліпий та німий»: він здатний тільки чути й показувати. Усій трійці гравців пропонується завдання - наприклад, домовитися про час, місце та мету зустрічі, не порушуючи умов виконання своєї ролі.

Обговорення:

- ✓ Поділіться своїми враженнями від виконання вправи.
- ✓ Чи важко було виконати вправу? Чому?
- ✓ Який важливий висновок можна зробити із даної вправи?

4. Вправа «Найнудніша розповідь»

Учасники об'єднуються в пари й вирішують, хто говоритиме, а хто – слухатиме.

Потім тренер повідомляє, що завданням «слухачів» буде уважне вислуховування упродовж 2–3 хвилин «дуже нудної розповіді». Потім тренер відкликає убік майбутніх «оповідачів», нібито для того, щоб проінструктувати їх, як зробити розповідь «дуже нудною». Насправді роз'яснює (так, щоб «слухачі» не чули цього), що суть не в ступені нудності розповіді, а в тому, щоб «оповідач» фіксував типові реакції «слухачів».

Для цього «оповідачеві» рекомендується після хвилинного мовлення зробити в зручний момент паузу і продовжити розповідь після отримання якої-небудь реакції слухаючих (кивок, жест, слова тощо). Якщо упродовж 7–10 секунд виражена реакція відсутня, слід продовжити розповідь упродовж ще однієї хвилини, знову зупинитися і запам'ятати наступну реакцію «слухача». На цьому вправа припиняється.

Наприкінці всім членам групи повідомляється справжній зміст інструкції та мета вправи. «Оповідачів» просять запам'ятати зміст реакції «слухачів» (класифікувавши видиму відсутність реакцій як «глухе мовчання»).

Тренер наводить перелік найтиповіших прийомів слухання, називаючи їх, і надаючи необхідні пояснення.

Інформація для тренера

Типові прийоми слухання:

- ✓ мовчання (очевидна відсутність реакції);
- ✓ угу-підтакування («угу», «еге», «так-так», «ну», кивання підборіддям та ін.);
- ✓ луна (повторювання останніх слів співрозмовника);

- ✓ дзеркало (повторювання останньої фрази зі змінюванням послідовності слів);
- ✓ парафраз (передавання змісту висловлювання партнера іншими словами);
- ✓ спонукання (вигуки та інші висловлювання, що спонукують співрозмовника продовжити перерване мовлення: «Ну і…», «То й що далі?», «Давай-давай» та ін.);
- ✓ уточнювальні запитання (запитання на зразок: «Що ти мав на увазі, коли казав «евристичний»?»);
- ✓ навідні запитання (запитання на зразок: «Що?», «Де?», «Коли», «Чому?», «Навіщо?», що розширюють сферу оповіді того, хто говорить; нерідко такі запитання, по суті, відволікають від лінії оповідання, що її намітив оповідач);
- ✓ оцінювання, поради;
- ✓ продовження (коли слухач перериває мовлення оповідача й намагається завершити фразу, яку той розпочав, тобто «підказує слова»);
- ✓ емоції (реакції на зразок: «Ух», «Ах», «Чудово», «Та ти що?!», а також сміх, непорушний вираз обличчя тощо);
- ✓ нерелевантні та псевдорелевантні висловлювання (висловлювання, які не стосуються справи або стосуються її лише формально: «А ось у Гімалаях усе інакше…» і далі - розповідь про Гімалаї, «До речі, про музику…» і далі - інформація про гонорари відомих музикантів).

Після ознайомлення з переліком ведучий пропонує «оповідачам» описати реакції «слухачів», які вони спостерігали», і класифікувати ці реакції за запропонованим переліком. У такий спосіб виявляють реакції, які найчастіше використовувались, і обговорюють їх позитивні та негативні сторони в ситуаціях спілкування. У контексті міні-тренінгу має сенс навести тритактну схему вислуховування («підтримка - розуміння - коментування») й обговорити доцільність тих або інших реакцій на різних етапах вислуховування. Так, на такті «підтримки» найдоцільнішими видаються такі реакції, як угу-підтакування, луна, емоційний супровід; на етапі «розуміння» - уточнюючі запитання та парафраз, а оцінювання та поради доречні на такті «коментування».

5. Інформаційне повідомлення «Прийоми спілкування»

1. Прийом «ім'я власне». Він заснований на проголошенні вголос імені (або імені-по батькові) людини, з яким ви розмовляєте. І це не тільки ввічливість. Звук власного імені викликає у людини не завжди усвідомленого їм почуття приємного. Д. Карнегі писав, що «звучання власного імені для людини – сама приємна мелодія». Які ж складові психологічного прийому

виникнення приємного відчуття, коли людина чує звернене до нього його власне ім'я?

- ✓ Ім'я, присвоєне особистості, супроводжує її від перших днів життя і до останніх. Ім'я та особистість нероздільні.
- ✓ Коли до людини звертаються, не називаючи її по імені, - це «знеособлене» звернення. У цьому випадку цікавить людина не як особистість, а лише як носій певних службових функцій. Коли ж до людини звертаються і навіть вимовляють її ім'я (а ім'я - символ особистості), таким чином, вільно чи мимоволі показують увагу до її особи.
- ✓ Якщо людина отримує підтвердження, що вона особистість, то це викликає у неї почуття задоволення.
- ✓ Почуття задоволення завжди супроводжується позитивними емоціями, які необов'язково усвідомлюються людиною.

2. *Прийом «дзеркало відносини».* Кому ви частіше по-доброму і приємно посміхаєтеся - своєму другові чи недоброзичливцю? Звісно, другу. А хто вам частіше по-доброму привітно посміхається? Природно, друг. Ваш особистий досвід говорить про те, що добре і приємне обличчя, легка посмішка мимоволі притягують до вас оточуючих людей. Який психологічний механізм цього тяжіння?

- ✓ Більшість людей щиро і по-доброму посміхаються своїм друзям, а не ворогам.
- ✓ Якщо при спілкуванні з нами в людини добре і приємне обличчя, м'яка привітна посмішка, то швидше за все це сигнал: «Я - ваш друг».
- ✓ Друг - це однодумець у значимих питаннях.
- ✓ Якщо хтось викликає позитивні емоції, він формує атракцію.

3. *Прийом «терплячий слухач».* Для того, щоб терпляче і уважно вислуховувати співрозмовника, потрібно чимало часу, бо не кожен вміє стисло і чітко викладати свої думки. Крім того, нам доводиться вислуховувати висловлювання, які не відносяться до справи. Якщо ви все-таки вислухаєте підлеглого або партнера, то він задовольнить свої потреби, отримає позитивні емоції. Оскільки джерелом цих позитивних емоцій з'явилися саме ви, то вони і будуть вам «повернені» у вигляді невеликого посилення симпатії до вас, тобто у вигляді атракції.

4. *Прийом «особисте життя».* У кожної людини поряд зі службовими інтересами є й особисті інтереси, захоплення і особисте життя. В емпіричних спостереженнях було помічено, що, якщо з людиною повести розмову в руслі її вираженого інтересу, то це викличе у неї підвищену вербальну активність, супроводжувану позитивними емоціями.

5. Вправа «Розвиток здатності до частого демонстрування посмішки»

Якщо особистість відчуває сумні емоції або занурена у негативні думку, то їй необхідно посміхнутись. Цей механізм сприятиме поліпшенню настрою як на фізіологічному, так і на психологічному рівні.

Завдання: посміхнутися сусіду зліва, справа і навпроти.

6.Вправа «Дерево підсумків»

Учасникам пропонується зробити підсумок заняття, написати його на ліпстікері, приклеїти на праву сторону дерева та озвучити.

Заняття 6-7. Емоційний світ особистості [125, 167, 173]

Мета: сформувати уявлення про важливість емоцій у житті людини, тренувати вираження різних емоцій та навички рефлексії

№	Структура заняття	Тривалість	Обладнання
1	Повторення правил роботи в групі	1 хвилина	ватман, маркер
2	Вправа «Дерево очікувань»	10 хвилин	плакат з деревом, ліпстікери, ручки
3	Вправа «Для чого потрібні емоції»	10 хвилин	ватман, маркер
4	Арт-терапевтична вправа «Намалюй емоцію»	25 хвилин	картки з емоціями, аркуші А-4, олівці, фломастери
5	Діагностична вправа «Емоційний тренажер»	10 хвилин	презентація з емоціями
6	Вправа «Покажи емоцію»	10 хвилин	
7	Вправа «Портрет емоційно компетентної людини»	15 хвилин	картки із висловами, ватман, маркер
8	Вправа «Відстеження проявів емоційного інтелекту у повсякденному житті»	10 хвилин	
9	Релаксація «Відпочинок»	10 хвилин	мелодія шуму моря, апаратура для її відтворення
10	Вправа «Дерево підсумків»	10 хвилин	плакат з деревом, ліпстікери, ручки

хід заняття

1.Повторення правил роботи в групі

2. Вправа «Дерево очікувань»

3.Вправа «Для чого потрібні емоції»

Учасникам пропонується обговорити та записати на ватмані відповіді на запитання «Для чого людині потрібні емоції?».

4. Арт-терапевтична вправа «Намалюй емоцію»

Учасникам пропонується обрати завдання та зобразити емоцію, яка там вказана. Потім відбувається презентація робіт та вгадування емоції, а також обговорення: на скільки легко було вгадати намальовану емоцію.

5. Діагностична вправа «Емоційний тренажер»

За К. Ізардом виділяють 10 фундаментальних (базових) емоцій: радість, здивування, сум, гнів, відраза, презирство, страх, сором, цікавість, провина.

Завдання учасників, визначити, які ж емоції показані на картинках. Дана вправа досліджує рівень емоційної компетентності людини.

Вважається, що нормою є менше 6 правильних відповідей.

6. Вправа «Покажи емоцію»

Всі учасники стають в коло і кожен з них за бажанням називає будь-яку емоцію, а всі інші учасники повинні її зобразити на обличчі.

7. Вправа «Портрет емоційно компетентної людини»

Кожному учаснику пропонується обрати «мудру думку» та подумати, які емоційні якості і вміння описує ця думка. Кожна емоційна якість або вміння записується на фліпчарті, створюючи таким чином портрет емоційно компетентної особистості.

Інформація для тренера

Мудрі думки	Емоційні якості та вміння
Слухай, що говорять люди, але розумій, що вони почувають. *Східна мудрість*	Усвідомлювати і розуміти власні емоції й почуття та інших людей
Тільки серцем ми бачимо ясно. *А. Сент-Екзюпері*	Усвідомлювати важливість емоційної сфери у житті, спілкування на рівні серця
Теплі слова розтоплюють холодні серця. Щирість – це відкрите серце. *Ф. Ларошфуко*	Вміння висловлювати симпатію, говорити добрі слова
Те, що починається у гніві, завершується соромом. *Л. Толстой* Будь-яку фразу можна висловити тактовно	Уміння управляти емоціями у спілкуванні, тактовно висловлювати претензії та невдоволення, гнучкість поведінки
Справжня мудрість небагатослівна. *Л. Толстой*	Вміння зосереджуватися на головному
Найголовніше у спілкуванні – це почути те, що не було висловлено. *Дракер*	Вміння розуміти підтекст
Немає нічого усередині, все, що усередині, – зовні. *Гете*	Володіння засобами невербальної комунікації

Інтонація голосу, очі і весь образ співрозмовника містять не менше красномовства, ніж слова. *Ф. Ларошфуко*	
На людей впливають не самі події, а те, як люди їх сприймають. *Епіктет*	Об'єктивно сприймати реальність
Одержати можна тільки віддаючи	Вміння надавати емоційну під тримку іншим
Якщо ми не знаходимо спокою у собі, безнадійно його шукати будь-де. *Ф. Ларошфуко* Якщо миру немає в тобі, миру немає ніде	Вміння зберігати спокій, рівновагу у напружених ситуаціях; прагнення до самовдосконалення та внутрішньої гармонії
Не існує такої критики, в якій не можна було б знай ти для себе щось корисне	Вміння сприймати критику, а також її висловлювати
Якщо є проблема, існує її вирішення	Вміння вирішувати комунікативні проблеми
Якщо взаємовигідне рішення можливе, необхідно шукати його разом	Вміння співпрацювати з іншими людьми
Моя таємниця успіху полягає в умінні зрозуміти точку зору іншої людини і дивитися на речі з її і з своєї точок зору. *Г. Форд*	Вміння поставити себе на місце іншої людини та її зрозуміти
У кожного своя правда. *Наполеон Бонапарт* Дозвольте й іншим бути самими собою	Толерантність у взаємостосунках
Істинна перемога та, коли ніхто не почуває себе переможеним. *Будда* Інколи треба і поступитись	Вміння вирішувати конфліктні ситуації
Якщо хочеш, щоб тебе любили, люби сам	Позитивне ставлення до оточуючих
Мудрий цінує всіх, бо в кожному помічає щось добре. Щастя на боці тих, хто вміє радіти. *Аристотель*	Оптимістично мислити, бачити позитивні аспекти життя
Ніколи не втрачайте віру в себе! Навіть тоді, коли у вас уже не вірить ніхто! Якщо хочеш, а не можеш, значить, не дуже хочеш	Мотивувати себе, вірити у мож ливість позитивних змін
Чого не розумію, тим не володію. *І. Гете* Неможливо змінити світ, але можна змінити себе. *Японська мудрість*	Бути відповідальним за власне життя і події, які відбуваються

Обговорення:

- ✓ Що означає «бути емоційно компетентною людиною»?
- ✓ Для чого потрібно вміти управляти емоціями?

✓ Чи кожна людина може бути емоційно компетентною?

8. Вправа «Відстеження проявів емоційного інтелекту у повсякденному житті»

Досить ефективним способом розвитку емоційного інтелекту і соціальної чуйності, в тому числі, є фокусування уваги на їх проявах у житті.

Наприклад, одним із таких способів є перегляд фільмів. Вони є досить важливим джерелом з формування навичок емоційного інтелекту, тому що, в результаті їх перегляду, особистість має можливість спостерігати за поведінкою, емоціями, ідентифікувати емоції героїв, аналізувати їх відносини, тим самим тренувати соціальну чуйність та збагачувати власний досвід.

Завдання: виразити на обличчі певну емоцію, при руханні в хаотичному порядку зустрічатися з учасниками тренінгу та ідентифікувати їх емоцію.

9. Релаксація «Відпочинок»

10.Вправа «Дерево підсумків»

Учасникам пропонується зробити підсумок заняття, написати його на ліпстікері, приклеїти на праву сторону дерева та озвучити.

Заняття 8-9. Конфлікти: знати чи управляти? [57, 81, 99, 104]

Мета: актуалізувати знання учасників про проблему конфліктів, їх місця та значення у житті людини, навчитися аналізувати стилі реагування у конфліктній ситуації та підбирати адекватні способи взаємодії у конфлікті, тренування навичок рефлексії

№	Структура заняття	Тривалість	Обладнання
1	Повторення правил роботи в групі	1 хвилина	ватман, маркер
2	Вправа «Дерево очікувань»	10 хвилин	плакат з деревом, ліпстікери, ручки
3	Перегляд короткометражного мультфільму «День і ніч»	15 хвилин	відео, апаратура для показу
4	Мозковий штурм «Що таке конфлікт?»	10 хвилин	ватман, маркер
5	Вправа «Експерти: позитивні та негативні функції конфліктів»	20 хвилин	
6	Діагностика з метою виявлення стилів поведінки у конфліктів за тестом К. Томаса	15 хвилин	бланк з питаннями та ключем обробки
7	Вправа «Уникнення подання двозначних сигналів»	10 хвилин	
8	Створення проектів на задану тему	25 хвилин	конверти із завдаННями, матеріали для створення проектів
9	Рухлива вправа «Карпатський дощ»	5 хвилин	
10	Вправа «Дерево підсумків»	5 хвилин	плакат з деревом, ліпстікери, ручки

11	Домашнє завдання «Ні, шкідливим звичкам та негативним явищам»	5 хвилин	аркуші із завданнями

Хід заняття

1.Повторення правил роботи в групі

2. Вправа «Дерево очікувань»

3. Перегляд короткометражного мультфільму «День і ніч» за посиланням https://www.youtube.com/watch?v=Vl5tVDyZAG8

Обговорення:

- ✓ Як Ви вважаєте, яка тема демонструється у переглянутому відео?
- ✓ Які враження виникають у Вас під час його перегляду?
- ✓ Що, на Вашу думку, стало причиною виникнення конфлікту?

4. Мозковий штурм «Що таке конфлікт?»

Тренер пропонує учасникам подумати і назвати характеристики та визначення, які у них виникають при слові «конфлікт», записуючи відповіді учасників на фліпчарті.

5. Вправа «Експерти: позитивні та негативні функції конфліктів»

Учасникам пропонується розділитися на дві групи і виконати завдання: одній групі пропонується проаналізувати та описати позитивні функції конфліктів, а іншій – негативні. Після завершення роботи групи делегують по одному учаснику для презентації напрацювань.

Інформація для тренера

Позитивні функції конфлікту	Негативні функції конфлікту
- розвивальна, - регулятивна, - інформаційно-пізнавальна, - структурування та згуртування, - стимулююча, - діагностична, - психотерапевтична.	- погіршення психологічного клімату, - зниження привабливості діяльності, - неадекватність у сприйманні проблем і учасників конфлікту, - послаблення співпраці та партнерства, - руйнація форм самореалізації, окремих норм поведінки, - виникнення неадекватних психологічних захистів, моральні та матеріальні збитки.

7. Вправа «Уникнення подання двозначних сигналів»

Коли особистість розмовляє про одне, а її тіло або тон свідчить про інше, вона несвідомо заплутує оточуючих та заважає їм. така поведінка може призвести до непорозумінь, сварок, конфліктів, проблем у спілкуванні. Для подолання означеної проблеми необхідно застосовувати навички самосприйняття для визначення своїх істинних емоційних переживань, застосовувати здатність до управління собою, щоб визначити, які ж саме

емоції необхідно продемонструвати і яким чином це ефективніше зробити. також треба звертати увагу на те, наскільки точно тон голосу людини та мова її тіла тотожна змісту вербального повідомленню.

Завдання: рухаючись по колу, говорити про один емоційно забарвлений тип подій, а показувати мімкою протилежний.

8. Створення проектів на задану тему

Учасники діляться на три групи і обирають конверт із завданням для створення проекту. Під час створення проекту можна використовувати наявні матеріали: олівці, клей, ножиці, папір тощо.

Завдання для проектів:

- ✓ причини конфлікту;
- ✓ шляхи запобігання конфлікту;
- ✓ шляхи виходу з конфлікту.

Після роботи кожна команда презентує свій проект. Інші команди можуть доповнювати проекти інших команд.

Обговорення:

✓ Як Вам працювалося в команді над створенням проекту?

✓ Які думки, враження чи ідеї у Вас виникли під час роботи?

9. *Рухлива вправа «Карпатський дощ»*

10.Вправа «Дерево підсумків»

Учасникам пропонується зробити підсумок заняття, написати його на ліпстікері, приклеїти на праву сторону дерева та озвучити.

Заняття 10. Соціальний статус [23, 54, 66, 88]

Мета: актуалізація значущості проблеми соціального статусу у соціумі, формування цінності власної особистості, усвідомлення її унікальності, та авторитетності у певній сфері або певному питанні, розвиток гнучкості, психологічної стійкості, підвищення рівня впевненості у собі, самооцінки, оптимізму та мотивації до саморозвитку та самовизначення, акктуалізація моральних цінностей та їх ревізія, розвиток критичності та рефлексії.

№	Структура заняття	Тривалість	Обладнання
1	Повторення правил роботи в групі	1 хвилина	ватман, маркер
2	Перегляд та обговорення відеоролика «Посада»	10 хвилин	відео, апаратура для показу
3	Вправа «Дерево очікувань»	5 хвилин	плакат з деревом, ліпстікери, ручки
4	Вправа «Дерево підсумків»		
5	Вправа «Грецький горіх»	5 хвилин	25 горіхів, мішечок
6	Вправа «Ярлики»	10 хвилин	пазли, корони
7	Психологічна гра «Вибір»	10 хвилин	презентація, аркуші, ручки

8	Психологічна вправа «Піраміда»	10 хвилин	2 однакові набори: скотч, ножиці, одноразовий посуд, стаканчики
9	Домашнє завдання	4 хвилини	завдання

Хід заняття

1.Повторення правил роботи в групі

2. Перегляд та обговорення відеоролика «Посада». Матеріал доступний за посиланням: https://www.youtube.com/watch?v=Q8TupwgYZto

Запитання для обговорення:

✓ - Поділіться своїми враженнями від перегляду відеоролика.

✓ - Який основний сенс закладений в ньому особисто для Вас?

✓ - Як Ви вважаєте, наскільки проблем асоціального статусу важлива у нашому суспільстві?

✓ - Соціальний статус це «погано» чи «добре»?

✓ - Чи несе соціальний статус сам по собі якесь моральне, емоційне чи когнітивне навантаження?

✓ - А що надає значущості/ієрархічності соціальному статусу?

3. Вправа «Дерево очікувань»

4. Вправа «Грецький горіх»

Тренер пропонує вам виконати вправу, яка має відношення до теми тренінгу. Пропоную вам обрати один горішок з тих , що я висипала в центр кола *(пауза)*. Уважно роздивіться свій горішок, вивчить його особливості *(пауза)*. Потім горіхи складемо назад в мішечок, перемішаємо і знову висипаємо в центр кола. Завдання кожного учасника – знайти свій горіх.

Запитання для обговорення:

✓ Хто впевнений, що він знайшов свій горіх?

✓ А як ви визначили, що це саме ваш горіх? Цікаво дізнатися, хто як свій горіх запам`ятовував, якою стратегією користувався, щоб потім його знайти (запам`ятовував його особливості, або просто чекав, поки всі розберуть свої горіхи, а в кінці залишиться потрібний).

✓ Як Ви думаєте, для чого покликана ця вправа?

Висновок: на перший погляд здається, що всі горіхи дуже схожі, але якщо витратити час, щоб придивитися уважніше, то можна помітити, що вони дуже різні і майже неможливо переплутати свій горіх з іншими. Так і люди: всі дуже різні, мають різний рівень авторитету та соціального статусу але запам`ятовуються, у кожного свої індивідуальні рисочки, «нерівності», своя краса, привабливість. Та унікальність, яка може допомогти досягти того, що Ви хочете. Тому, подумайте над тим, а що саме у Вас є такого, що будуть

цінувати оточуючі і що буде сприяти підвищенню Вашої авторитетності та соціального статусу.

5. Вправа «Ярлики»

Тренер ділить групу на дві частини: 4 особи, які будуть «короновані» (на голову одягатиметься корона із паперу) та збирати пазл та всі інші, які будуть звертатися до «коронованих».

Кожному із чотирьох учасників, по черзі, тренер буде одягати паперову корону із написами, що написано на них, самі «короновані» учасники бачити не будуть. Вони повинні будуть збирати пазл на час, а всі інші учасники повинні будуть звертатися до того, хто збирає пазл, відповідно до того, як написано на паперовій короні.

Пропонуються такі написи на коронах: «Підбадьорюй мене, адже я твій найулюбленіший бос», «Кажи, що я нічого не вмію, адже я тільки-но почав працювати на посаді секретаря», «Жалій мене, адже я прибиральник і нічого не досяг у житті», «Не звертай на мене уваги, адже я черговий офісний планктон».

Після закінчення вправи, не знімаючи «корони», «короновані» відповідають на запитання: *чи сподобалося Вам, коли з вами спілкувалися таким чином?*

Після того, як всібажаючівисловилися, тренер пропонуєзняти «корони» і вийтизісвоїх ролей.

Завдання для обговорення:

- ✓ Що ви зрозуміли, виконуючи вправу?
- ✓ Чим в реальномужиттіможуть бути ці «корони»?
- ✓ Як впливаєнаявністьподібнихярликів на спілкування?
- ✓ Як часто ми зустрічаємося з ситуаціяминавішуванняярликів?
- ✓ Як колега реагує на ярлик?
- ✓ Чи легко позбутисяярликів? Як цезробити?

Висновок: не можна вішати жодного ярлика на колегу, бо навіть людина, яка займає не занадто високу посаду може по-новому розкритися в колективі та стати його душею та підтримкою, їх необхідно тільки допомогти. Цьому буде сприяти вміння комунікувати з колегами та Ваша комунікативна компетентність. Нам з вами потрібно постійно вдосконалювати свої знання з психології, щоб уникати помилок в спілкуванні з оточуючими.

6. Психологічна гра «Вибір»

Завдання: уявіть, що Ви отримали посаду своєї мрії. Однак, для цього необхідно поїхати на навчання потягом.

1. Уявіть, що ви зайшли до потяга для того, щоб цілу добу їхати до місця призначення.

2. У купе чотири місця. Одне із яких займаєте ви. Однак, вам пощастило і провідниця надала вам змогу обрати трьох своїх супутників серед запропонованих осіб:

- ✓ ромка із маленькою дитиною;
- ✓ молодий художник із ВІЛ;
- ✓ п’яний юнак;
- ✓ мусульманин середніх років;
- ✓ гей;
- ✓ лесбіянка;
- ✓ жінка хвора на рак;
- ✓ діджей із великою сумою грошей;
- ✓ фанат футболу;
- ✓ представник однієї із релігійних течій;
- ✓ студент-африканець

3. Ваше завдання:

✓ обрати трьох осіб, з якими ви б хотіли поїхати в одному купе;

✓ брати трьох осіб, з якими б ви не поїхали ні в якому разі.

4. Поділіться своїми результатами та поясніть свій вибір.

Питання для обговорення:

- ✓ Як ви гадаєте, чому нам більше подобаються одні люди і зовсім не подобаються інші?
- ✓ Що впливає на наші уявлення щодо груп людей, які відносяться до інших національностей, релігійних течій, сексуальних орієнтацій, тобто, тих які мають інші соціальні статуси або виконують інші соціальні ролі, аніж ми?

Більшість із вас обрало (тренер вказує кого саме). Однак, дуже часто за видимим соціальним статусом або загальними рисами криється небезпечна людина або взагалі інша людина. У цієї вправи є прихований сенс.

Розшифровка:

✓ ромка із маленькою дитиною – звичайна культурна жінка, яка буде спокійно їхати і не заважати Вам;

✓ молодий художник із ВІЛ – отримав ВІЛ при народженні від матері, зараз є досить відомим художником, відомим у всьому світі, який займається благодійною допомогою дітям, які мають ВІЛ;

✓ п’яний юнак – їде із похоронів друга, тому випив, щоб зменшити стрес, він тихенько буде спати до своєї зупинки;

✓ мусульманин середніх років - звичайний культурний чоловік, який буде спокійно їхати і не заважати Вам;

✓ гей - звичайний культурний чоловік, який буде спокійно їхати і не заважати Вам;

✓ лесбіянка звичайна культурна жінка, яка буде спокійно їхати і не заважати Вам;

✓ жінка хвора на рак – займається знищенням тварин – труїть (собак і котів), яких бачить на вулиці;

✓ діджей із великою сумою грошей – крадій зі стажем, який вкрав ці гроші;

✓ фанат футболу – досить галасливий та агресивний, буде весь час передивлятися футбольні матчі та активно галдіти та шуміти;

✓ представник однієї із релігійних течій – без упину буду переконувати вас до вступу у свою релігійну течію;

✓ студент-африканець - звичайний культурний чоловік, який буде спокійно їхати і не заважати Вам.

Висновок: досить часто ми сприймаємо людину, опираючись лише на її зовнішні характеристики, такі як соціальний статус, зовнішність, загальний вигляд, одяг, однак, майже завжди, це не дає змоги зрозуміти та побачити людину як особистість, як співрозмовника.

7. Психологічна вправа «Піраміда»

А тепер ми виконаємо дуже цікаве завдання. Розділіться на три підгрупи і слухайте уважно завдання: вам необхідно з представлених матеріалів створити найвищу піраміду, яка б трималася без сторонньої допомоги. На це у Вас – 15 хвилин.

Давайте презентуємо свої роботи і поділимося враженнями від процесу виконання завдання.

Питання для обговорення:

✓ Чи важко було впоратися із завданням?

✓ Поділіться своїми враженнями від виконання вправи?

✓ Як ви гадаєте, для чого призначена ця вправа? (Виявити розподіл соціальних ролей, сформувати навички взаємодії у команді, незалежно від соціального статусу учасників).

✓ Що ви зрозуміли в процесі виконання завдання?

Висновок: як ви зрозуміли, ця вправа націлена на виявлення розподілу ролей в групі та взаємодії учасників різних соціальних статусів. Та розуміння того, що важливішою є взаємодія у колективі, групі, команді, а не соціальний статус її представників.

8.Вправа «Дерево підсумків»

Учасникам пропонується зробити підсумок заняття, написати його на ліпстікері, приклеїти на праву сторону дерева та озвучити.

9. Домашнє завдання: учасники діляться на 4 групи і отримують завдання для створення проектів:

- ✓ поняття та особливості самовизначення;
- ✓ чинники, які впливають на самовизначення;
- ✓ значення самовизначення у житті особистості;
- ✓ способи, методи та прийоми розвитку самовизначення.

Заняття 11. Самовизначення [42, 67, 88, 97, 101]

Мета: актуалізація знань про самовизначення, ознайомлення із чинниками самовизначення, його значенням у житті людини та способами формування.

№	Структура заняття	Тривалість	Обладнання
1	Повторення правил роботи в групі	1 хвилина	ватман, маркер
2	Вправа «Дерево очікувань»	10 хвилин	плакат з деревом, ліпстікери, ручки
3	Представлення проектів: - поняття та особливості самовизначення; - чинники, які впливають на самовизначення; - значення самовизначення у житті особистості; - способи, методи та прийоми розвитку самовизначення.	 10 хвилин 10 хвилин 10 хвилин 10 хвилин	необхідні матеріали
4	Вправа «Дерево підсумків»	10 хвилин	плакат з деревом, ліпстікери, ручки

1.Повторення правил роботи в групі

2. Вправа «Дерево очікувань»

3. Представлення проектів та їх обговорення:

- поняття та особливості самовизначення;
- чинники, які впливають на самовизначення;
- значення самовизначення у житті особистості;
- способи, методи та прийоми розвитку самовизначення.

4.Вправа «Дерево підсумків»

Учасникам пропонується зробити підсумок заняття, написати його на ліпстікері, приклеїти на праву сторону дерева та озвучити.

Коментар: після психокорекційної програми проводиться другий зріз за обраними методиками.

Таким чином, психологічна стійкість особистості як захист свого фізичного і психічного здоров'я від впливу чинників психосоматичних порушень багато в чому залежить від самої людини, а саме від психологічної

готовності до діяльності у умовах стресогенного характеру та її бажання й уміння використовувати прийоми психічної саморегуляції. Для отримання позитивного результату у корекції особистісного відношення до психосоматичних порушень вагомим є дотримання постійності та регулярності в оволодінні прийомами психічної саморегуляції.

Комплексна психокорекційна програма психологічної стійкості (КПКППС) особистості в ситуації психосоматичного порушення проводилась з метою формування психологічної готовності в різні періоди стресогенних впливів та в період відсутності безпосередньої дії негативних чинників на психіку людини, зокрема, і за умов дистанційного навчання.

Завдання КПКППС полягали у:

- психодіагностиці рівня психологічної стійкості особистості за її прямими та побічними показниками з урахуванням впливу психосоматичного порушення;
- розробці, апробації і впровадженні інтегративних науково-обґрунтованих методів з диференційованим, адекватним, комбінованим застосуванням для відновлення психологічної стійкості особистості;
- здійсненні психологічних впливів на особистісному, соціальному, мотиваційному та поведінковому рівнях як структурних елементах індивідуальної психологічної стійкості особистості;
- вивченні особливостей психологічної стійкості особистості в процесі наукової діяльності та в ситуації психосоматичного порушення за визначеним у роботі інформативним комплексом психодіагностики психологічної стійкості, який включає дві методики з прямими показниками і п’ять з побічними для визначення рівня і прояві психологічної стійкості;
- застосуванні принципів психологічної допомоги під час формування психологічної стійкості у студентів із низьким і середнім її рівнем, що включали комплексність, безперервність, адекватність, насиченість і диференційований індивідуальний підхід.

Організаційно КПКППС здійснювалась зі студентами першого курсу в період навчання; психологічна корекція (за показниками), виконання КПКППС з метою формування високого або середнього рівня психологічної стійкості особистості.

КПКППС включала різноманітні методи, які були використані диференційовано за індивідуальними показаннями.

Впровадження і реалізація КПКППС здійснювалась студентами першого курсу Вінницького державного педагогічного університету, згідно дотримання ними умов забезпечення її виконання: організацію занять та виконання спеціальних вправ;

- забезпечення оптимальних умов щодо впровадження у програму навчального курсу майбутніх педагогів КПКППС;
- контроль та самоконтроль студентами за виконанням КПКППС;
- мотиваційний компонент, який спонукає кожного студента до самовдосконалення, досягнення високого рівня психологічної стійкості; відновлення психічних і фізичних можливостей у ситуації психосоматичного порушення і припинення безпосередньої стресової дії на особистість.

Основною формою роботи з експериментальною групою осіб щодо оптимізації психологічної стійкості ми визначили фронтальні, групові та індивідуальні заняття. Фронтальна робота проводилася протягом 16 занять, один раз на тиждень, з додатковими рекомендаціями щодо подолання психологічної нестійкості та з домашнім завданням. Заняття, присвячені оптимізації психологічної стійкості в позанавчальний час, проводилися два рази на місяць із виконанням танцювально-релаксаційних вправ. Крім того, окремі вправи з корекції стану збереження оптимального функціонування організму були складовою інших занять. Наприклад, 15 – 20 хв. приділяли формуванню психологічної стійкості на заняттях із виховання фізичної культури, валеології, етики тощо. Індивідуальна робота щодо відновлення психологічної стійкості проводилася у вільний від навчання час із тими студентами, психологічна стійкість яких за результатами дослідження мала низький рівень.

Психокорекційна програма містила комплекс тренувальних вправ, спрямованих на підвищення психологічної культури, розвиток самопізнання, самоактуалізацію, вдосконалення рефлексивних характеристик особистості, і передбачала оволодіння прийомами довільної психічної та психофізичної саморегуляції стану. Психокорекційний комплекс поєднував прийоми саморегуляції емоційного стану, контролю та зміни соматичних проявів емоцій, прийоми нормалізації психоемоційного стану через фізичний стан тіла – вправи тілесної терапії, прийоми релаксації та зняття психологічних бар'єрів, техніки гармонійного дихання, психофізичне тренування. Розвиток індивідуальних властивостей та психічних функцій особистості, що зумовлюють психологічну стійкість, передбачав корекцію самооцінки, вивчення сильних сторін особистості, розвиток впевненості в собі, формування вольових якостей, тренування довільної уваги, візуалізацію.

На першому занятті учасники групи знайомились зі специфікою майбутніх занять та особливостями тренінгу з відновлення психологічної стійкості особистості. На наступних заняттях відпрацьовувались такі складові: саморегуляція психоемоційного стану у ситуації психосоматичного порушення (вправи: «Заспокійливе дихання», «Поплавок в океані»,

«Відпочинок», «Підготовка до екзамену» тощо), регуляція емоційного напруження в процесі діалогу (вправи: «Уважний слухач», «Дискусія», «Зняття емоційної напруги в парах», «Паризька виставка» тощо), дезактивація психоемоційного напруження шляхом м'язової релаксації і психофізичного тренування (вправи: «Пластилінова людина», «Вогонь – лід», «Кінестетична емпатія» тощо).

У процесі психокорекційної роботи ми прагнули від учасників експериментальної групи цілковитого усвідомлення подій за допомогою самоаналізу; спрямовували їх на діалогічну взаємодію, толерантне і позитивне сприйняття реальності; підтримували саногенне мислення.

Таким чином, результати констатувального етапу психодіагностики особливостей психосоматичного здоров'я як фактору стійкого життєзабезпечення людини свідчать про низький рівень психологічної стійкості в ЕГ осіб або їх практичну нездатність до використання власної компетентності у подоланні труднощів та про недосконаліть існуючої системи збереження стану оптимального функціонування людини під час навчання у ЗВО. Усі перелічені проблеми спонукають нас до розроблення більш досконалої програми формування оптимістичних поглядів на життя із метою ліквідації прогалин у знаннях студентів щодо забезпечення здорового способу існування в умовах сучасності.

Отож, визначено, що психологічна стійкість як інтегративна, полісистемна якість особистості визначається змістом і взаємозв'язками таких структурних компонентів як: емоційний, представлений емоційним збудженням і особистісною тривожністю; соматичний, представлений оцінкою і визначенням вимог ситуації щодо оптимального функціонування організму, прогнозом її можливої зміни і прийняттям рішень про способи дій; і типологічною властивістю нервової системи, представленою її силою.

У структурно-ієрархічній організації психологічної стійкості особистості важливою є здатність до саморозвитку, самоактуалізації, формування власної індивідуальності. Психологічну стійкість особистості можна розглядати як складну якість особистості, синтез окремих якостей і здібностей. До складових психологічної стійкості необхідно віднести: здатність до особистісного зростання зі своєчасним і адекватним вирішенням внутрішньо особистісних конфліктів (ціннісних, мотиваційних, рольових); відносну (не абсолютну) стабільність емоційного тону і позитивного настрою; розвинену вольову регуляцію. Психодіагностичний блок психологічної стійкості перевірено на студентах із захворюваннями психосоматичного ґенезу, в яких виявлено нижчі показники пошукової активності порівняно зі здоровими однолітками.

Експериментально виявлено взаємозв'язки психологічної стійкості з рівнем життєвого напруження, показники якого вимірювались за допомогою переліку симптомів Хопкінса. Виявилося, що високий показник життєвого напруження не є конституційною передумовою виникнення хвороб. У осіб ЕГ з високим рівнем суб'єктивного стресу низький показник психологічної стійкості є предикатом розвитку соматичних деструкцій (ймовірність захворювання на даний час складала 92%), тоді як високі показники стійкості сприяють збереженні здоров'я (соматизація займала лише 10%). Крім того, високий рівень психологічної стійкості особистості пов'язаний із розвиненою уявою і креативністю у нестандартних ситуаціях, при високому рівні напруження. Адекватне усвідомлення та оцінка ситуації, стійке переживання людиною своїх дій і обставин, які є результатом особистісного вибору та відповідальності, у соматично хворих осіб з високою життєстійкістю набувають значення ресурсу, досвіду, що дозволяє адаптуватись до проблем із здоров'ям, гармонійно трансформуючи смисложиттєві орієнтації.

Безпосередньо результати за показниками цього дослідження мають значимість у створенні міжнародної співпраці щодо вивчення програм і проектів у контексті трансформації системи охорони здоров'я згідно стандартів міжнародного партнерства та впровадження програми культурного обміну, яка здійснюється у справах розвитку освіти та культури між країнами.

3.3. Якісно-кількісний аналіз ефективності розробленої програми

Для того, щоб проаналізувати вплив корекційної програми на психологічний стан учасників ЕГ з точки зору відмінностей від членів КГ, нам треба було визначити структурні відмінності у світосприйнятті досліджуваних із психосоматичними порушеннями.

Для створення такого портрету відхилень ми використовуємо метод дерев прийняття рішень [246]. Метод дерев прийняття рішень, що використовується в інтелектуальному аналізі даних, використовує дерево рішень як прогнозну модель, що відображає спостереження з приводу певного об'єкту у висновках про цільове значення об'єкту. Більш суттєвими іменами для таких дерев є класифікаційні дерева або дерева регресії. У цих деревовидних конструкціях листя представляють класифікації, а гілки є кон'юнкціями рис, що привели до цих класифікацій.

Дерева прийняття рішень розглядаються в аналізі даних з кінця 1970-х років; поняття «класифікаційного дерева» було введено Гордоном Кассом [246] у 1980 році. В психології піонерами використання дерев рішень стали Роберт Тартер з дослідженням оцінки і лікування підліткового зловживання наркотичними речовинами [255] і Ліза Калаген з дослідженням факторів особистості людей, що були виправдані на суді через причини безумства [235].

У аналізі результатів дослідження дерево рішень можна використовувати для візуального і явного представлення і прийняття рішення. У інтелектуальному аналізі показників дерево рішень описує дані, але не вирішення, а в результаті класифікації дерево може бути відправною точкою для прийняття рішень. Метою дерева прийняття рішень є створення моделі, яка передбачає значення цільової змінної на основі декількох вхідних змінних. Кожен внутрішній вузол відповідає одній з вхідних змінних; є ребра до дитячих вузлів для кожного з можливих значень вхідної змінної. Кожен лист представляє значення цільової змінної за умови таких вхідних змінних, які представлені на шляху від кореня до листа.

У інтелектуальному аналізу даних, дерева бувають таких видів:

1) *класифікаційні дерева* ми використовуємо, коли необхідно передбачити один з декількох класів, до якого належать дані;
2) *регресійні дерева* використовуємо, коли передбачуваний результат можна вважати дійсним числом (наприклад, ціна будинку або тривалість перебування пацієнта у лікарні);
3) *класифікаційні і регресійні дерева (CART)* вперше були введені Л. Брайманом [233]. Їх використовують для поєднання обох вищезазначених процедур;
4) *детектор автоматичної взаємодії хі-квадрат (CHAID)* здійснює багаторівневі розділення при обчисленні класифікаційних дерев;
5) *класифікатор випадкового лісу* використовує декілька дерев рішень з метою поліпшення якості класифікації.

Алгоритми, які використовуються для побудови дерев рішень, звичайно працюють шляхом вибору змінної на кожному кроці, що є найкращою змінною для використання в розщепленні набору елементів. «Кращі» змінні визначаються тим, наскільки добре змінна розбиває множину на підмножини, які мають однакові значення цільової змінної. Різні алгоритми використовують різні формули для вимірювання «удосконалення».

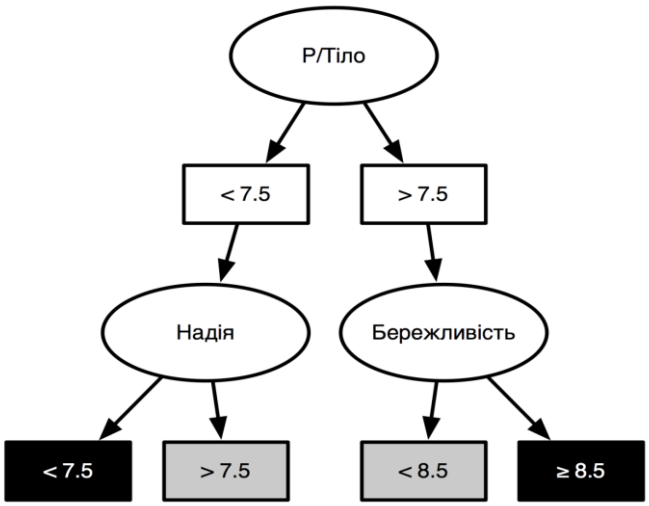
Серед інших методів інтелектуального аналізу показників дерева рішень мають різні переваги:

- ✓ прості для розуміння і інтерпретації;
- ✓ потрібна незначна підготовка даних; інші методи часто вимагають нормалізації даних, створення фіктивних змінних і видалення порожніх значень;
- ✓ здатні обробляти чисельні і категоричні дані; інші методи, як правило, спеціалізуються на аналізі даних, які мають тільки один тип змінної (наприклад, асоціативні правила можуть бути використані тільки

з номінальними змінними, а нейронні мережі можуть бути використані тільки з числовими змінними);

✓ надійні, працюють добре, навіть якщо кілька припущень порушені справжніми моделями, з яких були зібрані дані.

Результативність нашого дослідження ми відобразимо у вигляді трьох



дерев, які показують соматичний статус досліджуваного, згідно результатів констатуючого експерименту; друге і третє дерево було отримане шляхом аналізу даних, не враховуючи змінні, що були використані у першому та другому дереві відповідно.

Рис. 3.1 Дерево прийняття рішень за реакцією на тілесні конфлікти, значеннями надії та бережливості

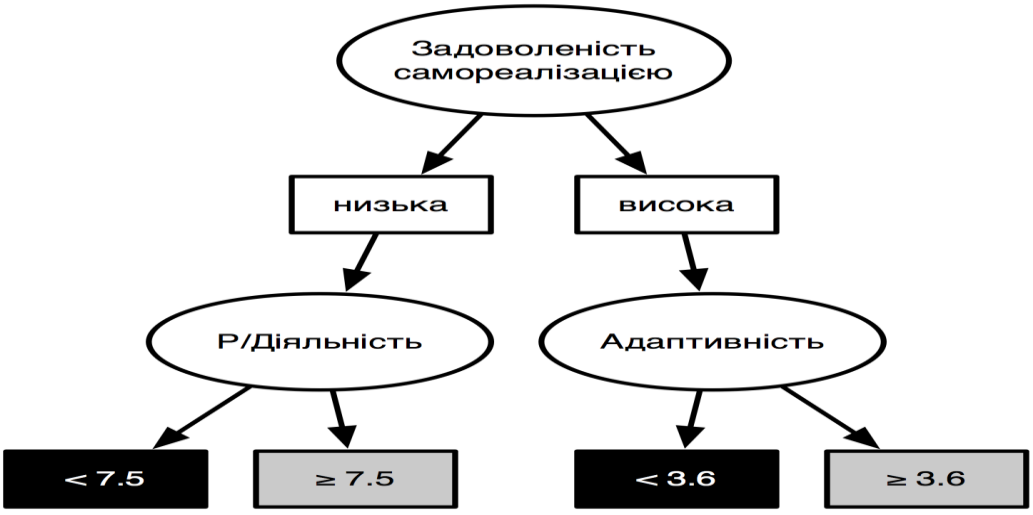
Рис. 3.2 Дерево прийняття рішень за показником насиченості життям і значенням сексуальності

Рис. 3.3 Дерево прийняття рішень за показником задоволеності самореалізацією, значенням адаптивності та реакції на конфлікти діяльності

Дерева приведені, починаючи з наступної сторінки (рис 3.1 – 3.3); еліптичні вузли представляють собою шкали з констатуючого експерименту; прямокутні – значення цих шкал, що є пороговими для класифікації; кольорові вузли – кінцеві, класифікація досліджуваного за світло-сірим вузлом визначає його належність до КГ, за чорним – до ЕГ.

Отож, стає зрозумілий взаємозв'язок проблем із соматичним здоров'ям особистості та недосконалістю медико-психологічнх послуг в аспекті реформування системи здоров'я щодо безпеки життєдіяльності людини. таким чином, розглядаємо трансформацію системи охорони здоров'я в контексті проектів і програм міжнародного партнерства як авторитетну платформу для обміну думками та досвідом, діалог між державними структурами та експертними організаціями, а також для формування єдиного інформаційного простору в сфері медицини.

Окремі гілки дерева рішень відповідають ЕГ чи КГ, на нашу думку, є найлаконічнішим психологічним портретом даної вибірки досліджуваних; перехід з однієї гілки до іншої внаслідок корекції може бути сигналом приведення психологічного стану досліджуваного до стану, що відповідає



відсутності психосоматичних порушень.

Таблиця 3.1

Психологічний портрет досліджуваних ЕГ на початку та в кінці дослідження психокорекції

Гілка дерева прийняття рішення	Досліджуваних ЕГ у гілці до корекції	Досліджуваних ЕГ у гілці після корекції
Низьке «р/тіло» і низька «надія»	75	18
Високе «р/тіло» і висока «бережливість»	25	7
Низька «сексуальність» і низька насиченість життям	35	8
Низька задоволеність самореалізацією і низька «р/діяльність»	60	15
Висока задоволеність самореалізацією і низька адаптивність	5	2

Отже, як ми бачимо з таблиці 3.1, згідно першого дерева, кількість досліджуваних, що відображають типові для людей з соматичними порушеннями риси, знизилася внаслідок корекції з 31% до 25% (на 19%); згідно другого дерева, з 24% до 8% (на 67%); результативність за третім деревом показує – з 24% до 17% (на 29%), що відповідає статистично значимим змінам.

Таблиця 3.2

Розподіл респондентів згідно показників шкал опитувальника (%)

Показники / Шкали	Жінки			Чоловіки		
	Н	**Ср**	**В**	**Н**	**Ср**	**В**
Акуратність	15	31	54	61	30	9
Чистоплотність	15	38	46	74	22	4
Пунктуальність	23	38	38	65	22	13
Ввічливість	38	23	38	26	43	30
Чесність	46	46	8	30	52	17
Працьовитість	8	62	31	52	39	9
Обов’язковість	31	54	15	61	35	4
Бережливість	15	23	62	74	26	0
Слухняність	0	77	23	74	26	0
Справедливість	38	23	38	13	39	48
Вірність	54	15	31	43	43	13
Терпіння	23	46	31	61	39	0
Час	38	62	0	57	30	13
Товариськість	54	31	15	61	22	17
Довіра	38	38	23	48	22	30
Надія	8	46	46	52	39	9
Сексуальність	38	31	31	57	17	26

Любов	23	54	23	74	22	4
Віра	46	38	15	91	9	0
Р/Тіло	31	46	23	87	9	4
Р/Діяльність	23	46	31	43	30	26
Р/Стосунки	46	15	38	39	26	35
Р/Фантазія	23	31	46	74	26	0
М/Я	38	31	31	43	39	17
М/Вони	31	46	23	43	43	13
М/Ми	46	23	31	52	22	26
М/Пра-ми	46	15	38	52	35	13

Примітка: Н – низькі (3-6), Ср – середні (7-8), В – високі (9-12)

Внаслідок проведеної корекційної програми показники досліджуваних у шкалах Вісбаденського опитувальника в цілому наблизилися до нормативних, що ми можемо побачити на рис. 3.4.

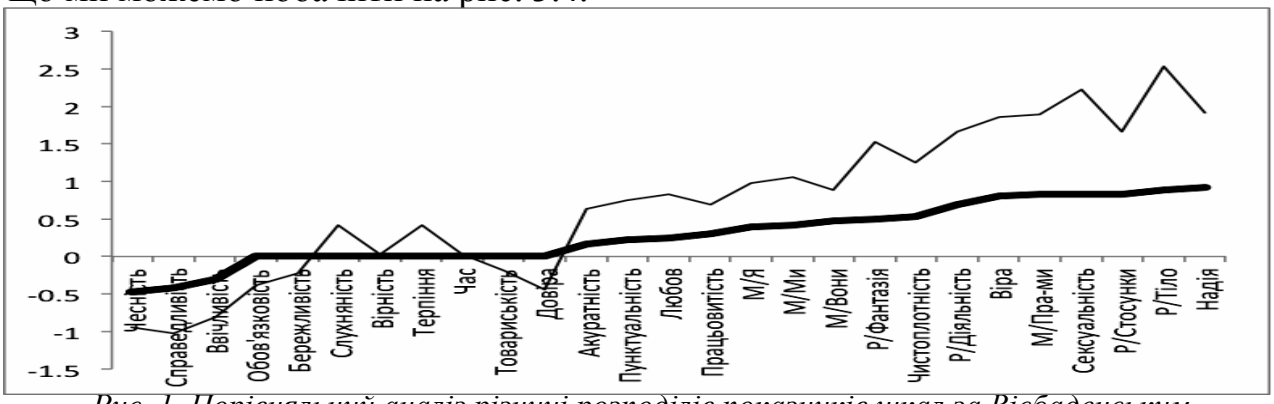


Рис. 1. Порівняльний аналіз різниці розподілів показників шкал за Вісбаденським опитувальником WIPPF (Н. Пезешкіана) КГ і ЕГ «до» та «після» психокорекційного тренінгу: «М/...» – модель; «Р/...» – реакція

На рисунку 3.4 представлені різниці розподілів показників досліджуваних контрольної та експериментальної груп «на початку» (тонка лінія) та «після» експериментального дослідження (груба лінія). Відмітимо, що в результаті повторного тестування статистично значущих змін у показниках досліджуваних параметрів у представників контрольної групи виявлено не було. Таким чином доходимо висновку про наближення результатів за Вісбаденським опитувальником у членів ЕГ до показників психосоматично здорових осіб.

Таблиця 3.3

Розподіл показників шкал за методикою СЖО досліджуваних КГ і ЕГ

Шкали	КГ на початку дослідження (%)		КГ після дослідження (%)		ЕГ до корекції (%)		ЕГ після корекції (%)	
	високі бали	низькі бали	високі бали	низькі бали	високі бали	низькі бали	високі бали	низькі бали
Цілі в житті	63,89	36,11	63,89	36,11	50,00	50,00	57,89	42,11

Насиченість життя	72,22	27,78	72,22	27,78	21,05	78,95	28,95	71,05
Задоволеність самореалізацією	75,00	25,00	72,22	27,78	28,95	71,05	28,95	71,05
Локус контролю-Я	66,67	33,33	66,67	33,33	47,37	52,63	63,16	36,84
Локус контролю-життя	61,11	38,89	61,11	38,89	50,00	50,00	60,53	39,47

Завдяки психокорекційному впливу в учасників ЕГ найбільших змін (не менше, ніж $p \leq 0,05$) зазнали показники надії, віри, сексуальності, реакції на конфлікти тіла і стосунків – шкал, що найбільш чітко вирізняють наявність соматичних порушень у досліджуваних. Як свідчать показники (таблиця 3.3) після проведення психокорекційної роботи, за всіма шкалами тесту смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Д Леонтьєва (крім задоволеності самореалізацією) спостерігається зростання кількості досліджуваних експериментальної групи, що отримали високі бали. Найсуттєвіших позитивних зрушень зазнали «індивідуальні» показники (фактори С – емоційна стійкість, О – ступінь тривожності і Q_3 – наявність внутрішніх напружень). Досліджувані експериментальної групи майже досягли рівня емоційної стійкості контрольної при середньому стені у 5,8 (6,0 у КГ, 5,0 у експериментальної групи до корекції). Помітно знизилися показники ступеню тривожності (зі стену 5,7 до 5,1 при середньому у контрольної групи 4,7) та наявності внутрішніх напружень (зі стену 5,6 до 5,1 при середньому у КГ 5,0).

Під час планування психокорекційної роботи за даною методикою ми прагнули від ЕГ осіб цілковитого усвідомлення подій за допомогою самоаналізу, що дозволяє відобразити внутрішній світ людини для соціуму, показати її реальність, проблеми та спрямувати її світобачення на саногенне мислення. Оцінка результатів після корекції, як видно з діаграми 3.5, свідчить про наслідування гармонійної ієрархії цінностей.

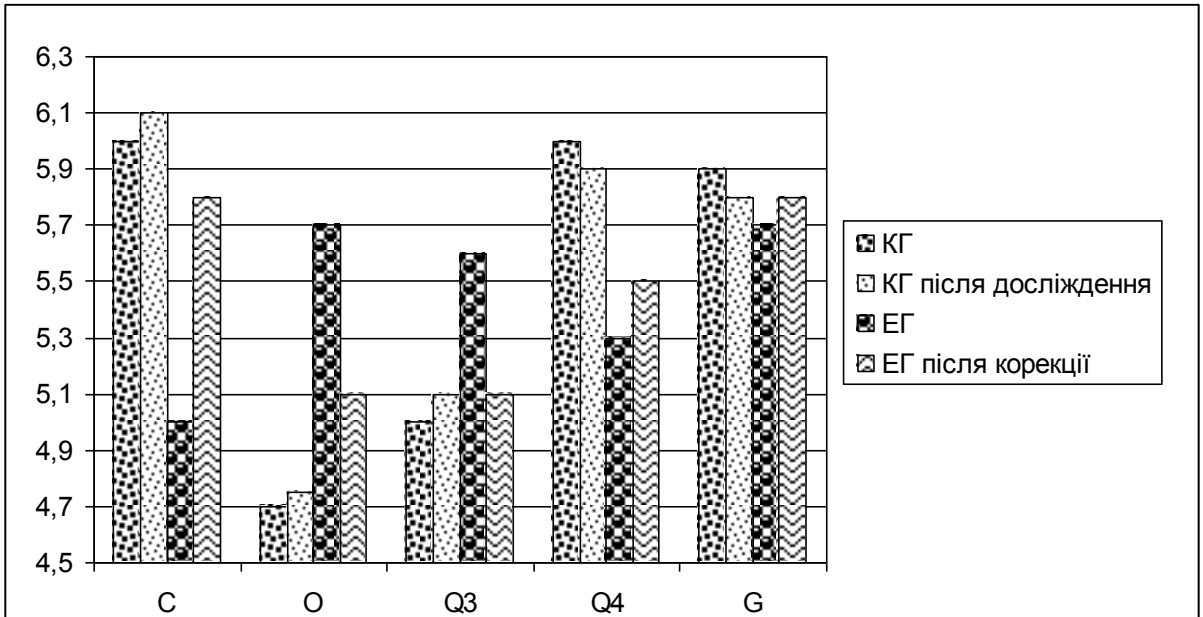


Рис.3.5. Результати дослідження характерологічних профілів за методикою 16-PF Р. Кеттелла

Порівняльний аналіз за методикою *16-PF Р. Кеттелла* (рис. 3.5) результатів досліджуваних експериментальної групи до її реалізації та після її впровадження з контрольною групою дозволив констатувати, що низькі та високі показники емоційно-вольового блоку досліджуваних експериментальної групи набули середніх величин, тобто істотно поліпшились порівняно з контрольною групою та їх початковим рівнем.

Найсуттєвіших позитивних зрушень зазнали «індивідуальні» показники (фактори С – емоційна стійкість, О – ступінь тривожності і Q_3 – наявність внутрішніх напружень). Досліджувані експериментальної групи майже досягли рівня емоційної стійкості контрольної при середньому стені у 5,8 (6,0 у КГ, 5,0 у експериментальної групи до корекції). Помітно знизилися показники ступеню тривожності (зі стену 5,7 до 5,1 при середньому у контрольної групи 4,7) та наявності внутрішніх напружень (зі стену 5,6 до 5,1 при середньому у КГ 5,0).

Досліджуючи ефективність застосування корекційної програми формування психологічної стійкості особистості, здійснено порівняльний аналіз результатів ЕГ осіб до її реалізації та після її впровадження із КГ за методикою *16-PF Р. Кеттелла*. Було з'ясовано, що низькі та високі показники емоційно-вольового блоку в ЕГ осіб набули середніх вимірів за рахунок оволодіння ефективними характеристиками стратегій подолання стресу під час корекційної роботи, які істотно поліпшились у порівнянні з КГ і їх початковим рівнем.

У вищенаведеній діаграмі показано відмінності характерологічних особливостей ЕГ осіб згідно з результатами після застосування психокорекційної програми: фактор С тепер характеризує людей цієї групи як спокійних, зрілих, упевнених, постійних, що не бояться складних ситуацій, емоційно стійких; фактор О – впевнених у собі, спокійних, які вміють радіти життю, наполегливі, безстрашні, живуть безкорисливо та невимушено, адекватно реагують на зовнішню критику; за фактором Q_3 ми бачимо дисциплінованих, відповідальних осіб, які здатні до самоконтролю, володіють сильними вольовими якостями, що дозволяє бути гарними фахівцями у виконанні соціальних вимог і контролерами своїх емоцій, для яких актуальною є турбота про свою репутацію, авторитет і здоров'я; фактор Q_4

вказує на вміння відпочити, загальну розслабленість, релаксацію організму, що є несвідомим тимчасовим відключенням на шляху реалізації творчого потенціалу; фактор *G* підкреслює у досліджуваних стриманість, рішучість, обов'язковість, відповідальність, готовність до дії, завзятість у досягненні мети, соціальну унормованість, виражену силу характеру «супер-Его» тощо.

Після завершення етапу формування проводилися зіставлення результатів як у контрольній групі осіб («до» і «після» дослідження), так і в експериментальній групі осіб («до» і «після» дослідження), а також порівняльний аналіз результатів в ЕГ і КГ на початковому та завершальному етапі діагностики.

Таблиця 3.4

Відмінності середніх величин психологічних властивостей у осіб із соматичними порушеннями «до» і «після» дослідження

Соматичні порушення	ШКТ		СС		ШП	
Психологічні властивості	на початку	після	на початку	після	на початку	після
Врівноваженість	27,5	28,9*	28,7	31,7*	26,5	29,1*
Тривожність	64, 44	41,7**	41,2	28,19**	38,6	18,0**
Самоактуалізація	61,6	65,54	47,69	76,1*	43,84	60,18*
Адаптивність	12,5	16,0**	13,29	18,35**	11,4	17,42**

*– достовірність є значущою на рівні $p \leq 0,05$; ** – на рівні $p \leq 0,01$

Оцінка статистичних даних відмінностей між досліджуваними вибірками здійснювалась за критерієм t-Ст'юдента. Результати порівняльного аналізу даних КГ («до» і «після» дослідження) не виявили між ними статистично значущих розбіжностей. Разом з тим результати аналогічного порівняння експериментальної вибірки виділили істотні відмінності (табл. 3.4). Встановлено, що в осіб «до» експерименту рівень тривожності, дезадаптації значно вищий ніж «після», тоді як рівень самоактуалізації і врівноваженості «до» експерименту достовірно нижчий ніж «після» впровадження КПКППС ($p \leq 0,05 – 0,01$).

У результаті проведення аналізу наявності міжгрупових відмінностей у показниках досліджуваних параметрів між членами КГ та ЕГ після експерименту ($t = 2,72$; $p \leq 0,01$) встановлено, що рівень психологічної стійкості в учасників ЕГ наблизився до нормативних даних, що вказує на доцільність реалізації розробленої програми.

Таким чином, впровадження психокорекційної програми відновлення психосоматичного здоров'я сприяє актуалізації ресурсів психологічної стійкості особистості, прагненню до самоактуалізації, формуванню ціннісно-смислових орієнтацій.

Аналіз результатів дослідження дає підстави зробити висновок, що інтегративна оцінка параметрів психологічної стійкості особистості дозволяє надати достатньо об'єктивну прогностичну оцінку різноманітним психосоматичним порушенням.

Із нижченаведеної діаграми 3.6 видно ефективність застосування корекційної програми формування психологічної стійкості особистості в ситуації психосоматичного порушення СС, ШКТ і ШП. Дана результативність показує позитивіський підхід до підвищення психологічного статусу особистості з огляду на присутність у неї психосоматичних розладів.

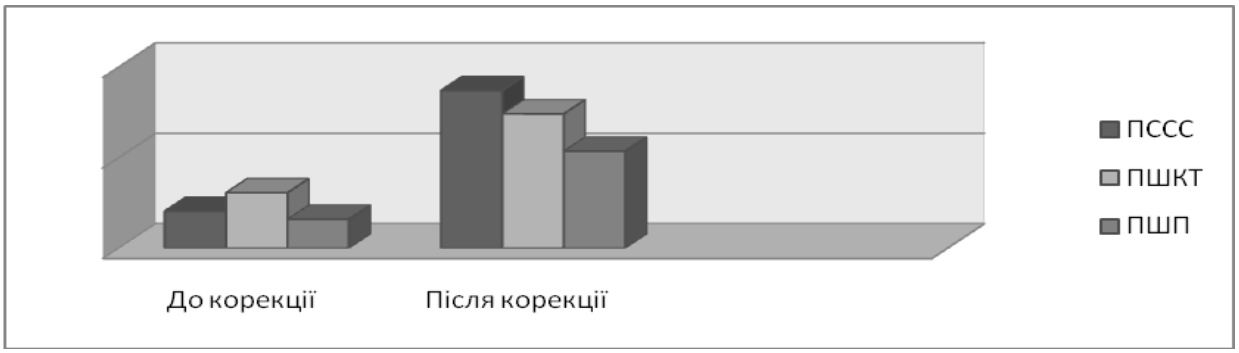


Рис. 3.6 Рівень психологічної стійкості особистості В ЕГ осіб «до» і «після» корекції

Аналіз результатів показав, що психологічна стійкість в осіб із порушеннями ССС (5,8) після корекції значно перевищує її показники у осіб із ПШКТ (5,1) і ПШП (4,9). Це свідчить про середньо-високий рівень стійкості осіб цієї групи. Особи менш стійкі за інтегральною оцінкою мають нижчі показники, що розташовує їх в межах середньої вираженості психологічної стійкості.

Експериментальним шляхом встановлено взаємозв'язки психологічної стійкості з рівнем життєвого напруження, показники якого вимірювались за допомогою переліку симптомів Гопкінса. Виявилося, що високий показник життєвого напруження не є конституційною передумовою виникнення хвороб. У осіб експериментальної групи з високим рівнем суб'єктивного стресу низький показник психологічної стійкості є предикатом розвитку соматичних деструкцій (ймовірність захворювання на даний час складала 92%), тоді як високі показники стійкості сприяють збереженню здоров'я (соматизація займала лише 10%). Крім того, високий рівень психологічної стійкості особистості пов'язаний із розвиненою уявою і креативністю у нестандартних ситуаціях, при високому рівні напруження. Адекватне усвідомлення та оцінка ситуації, стійке переживання людиною своїх дій і обставин, які є результатом особистісного вибору та відповідальності, у соматично хворих осіб з високою життєстійкістю набувають значення ресурсу, досвіду, що дозволяє адаптуватись до проблем із здоров'ям, гармонійно трансформуючи смисложиттєві орієнтації.

Проведений аналіз результатів дослідження дозволяє визначити осіб КГ з теоретичної точки зору вже відомих аргументів, доповнює здоров'я особистості глибинною конструкцією психосоматичних взаємозв'язків, і, з огляду на деструкцію психіки членів ЕГ, регламентує індивідуальні риси відновлення феномену самоактуалізації.

Вважаємо, що особливості детермінант успішної діяльності досліджуваних виявляються через властивості особистості, які визначають рівень її інтегральної стресостійкості. Для психологічно стійких осіб притаманний високий рівень інтегральної оцінки психологічної стійкості, яка складається з низьких оцінок рівня невротизації, спонтанної агресивності, депресивності, подразливості, сором'язливості, емоційної лабільності та високого рівня урівноваженості. В усіх групах відмічається високий рівень комунікативності та середні рівні відкритості. Однак зауважимо, що успішність діяльності у групі з порушеннями ССС помірна, як у осіб впевнених в своїх можливостях і налаштованих на певні досягнення, а не на самоствердження. Самооцінка у осіб цієї категорії висока з тенденцією до завищеної, що свідчить про високий рівень самоактуалізації особистості та надійності під час виконання діяльності. Зокрема, дані формувального експерименту показали, що в учасників ЕГ психосоматичний фактор займає вже не центрове місце у визначенні смисложиттєвих орієнтацій, а набув значення цілеспрямованого характеру із збереженням основних компонентів життєтворчості, самореалізації тощо.

Висновки до третього розділу

Розвиток психологічної стійкості в майбутніх педагогів у ситуації психосоматичного порушення можливий за умови: розвитку психоемоційної регуляції, формування ціннісних смисложиттєвих орієнтацій, цілеспрямованого введення елементів психокорекційної програми до навчально-пізнавальної діяльності. Важливою і фактично єдиною умовою сприйняття й осмислення загальнокультурних цінностей залишається спеціально організована навчальна діяльність. Тому в процесі навчання студентів величезна увага повинна бути приділена збереженні та підтримці психосоматичного здоров'я майбутніх професіоналів.

1. Доведено, що під впливом розробленої системи тренінгових вправ, спрямованої на зміну властивостей, що входять до психологічно-особистісного блоку комплексу, відбувається підвищення рівня психологічної стійкості особистості, а також підвищення показників щодо збереження і підтримки психосоматичного здоров'я людини. На основі теоретичного аналізу дослідження психологічної стійкості особистості, рефлексії і їх впливу на психосоматичне здоров'я була розроблена концептуальна схема

рефлексивного потенціалу груп досліджуваних осіб (контрольної та експериментальної).

2. Психосоматичне здоров'я людини включає у себе: її оточення, поведінку, мислення, переконання, ідентичність і духовність. За даними ознаками ми створили рефлексивні механізми активації розвитку особистісно-ціннісного ставлення людини до психосоматичного здоров'я. Їх сутність полягає:

2.1 у створені емоційно-комунікативного фону підтримки безпечної життєдіяльності особистості (наявність однодумців, друзів, рідних і близьких) у кожного досліджуваного;

2.2 у формуванні відповідних звичок і стратегій мислення, що додають винахідливість у процесі подолання стресу, керуючи постійність здорового способу життя, адекватну поведінку;

2.3 в усвідомлені своїх переконань людина переживає конкретну ситуацію згідно власним цінностям, які збагачуючись у процесі життєдіяльності оновлюють підхід щодо вирішення її конфліктності;

2.4 в ідентичності та духовності, які являють собою ієрархію мотивів щодо розвитку особистісного зростання і реалізації творчого потенціалу.

3. Відмітимо, що ретельно спланована дана корекційна робота мала помітні негативні фізіологічні наслідки: при важких спогадах у експериментальної групи осіб спостерігався підвищений артеріальний тиск, частота серцевих скорочень, посилене дихання, підвищена пітливість, голосовий тремор, хвилювання, бажання утамувати голод тощо. В той час як лояльність ситуативного характеру контрольної групи осіб протистояла їх пригніченому настрою, фізіологічним розладам, депресивності. Однак в процесі закріплення корекційних навичок дані психосоматичні порушення були істотно пригнічені в ситуації психоемоційної напруженості.

В експериментальній групі після проведення психокорекційних заходів серед особливостей емоційних проявів можна зазначити відсутність вираженої ситуативної і особистісної тривожності, високий рівень психологічної стійкості, відсутність ознак акцентуацій; високий рівень загальної інтернальності, предметно-орієнтованих та суб'єктивно-орієнтованих шкал. Юнаки цієї групи мають високий рівень емоційної стійкості і низький рівень таких емоційних проявів, як тривожність, агресивність, фрустрація і ригідність при високій самооцінці працездатності, самопочуття, активності, що в цілому забезпечує досить високий рівень успішності навчальної діяльності (9,5 бала за 12 бальною системою оцінювання успішності навчальної діяльності) та свідчить про ефективність застосування засобів і заходів психологічної корекції.

4. При розроблені класифікації психокорекційних методів ми опиралися на критерії, які враховують єдність індивідуальних і групових

процесів. Характерологічні особливості оцінки поведінки людини залежать від власних переконань, соціальних штамів, індивідуальних відмінностей людини. Тому психокорекційний процес був направлений на зміну істотних рис характеру та на пристосування до тих особливостей його прояву, які не підлягають модифікації. Зокрема, програмування на оздоровлення організму спрямоване на відображення картини позитивного результату, використання ресурсів психологічної стійкості та корекційних методик.

5. Адекватна самооцінка та повага до власної гідності дозволяють усвідомити внутрішні потреби і можливості, забезпечити самоаналіз вчинків і визнати свої недоліки. Здатність до адаптації людини в мінливому середовищі сприяє впевненості у різних екстремальних ситуаціях. Задоволення потреб і вміння їх компенсувати вразі необхідності додають особистісного зросту та психологічної рівноваги. Незалежність, як управління своїм життям, визначає активність особистості під час творчого пошуку. Відчуття обов'язку та відповідальності забезпечують надійність і постійність в організації професійної діяльності. Натхнення і відчуття краси емоційно забарвлюють динаміку трудового процесу. Взаємозалежність, довіра, комунікативність гарантують ефективність роботи та задоволення від її результатів.

ПІСЛЯМОВА

Здоров'я особистості є найважливішим складником життя, допомагає людині бути активною та творчою, сприяє її зростанню. Психосоматичні розлади часто слугують чинником емоційного вигорання у професійній діяльності людини, особливо в умовах дистанційного навчання і працезабезпечення, а іноді вказують на її психологічну несумісність із можливостями та бажаннями. Саме тому дистанційне навчання не зможе повністю замінити очну форму. Дистанційна освіта в усьому світі на сьогодні є рятівним елементом для того, щоб навчання було якісним. Однак вона є додатком до очної форми навчання як розширення власних можливостей набуття додаткових компетенцій. Психологічне здоров'я виступає необхідною умовою стресостійкості та духовного й гармонійного розвитку особистості. Воно забезпечує соціальну єдність, продуктивність праці, суспільний спокій і стабільність оточуючого середовища та сприяє соціально-економічному розвитку суспільства.

За підсумками проведеного дослідження, намічено перспективу подальшої розробки проблеми. На основі теоретичного аналізу і результатів емпіричного дослідження зроблено такі висновки:

1. Здійснений теоретичний аналіз наукової літератури дозволяє зробити висновок, що *психологічна стійкість* – це частина психологічного інтелекту, що сприяє збереженню високої функціональної активності в умовах дії пригнічувальних факторів, як у результаті пристосування до них, так і в завдяки високому рівню розвитку емоційно-вольової саморегуляції. Її розглядають як багатокомпонентне утворення в системі структурної організації особистості, що дозволяє надійно виконувати цільові завдання діяльності за рахунок оптимального використання ресурсів нервово-психічної емоційної енергії.

2. Визначено, що психологічна стійкість як інтегративна, полісистемна якість особистості визначається змістом і взаємозв'язками таких структурних компонентів як: емоційний, представлений емоційним збудженням і особистісною тривожністю; соматичний, представлений оцінкою і визначенням вимог ситуації щодо оптимального функціонування організму, прогнозом її можливої зміни і прийняттям рішень про способи дій; і типологічною властивістю нервової системи, представленою її силою.

3. У структурно-ієрархічній організації психологічної стійкості особистості важливою є здатність до саморозвитку, самоактуалізації, формування власної індивідуальності. Психологічну стійкість особистості можна розглядати як складну якість особистості, синтез окремих якостей і здібностей. До складових психологічної стійкості необхідно віднести: здатність до особистісного зростання зі своєчасним і адекватним вирішенням внутрішньо особистісних конфліктів (ціннісних, мотиваційних, рольових);

відносну (не абсолютну) стабільність емоційного тону і позитивного настрою; розвинену вольову регуляцію.

4. Велике значення у змістовій організації психологічної стійкості відіграють індивідуальні структури особистості. Підвищена тривожність, ворожість, агресія, спрямована на себе, емоційна збудливість, нестабільність, песимістичне ставлення до життєвої ситуації, замкненість – ведуть до спотворених смисложиттєвих цілей, породжують деструктивні зміни особистості під час особистісної кризи, спровокованої загостренням психосоматичних розладів. З іншого боку самопізнання, самосвідомість, емоційна готовність до змін перебудовують мотиваційну сферу за рахунок домінування таких провідних мотивів, які орієнтовані переважно на збереження і відновлення здоров'я, активують життєдіяльність.

5. Психодіагностичний блок психологічної стійкості перевірено на студентах із захворюваннями психосоматичного ґенезу, в яких виявлено нижчі показники пошукової активності порівняно зі здоровими однолітками.

Встановлено, що досліджувані експериментальної групи виявляють переважно песимістичні погляди на життя: відсутність бажань, мрій, інтересу до подій, які відбуваються, безперспективне майбутнє тощо. Стриманий гнів, пригнічена ворожість, будь-які невиражені агресивні тенденції особистості сприяють розвитку таких психосоматичних порушень, як серцево-судинні розлади, порушення шкірних покривів, розлади шлунково-кишкового тракту тощо. Таким чином, зрозумілий взаємозв'язок проблем із соматичним здоров'ям особистості та емоційним виснаженням, нереалізованими мріями, розчаруванням у власних можливостях, залежністю від оточуючих людей, обставин, подій.

6. Проведене дослідження дає підстави стверджувати, що статеві відмінності психосоматичних порушень мають біологічну детермінанту та динамічну соціально-психологічну обумовленість і в середньому сильніше виражені в осіб жіночої статі.

Експериментальні дані виявляють суттєво вищу адаптованість осіб КГ та їх раціональний підхід до життєтворення. Саме тому психокорекційна робота була побудована на формуванні позитивних характерологічних тенденцій гармонійної особистості. Запропонований підхід дав достатньо високі результати у студентів ЕГ на шляху формування незалежної особистості, здатної неординарно мислити, активно діяти, приймати рішення і нести за них відповідальність, а також аналізувати та прогнозувати життєві позиції щодо збереження психосоматичного здоров'я.

7. Доведено ефективність психокорекційної програми відновлення психологічної стійкості особистості, що виявилося у суттєвому поліпшенні емоційно-вольової регуляції, визначальних індивідуальних характеристик:

самоповаги та впевненості. Водночас зниження ситуативної тривожності, підвищення готовності до діяльності, поліпшення психічних станів – активації, інтересу емоційного тонусу і комфорту, що за побічними показниками суттєво відрізнялись від початкового рівня. Повторне тестування показників досліджуваних параметрів у експериментальній групі та порівняння її показників з контрольною групою підтвердило, що запропонована програма має значний психокорекційний ефект.

Сутність психокорекційної програми конкретизовано в очікуваному результаті, а саме: у забезпеченні розвитку мотивів, цілей, інтересів, ціннісних орієнтацій, ставлення до професії фахівців й до професійної самореалізації; у наявності потреби в професійній самореалізації, установки на самоздійснення; у спрямованості на досконале оволодіння фаховими знаннями й на професійну самореалізацію; в усвідомленні значущості своєї діяльності та необхідності професійної самореалізації; підвищенні рівня засвоєння фахових знань; у самостійності мислення; емпатійності (схильності до співпереживання); у сформованості особистісних якостей (відповідальності, вимогливості, сумлінності, рішучості, наполегливості, самовладання тощо), позитивної професійної «Я-концепції»; у сформованості практичних професійних умінь і навичок; творчої активності, максимально повної актуалізації й реалізації фахових умінь у процесі практики, уміння творчо вирішувати професійні завдання; у здатності до взаємодії (умінь та навичок професійного спілкування) з пацієнтом, лікарем, іншими фахівцями, родичами пацієнта; у самостійності в квазіпрофесійній діяльності; у здатності до самопроектування власних професійних якостей, самоорганізації, самоуправління своєю діяльністю; здатності до рефлексії; здатності до саморегуляції; вмінні оцінити й коригувати результати власної професійної підготовки тощо.

Позитивні зрушення, які спостерігалися після застосування корекційної програми відновлення психологічної стійкості особистості, призвели до суттєвих змін її визначальних елементів в особистій, соціальній, поведінковій, емоційно-вольовій сферах. Корекційні вправи щодо формування стратегій подолання пасивності, нерішучості, впертості, нервозності, дратівливості, дискомфортності, тривожності призвели до підвищення психологічної стійкості з низького до середнього рівня.

8. Результати дослідження підтвердили висунуту гіпотезу і дали можливість зробити висновок, що психологічна стійкість особистості в ситуації психологічного порушення обумовлена ієрархією базових утворень (цілеспрямованість, життєрадісність, енергійність, наполегливість, терпіння, ентузіазм, сміливість, толерантність, безпечність тощо), які сприяють урівноваженості та адаптації людини у сфері соціально-комунікативних

взаємозв'язків, внутрішній узгодженості, реалізації мрій. Саме психологічний чинник сприяє розвитку психосоматичних деструкцій в умовах дистанційного навчання і працезабезпечення.

9. Проаналізовано особливості платформи дистанційного навчання в контексті моделі забезпечення віддаленого доступу до навчальних ресурсів в процесі підготовки майбутніх фахівців і розкрито особливості наявних сервісів та платформ дистанційного навчання. В аспекті розкриття проблеми, нами було розроблено курс із дистанційного вивчення основ роботи з програмою Macromedia Flash на базі платформи дистанційного навчання з відкритим кодом ILIAS. За допомогою неї створюють інтерактивні фільми, що дозволяє користувачеві управляти їх поведінкою за допомогою клавіатури або миші. Створені Flash-фільми компактні, швидко завантажуються і масштабуються. Зазначимо, що результати роботи найчастіше зберігаються у вигляді компактних файлів формату SWF для показу на платформі ILIAS за допомогою Flash-програвача. Фільми Flash використовують векторну графіку, але можуть також включати точкову графіку і звук. Дана програма являє собою переклад останньої версії всесвітньо відомого програвача Flash-роликів.

Висвітлено потенціал системи дистанційного навчання на платформі ILIAS в організації професійного навчання і підготовки майбутніх фахівців. Вона включає в себе організаційні методи розподілу функцій між виконавцями, які співпрацюють на основі жорсткого регламентування і ретельного контролю Створюючи курс для дистанційного навчання на базі платформи ILIAS, ми додавали теоретичний матеріал у вигляді лекцій чи приєднаних навчальних презентацій, ментальних карт, інтерактивних плакатів тощо.

Показано, що методологічною основою дистанційного навчання в системі закладів професійної освіти є учіння про організацію діяльності як цілісну систему з чітко визначеними характеристиками, її перевагами та недоліками, логічною підструктурою і низкою відповідних організаційно-педагогічних методів.

Таким чином, концептуальні основи психологічної стійкості особистості в умовах психосоматичної декомпенсації передбачають, насамперед, формування у досліджуваних глибоких знань і розуміння здорового способу життя, а також моральний, духовний та культурний розвиток.

Перспективи подальшого дослідження полягають в уточненні та виявленні факторної ваги особистісних потенціалів, здатних забезпечити психосоматичне здоров'я у професійній діяльності людини; у конкретизації чинників, які блокують психологічну стійкість особистості. Потребують подальшої розробки та вдосконалення конкретні предметні програми навчання із використанням рефлексивних механізмів навчальної діяльності на основі психокорекційної програми, створення предметних посібників і текстів на основі цих розробок.

ГЛОСАРІЙ ТЕРМІНІВ

АГРЕСИВНІСТЬ – особливості поведінки індивіда стосовно оточуючих, що характеризується вираженою спрямованістю на спричинення їм неприємностей або заподіяння збитку, шкоди (фізичної, моральної, психологічної].

АДАПТАЦІЙНИЙ КОНФЛІКТ – конфлікт, що виникає внаслідок порушення оптимального для організму людини процесу психофізіологічної, психічної, психологічної або соціальної адаптації за певних умов навколишнього середовища.

АКТИВНІСТЬ – поняття, яке вказує на здатність живих істот спонтанно діяти і змінюватися під впливом зовнішніх або внутрішніх стимулів-подразників і визначається її спрямованістю і мотивами.

АЛЬТРУЇЗМ – безкорислива турбота про благо інших людей, готовність жертвувати своїми інтересами заради інших.

АМБІВАЛЕНТНІСТЬ – подвійність переживання, що виражається, тому, що один об'єкт викликає у людини одночасно два протилежні відчуття, наприклад, симпатію й антипатію.

АНАЛІЗ КОНФЛІКТУ – процес поділу конфлікту на частини та компоненти, етапи розвитку з метою докладного і досконалого його розгляду і вивчення.

АНТАГОНІЗМ – непримиренна суперечність.

АНТАГОНІСТ – людина, яка жорстко, непримиренно і навіть вороже відстоює свої інтереси в конфлікті, не налаштована ні на які поступки, дотримується крайніх поглядів, сприймає опонента як особистого "ворога", "супротивника"; у конфлікті дотримується стилю протиборства (або суперництва).

АНТИПАТІЯ – стійке негативне емоційне ставлення індивіда до іншої людини (групи людей], що виявляється в неприязні, непривітності, недоброзичливості.

АПАТІЯ – стан, що характеризується емоційною пасивністю, байдужістю до подій довколишньої дійсності й ослабленням інтересів.

АУТИЗМ – крайня форма психологічного відчуження, що виражається у відході індивіда від контактів із навколишньою дійсністю і зануренні у світ власних переживань.

АУТОАГРЕСІЯ – агресивні дії, спрямовані на самого себе (наприклад, суїцидальна поведінка).

АФЕКТ – короткочасний, нестримний стан сильного емоційного збудження, що виникає в результаті фрустрації або який-небудь інший, сильно діючої на психіку причини, звичайно пов'язаної з незадоволенням дуже

важливих для людини потреб.

АФІЛІАЦІЯ – прагнення людини бути у товаристві інших людей. Тенденція до афіліації зростає в разі залучення індивіда до потенційно небезпечної стресової ситуації, коли близькість з оточенням зумовлює зниження тривожності, пом'якшуючи наслідки стресу.

ВЗАЄМОДІЯ – процес безпосередньої або опосередкованої дії об'єктів (суб'єктів) один на одного, що зумовлює їхню взаємну обумовленість і зв'язок.

ВЗАЄМОДІЯ МІЖОСОБИСТІСНА – особистий контакт двох і більше індивідів, наслідком якого є можливі взаємні зміни їхньої поведінки, діяльності, відносини й установки.

ВИТІСНЕННЯ – один із видів "психологічного захисту" від внутрішнього конфлікту, в результаті якого прийнятні для індивіда думки і переживання "витісняються" зі свідомості та переводяться у сферу несвідомого.

ГІПНОЗ – тимчасовий стан свідомості, що характеризується звуженням його об'єму і різким фокусуванням на утриманні навіювання, що пов'язане із зміною функції індивідуального контролю і самосвідомості.

ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИЙ КОНФЛІКТ – стан незадоволеності людини певними обставинами його життя, пов'язаний із наявністю у нього суперечливих інтересів, прагнень, потреб, які породжують афекти і стреси.

ГЕНЕРАЛІЗАЦІЯ КОНФЛІКТУ – перехід у конфлікті від поверхневих до глибших суперечностей, збільшення діапазону різних точок зіткнення, що супроводжується розширенням меж конфлікту.

ДЕВІАНТНА ПОВЕДІНКА (відхилена) – система вчинків або окремі вчинки, що суперечать прийнятим у суспільстві правовим або етичним нормам.

ДЕПЕРСОНАЛІЗАЦІЯ – зміна самосвідомості особистості, для якої характерне відчуття втрати власного "Я" і болісне переживання цього.

ДЕПРЕСІЯ – стан душевного розладу, пригніченості, що характеризується упадком сил і зниженням активності.

ДИСПОЗИЦІЯ ОСОБИСТОСТІ – ієрархічно організована система інтересів, ціннісних орієнтації, установок і мотивів, що визначають готовність особистості до тієї або іншої поведінки.

ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ – сукупність сучасних технологій, що забезпечують доставку інформації в інтерактивному режимі за допомогою використання ІКТ (інформаційно-комунікаційних технологій) від тих, хто навчає (викладачів, визначних постатей у певних галузях науки, політиків), до тих, хто навчається (студентів чи слухачів). Застосовується під час підготовки як у середніх загальноосвітніх школах і ЗВО, так і в бізнес-школах.

ДИСТРЕС – негативний вплив стресу на життєдіяльність індивіда, аж до її повної дезорганізації.

ЗАХИСТ ПСИХОЛОГІЧНИЙ – спеціальна регулятивна система стабілізації особистості, спрямована на усунення або зведення до мінімуму відчуття тривоги, пов'язаного з усвідомленням внутрішньоособистісного конфлікту.

ЕВОЛЮЦІЯ КОНФЛІКТУ – одна з основних категорій аналізу конфлікту; поступовий, безперервний розвиток конфлікту від простих до складніших форм.

ІДЕНТИФІКАЦІЯ – уподібнення, ототожнення з кимось або чимось; процес пізнання тієї якості особистості (або соціальної спільності), на підставі якої вона може бути віднесена до певного класу або типу, або ж на підставі якого особа (соціальна спільність) може бути визнана цілісною й ідентичною самій собі.

ІМПУЛЬСИВНІСТЬ – характерологічна межа людини, що виявляється в її схильності до скороспішних рішень, непродуманих дій і вчинків.

ІНЦИДЕНТ – збіг обставин, що є приводом для конфлікту.

ІПОХОНДРИЧНИЙ РОЗЛАД (МКХ-10: F45.2) – це стійка занепокоєність пацієнта можливістю захворювання тяжкою соматичною хворобою, яка має прогресуючий перебіг і може призвести до інвалідності або смерті.

ІПОХОНДРІЯ (від дав.-гр. ὑπο-χόνδριον – «ділянка, яка знаходиться під хрящовими ребрами (несправжніми)»; рідко – гіпохондрія; іпохондричний розлад; іпохондричний синдром) – стан людини, клінічний синдром, що проявляється в постійному занепокоєнні з приводу можливості захворіти на одну або декілька хвороб.

ІПОХОНДРІЯ – постійне відчуття хворобливого стану, переконаність у наявності серйозного захворювання, надмірне занепокоєння з приводу свого здоров'я за відсутності до того об'єктивних причин.

КАТАРСИС – душевне полегшення, яке настає у людини після сильних емоційних переживань типу афекту або стресу, які проявляються впродовж конфлікту.

КОЛІЗІЯ – зіткнення протилежних поглядів, прагнень, інтересів; розбіжність між окремими законами однієї держави або суперечності законів, судових рішень.

КОМПЛЕКС НЕПОВНОЦІННОСТІ – психопатологічний синдром, стійка впевненість людини у власній неповноцінності, що призводить до невротичних відхилень і невротичного конфлікту.

КОМПРОМІС – один із стилів поведінки в конфлікті, що

характеризується готовністю суб'єкта йти на поступки за умови адекватної позиції та поведінки опонента.

КОНКУРЕНЦІЯ (лат. concurrere – стикатися) – одна з основних форм організації міжособистісної взаємодії, що характеризується досягненням індивідуальної або групової мети, інтересів в умовах протиборства з іншими індивідами або групами.

КОНСЕНСУС – згода, спосіб урегулювання конфліктів, орієнтований на спільне погоджене вирішення проблеми.

КОНФЛІКТ – зіткнення протилежно спрямованих, взаємовиключних цілей, інтересів, потреб, мотивів, поглядів.

КОНФЛІКТ ЛАТЕНТНИЙ – прихований, неявний конфлікт, початкова стадія розвитку конфлікту, що характеризується відсутністю відкритих дій опонентів.

КОНФЛІКТНА СИТУАЦІЯ – суперечності, що накопичилися і містять дійсну причину конфлікту.

КОНФЛІКТОГЕНИ – слова, дії або бездіяльність, які сприяють виникненню і розвитку конфлікту.

КОНФОРМНІСТЬ – податливість людини реальному або уявному тиску групи.

КОНФРОНТАЦІЯ – протиборство, суперництво, зіткнення сторін, їх інтересів і цілей.

КРИЗА – різке загострення конфлікту, після якого настає якісна зміна ситуації

ЛАТЕНТНИЙ КОНФЛІКТ – один з основних типів конфлікту, психічний стан, що складно переживається, спричинений тривалою боротьбою мотивів, цінностей, інтересів, що відображає суперечливі зв'язки з соціальним середовищем, і затримує ухвалення рішення; 2) поняття, використовуване для позначення початкової (латентної) фази розвитку конфлікту, яка характеризується відсутністю зовнішніх (відкритих) дій опонентів один проти одного.

ЛІБІДО – одне з ключових понять психоаналізу, що позначає психічну енергію, яка знаходиться в основі всіх сексуальних проявів індивіда.

ЛІДЕР – член групи, за яким вона визнає право ухвалювати рішення в значущих для неї ситуаціях завдяки особистому авторитету або займаній посаді.

МЕЖІ КОНФЛІКТУ – зовнішні структурно-динамічні межі конфлікту (розрізняють: суб'єктні, просторові та тимчасові межі).

МІЖГРУПОВА ДИСКРИМІНАЦІЯ – встановлення суттєвих відмінностей (у політичній, соціальній, культурній та інших сферах) між

власною та іншими групами, які можуть сприяти виникненню конфлікту.

МІЖОСОБИСПСНІ ВІДНОСИНИ – взаємозв'язки між індивідами, які суб'єктивно переживаються і проявляються в характері та способах взаємних впливів під час спільної діяльності й спілкування.

МІЖОСОБИСТІСНИЙ КОНФЛІКТ – важковирішувана суперечність, що виникає між людьми, спричинена несумісністю їхніх поглядів, інтересів, цілей, потреб.

МОЗКОВА АТАКА (брейнштормінг) – вільне висловлювання ідей членами групи з певного питання. Методика стимуляції творчої активності та продуктивності, яка передбачає, що під час звичайних прийомів обговорення і вирішення проблем виникненню новаторських ідей перешкоджають контрольні механізми свідомості, які сковують потік цих ідей під тиском стереотипів, звичних форм ухвалення рішень.

МОРАЛЬНИЙ КОНФЛІКТ – конфлікт, який виникає на основі етичної суперечності в соціальній сфері або в свідомості окремого індивіда і яка полягає в зіткненні та протидії сторін, думок, оцінок, ціннісних орієнтації, що мають виражений етичний компонент.

МОТИВАЦІЯ – потяг або спонукання, що активізують життєдіяльність суб'єкта і визначають її спрямованість.

НАВ'ЯЗЛИВІ СТАНИ – мимовільні обтяжливі думки, стани або спонукання до дії, що сприймаються людиною як чужі, емоційно-неприємні, які можуть супроводжувати внутрішньоособистісний конфлікт.

НАПРУЖЕНІСТЬ – стан підвищеного фізичного або психологічного збудження, що супроводжується неприємними внутрішніми відчуттями та вимагає розрядки.

НАСИЛЬСТВО – будь-які форми примусу стосовно індивіда або групи: один із радикальних способів вирішення конфлікту.

НЕВРОЗИ – найпоширеніші нервово-психічні розлади, основою яких є невротичний конфлікт.

НЕВРОТИЧНИЙ КОНФЛІКТ – непродуктивно вирішуване протиріччя між особою і значущими для неї сторонами дійсності, супроводжуване виникненням хворобливо-обтяжливих переживань невдачі, недосяжності життєвих цілей, непоправності втрати і ін.

НЕГАТИВІЗМ – невмотивована поведінка суб'єкта, що виявляється в діях, протилежних вимогам і очікуванням інших людей.

НЕНАВИСТЬ – стійке негативне почуття індивіда, спрямоване на об'єкти, що суперечать його потребам, переконанням, цінностям й інтересам.

НЕЙРОТИЗМ – особливість особистості, що характеризується підвищеною збудливістю, імпульсивністю і тривожністю.

НЕСВІДОМЕ – сукупність психічних процесів, актів і станів суб'єкта, що знаходяться поза сферою його свідомості, але які впливають на його поведінку, як і свідомість, але з тією істотною різницею, що він не контролює їх вплив (разом із свідомістю, надсвідомістю і підсвідомістю є частиною психіки).

НЕСУМІСНІСТЬ – взаємне неприйняття партнерів під час спілкування, діяльності; нездатність людей разом працювати, успішно виконувати завдання, які вимагають від них узгодженості дій і хорошого взаєморозуміння.

ОБ'ЄКТ КОНФЛІКТУ – конкретна матеріальна (ресурс), соціальна (влада) або духовна (ідея, принцип, норма) цінність, до володіння або користування якою прагнуть опоненти.

ПАРОКСИЗМ – гостра форма переживання певної емоції (наприклад, люті, жаху, відчаю).

ПОТРЕБА – стан індивіда, що створюється його необхідністю в певних об'єктах, потрібних для життєдіяльності й розвитку. Потреба є джерелом активності суб'єкта.

ПОСТУПКА – див. "пристосування".

ПРЕДМЕТ КОНФЛІКТУ – об'єктивно існуюча або уявна проблема, яка слугує джерелом розбіжностей між конфліктуючими сторонами.

ПРОБЛЕМНА СИТУАЦІЯ – суперечність, яка не має однозначного рішення співвідношення обставин і умов, в яких розвивається діяльність особи або групи.

ПРЕТЕНЗІЯ – домагання, заява права на володіння будь-чим.

ПРИСТОСУВАННЯ – один із стилів поведінки в конфлікті, що характеризується прагненням одного із суб'єктів конфлікту поступитися іншій стороні у виниклій розбіжності з метою збереження партнерських відносин на майбутнє.

ПРОТИБОРСТВО – один із стилів поведінки в конфлікті, що характеризується нав'язуванням опонентам пріоритетного для себе рішення, винятковою орієнтацією на власні інтереси, відкритою антагоністичною боротьбою за реалізацію своїх цілей.

ПСИХОПАТІЯ – патологія характеру, за якої у суб'єкта спостерігається практично безповоротна вираженість властивостей, що перешкоджають його адекватній адаптації в соціальному середовищі.

ПСИХОСОМАТИЧНІ РОЗЛАДИ – порушення функцій внутрішніх органів і систем, виникнення і розвиток яких найбільшою мірою пов'язане з нервово-психічними чинниками, переживанням гострої або хронічної психологічної травми, специфічними особливостями емоційного реагування особистості.

ПСИХОСОМАТИ́ЧНІ ЗАХВО́РЮВАННЯ (дав.-гр. ψυχή — душа σῶμα

— тіло) — група хворобливих станів, що з'являються у результаті взаємодії психічних і фізіологічних факторів. Являють собою психічні розлади, що проявляються на фізіологічному рівні, фізіологічні розлади, які проявляються на психічному рівні, або фізіологічні патології, що розвиваються під впливом психогенних факторів.

ПСИХОСОМАТИЧНІ ПОРУШЕННЯ – патології, які розвиваються під впливом психогенних факторів: стресу, психологічних травм, внутрішніх конфліктів.

РЕЛАКСАЦІЯ – стан спокою, розслаблення, що виникає у суб'єкта внаслідок зняття напруги після сильних переживань або фізичних зусиль.

РОЛЬ – соціальна функція особи; відповідний прийнятим нормам спосіб поведінки людини залежно від його статусу в суспільстві або в групі.

САМОАКТУАЛ13АЦІЯ – прагнення особи до можливо повнішого розвитку своїх можливостей.

САМООЦІНКА – оцінка особою самою себе, своїх можливостей, якостей і місця серед інших людей. Самооцінка є важливим регулювальником поведінки особи.

СОВІСТЬ – здатність особи здійснювати етичний самоконтроль, самостійно формулювати для себе етичні обов'язки і виробляти самооцінку здійснюваних учинків.

СОЦІОНОМІЧНІ (ТІ, ЩО ДОПОМАГАЮТЬ) ПРОФЕСІЇ (від лат. society – суспільство) – це професії, які в процесі діяльності ґрунтуються на спілкуванні типу «людина–людина». Людина або група людей для представників соціономічних спеціальностей є не соціальним середовищем виробничої сфери, а предметом професійної діяльності.

СУПЕРНИЦТВО – стратегія поведінки опонента в конфлікті, що характеризується орієнтацією на власні інтереси.

СПІВПРАЦЯ – стратегія поведінки опонента в конфлікті, що характеризується орієнтацією на спільний пошук рішень.

СОЦІАЛІЗАЦІЯ – процес засвоєння індивідом соціального досвіду в різних його формах, який здійснюється у спілкуванні та життєдіяльності.

СТАТУС – місце суб'єкта в суспільстві або групі, що визначає його права й обов'язки.

СТЕРЕОТИП СОЦІАЛЬНИЙ – порівняно стійкий і спрощений образ соціального об'єкта – групи, людини, події.

СТРЕС – стан людини, що виникає у відповідь на екстремальні дії (стресори). Стрес може здійснювати і позитивну, мобілізуючу дію, і негативний вплив на діяльність (дистрес аж до повної дезорганізації.

СУБ'ЄКТ КОНФЛІКТУ – індивід або група, що є носієм певного

ступеня активності в конфліктній ситуації.

СУБЛІМАЦІЯ – один із механізмів психологічного захисту, що знімає напругу в ситуації внутрішньоособистісного конфлікту шляхом трансформації інстинктивних форм психіки, прийнятних для індивіда і суспільства.

СУЇЦИД – акт самогубства, що здійснюється людиною в стані сильного душевного розладу або під впливом психічного захворювання.

ТОЛЕРАНТНІСТЬ – 1) терпимість до чужого способу життя, поведінки, звичаїв, думок, ідей, вірувань; 2) відсутність або послаблення реагування на певний несприятливий чинник.

ТРИВОЖНІСТЬ – властивість індивіда приходити в стан підвищеного неспокою, відчувати страх і тривогу в специфічних соціальних ситуаціях.

ФОБІЇ – неадекватні переживання страхів, що охоплюють людину в певній обстановці. Фобії трапляються в межах невротичного конфлікту.

ФРУСТРАЦІЯ – переживання невдачі, блокування цілеспрямованої поведінки.

УНИКНЕННЯ, УХИЛЕННЯ – один із стилів поведінки в конфлікті, що характеризується прагненням вийти з конфлікту не поступаючись, але і не наполягаючи на своєму.

ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ – ідеологічні, політичні, моральні та інші підстави для оцінки людиною довколишньої дійсності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ahmed, S. T. S., Qasem, B. T., & Pawar, S. V. Computer-Assisted Language Instruction in South Yemeni Context: A Study of Teachers' Attitudes, ICT Uses and Challenges. International Journal of Language Education, 2020. 4(1). P. 59-73. doi: 10.26858/ijole.v4i2.10106.

2. Arnold V. B. An excitatory theory of emotion / Feelings and emotions. The Mooseheart Sympos / V. B. Arnold // Ed. By M. L. Reymett. – New York : McGraw-Hill, 1950. – P. 11–33.

3. Baker J. Stress appraisals and coping with everyday hassles / J. Baker // Progr. Reversal Theory. – Amsterdam, 1988. – P. 117–128.

4. Billings A. G. The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events / A. G. Billings, R. H. Moss // J. of Behavioral Medicine. – 1981. – № 4. – P. 139–157.

5. Braun-Gałkowska M. Psychologia domowa / Maria Braun-Gałkowska. – Lublin : Wydawnictwo KUL, 2008. – 476 s.

6. Breiman L. Classification and regression trees. / Leo Breiman. — Champman & Hall, 1984. – 358 p.].

7. Cabero-Almenara, J., Romero-Tena, R., & Palacios-Rodríguez, A. Evaluation of Teacher Digital Competence Frameworks Through Expert Judgement: the Use of the Expert Competence Coefficient. Journal of New Approaches in Educational Research (NAER Journal), 2020. 9(2). P. 275-293. doi: 10.7821/naer.2020.7.578.

8. Callahan L. A., Silver, E. Factors Associated with the Conditional Release of Persons Acquitted by Reason of Insanity: A Decision Tree Approach / Lisa A. Callahan, Eric Silver // Law and Human Behavior, 1998. — V. 22, № 2. – P. 147 – 164.

9. Carretero, S.; Vuorikari, R. & Punie, Y. DigComp 2.1: The Digital Competence Framework for Citizens with eight proficiency levels and examples of use. Publications Office of the European Union, 2017. doi: 10.2760/38842. URL: http://svwo.be/sites/default/files/DigComp%202.1.pdf.

10. Carver C. S. Assessing coping strategies: A theoretically based approach / Carver C. S., Scheier M. Y., Weintraub J. K. // J. of Personality and Social Psychology. – 1989. – V. 56, № 2. – P. 267–283.

11. Cohen S. Measuring stress. A guide for health and social scientists / Cohen S., Kessler R. C., Gordon L. U. – New York; Oxford : Oxford University Press, 1995. – 256 p.

12. Dise-Lewis J. E. The Life Events and Coping Inventory: An assesssment of stress in children / J. E. Dise-Lewis // Psychosomatic Medicine. – 1988. – V. 50. – P. 484–499.

13. Edelmann R. J. Anxiety: Theory, research and intervention in clinical and health psychology / Robert J. Edelmann. – New York : Wiley, 1992. – 366 p.

14. Elderkin V. Narratives of Somatizing and non-somatizing Patients in Primary Care Setting / V. Elderkin, R. C. Silver, H. Waitzkin // Journal of Health psychology. – 1998. – Vol. 3. – Number 3. – P. 62–71.

15. Endler N. S. Coping Inventory for Stressful Situations (CISS) : Manual / N. S. Endler, J. D. A. Parker. – Toronto : Multi-Health Systems, 1990.

16. Fisher S. Stress and strategy / S. Fisher. – London : Erlbaum, 1986. – 272 p.

17. Folkman S. An analysis of coping in a middle-age-community sample / S. Folkman, R. S. Lazarus // J. of Health and Social Bchavior. – 1980. – V. 21. – P. 219–239.

18. Frankl V. E. Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn / V. E. Frankl. – Munchen : Piper, 1979. – 309 p.

19. Frijda N. H. The emotions / N. H. Frijda. – Cambridge and New York : Cambridge University Press, 1986. – 544 p.

20. Hartman H. Ego Psychology and the Problem of Adaptation / H. Hartman // Organization and Pathology of Thought. – N. Y., 1961. – P. 343–365.

21. Horowitz M. Coping with grim news from genetic tests / M. Horowitz, E. Sundin, A. Zanko // Psychosomatics. – 2001. – V. 42. – P. 100–105.

22. http://psytir.org.ua/upload/journals/3.24/authors/2019/Viznyuk_I_M_Vprovadzhennia_PKKPT_v_osvitnoinformatsijne_seredovysche_dystantsijnoho_navchannia_za_prohramoju_macromedia_flash.pdf

23. Kass G. V. An exploratory technique for investigating large quantities of categorical data / Gordon V. Kass // Applied Statistics, 1980. — 29(2):119 – 1 27.

24. Lazarus R. S. Coping theory and research: Past, present, and future / Richard S. Lazarus // Psychosomatic Medicine. – 1993. – V. 55. – P. 234–247.

25. Lazarus R. S. Emotion and adaptation / Richard S. Lazarus. – New York; Oxford : Oxford University Press, 1994. – 572 p.

26. Lazarus R. S. Psychological stress and coping in aging / R. S. Lazarus, A. DeLongis // American Psychologist. – 1983. – № 38. – P. 245-254.

27. Lazarus R.S. Progress on a cognitive motivational-relational theory of emotions. American Psychologist, 1991. P. 819-837.

28. Maslow A. H. The farther reaches of human nature / A. H. Maslow. – Harmondsworth : Penguin, 1976. XXII. – 407 p.

29. Perrez M. Stress and Coping with stress in the Family / Meinrad Perrez. – Forschungsbericht. Psychologisches Institut. Universitat Freiburg (Schweiz), 1994.

30. Pickering Th. The effects of occupational stress on blood pressure in men and women / Th. Pickering // Acta Physiol. Scand. Suppl. – 1997. – V. 161, Suppl. – № 640. – P. 125–128.

31. Rwodzi, C., de Jager, L., & Mpofu, N. The innovative use of social media for teaching English as a second language. TD: The Journal for Transdisciplinary Research in Southern Africa, 2020. 16(1). P. 702. doi: 10.4102/td.v16i1.702.

32. Schaeffer, M., Huepe, D., Hansen-Schirra, S., Hofmann, S., Muñoz, E., Kogan, B., Herrera, E., Ibanez, A., & García, A. M. The Translation and Interpreting Competence Questionnaire: an online tool for research on translators and interpreters. Perspectives - studies in translation theory and practice, 2020. 28(1). P. 90-108, doi: 10.1080/0907676X.2019.1629468.

33. Schilder P. The Image and appearance of the human body / P. Schilder. – New York : International Universities Press, 1950. – 353 p.

34. Shyyan O. International Experience and Ukrainian Approach in Health Promotion through Physical Education / O. Shyyan // Prozdrowotny styl zycia – uwarunkowania spoleczne. – Gdansk, 2005. – P. 133–139.

35. Sycz-Opoń, J. Information-seeking behaviour of translation students at the University of Silesia during legal translation – an empirical investigation. The Interpreter and Translator Trainer, 2019. 13(2), 152-176. doi: 10.1080/1750399X.2019.1565076.

36. Tarter R. E. Evaluation and treatment of adolescent substance abuse: A decision tree method / Robert E. Tarter // The American Journal of Drug and Alcohol Abuse, 1990. —V. 16 – P. 12 – 46.

37. Ymanets V. Distance education as a method of training systems Universities. Warszawa : Wydawca: Sp.z o.o. «Diamond trading tour», 2016. P. 45-67.

38. Александер Ф. Психосоматическая медицина: принципы и применение / Франц Александер. – М. : Ин-т Общегуманитар. иссл-ний, 2004 – 336 с.

39. Алекситимия и методы ее определения при пограничных психосоматических расстройствах : метод. пособие / Д. Б. Ересько, Г. Л. Исурина, Е. В. Кайдановская и др. – СПб. : ПИТЕР, 1994. – 17 с.

40. Амириди Э. С. Специфика психокоррекционной работы психолога в лечебном учреждении / Э. С. Амириди // Психологический журнал. – 1986. – № 5 – С. 126–131.

41. Аммон Г. Психосоматическая терапия / Гюнтер Аммон. – СПб. : Речь, 2000. – 238 с. – (Серия «Психология на практике»).

42. Ананьев В. А. Введение в психологию здоровья : учебное пособие / Виктор Алексеевич Ананьев. – СПб. : ПИТЕР, 1998. – 148 с.

43. Ананьев В. А. Основы психологии здоровья / Виктор Алексеевич Ананьев // Кн. 1. : Концептуальные основы психологии здоровья. − СПб. : Речь, 2006. − 384 с.

44. Ананьев В. А. Психология здоровья: пути становления новой отрасли в человекознании / В. А. Ананьев // Психология здоровья ; под ред. Г. С. Никифорова. – СПб. : ПИТЕР, 2000 – С. 57–103.

45. Андрос М. Є. Психічне здоров’я особистості в навчальних закладах / М. Є. Андрос // Педагогіка і психологія. – 1995. – № 4 – С. 27–32.

46. Антропов Ю. Ф. Психосоматические расстройства и патологические привычные действия у детей и подростков / Ю. Ф. Антропов, Ю. С. Шевченко. – М. : Изд-во Института Психотерапии, Изд-во НГМА, 2000 – 320 с.

47. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1995. – Т. 16. – № 1. – С. 3–19.

48. Анцыферова Л. И. Сознание и действия личности в трудных жизненных ситуациях / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1991. – № 1. – С. 23–31.

49. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика : монографія / І. Ф. Аршава. – Д. : Вид-во ДНУ, 2006. − 336 с.

50. Аршава І. Ф. Психологія здоров'я : навчальний посібник / І. Ф. Аршава, О. Г. Капшукова. – Д. : РВВ ДНУ, 2006. − 92 с.

51. Баева И. А. Психологическая безопасность в образовании / И. А. Баева. – СПб. : СОЮЗ, 2002. – 271 с.

52. Балл Г. А. Анализ психологических воздействий и его педагогическое значение / Г. А. Балл, М. С. Бургин // Вопросы психологии. – 1994. – № 4. – С. 56–66.

53. Балл Г. А. Концепция самоактуализации личности в гуманистической психологии / Георгий Алексеевич Балл. – Донецк : Ровесник, 1993. – 32 с.

54. Балл Г. А. Психологическое содержание личносной свободы: сущность и составляющие / Г. А. Балл // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18. – № 5. – С. 96–114.

55. Балл Г. А. Психология в рациогуманистической перспективе / Г. А. Балл. – Избранные работы. – К. : Изд-во Основа, 2006. – 408 с.

56. Балл Г.А. Особистісний підхід до визначення цілей виховання і шляхів їх досягнення / Г. А. Балл, Л. М. Таранов // Психологія. – К., 1989. – Вип. 32. – С. 88–92.

57.Баранов Ю. А. Нервно-психическая неустойчивость и способы ее раннего выявления / Ю. А. Баранов // Материалы конференции ВИКИ им. А. Ф. Можайского. – Л., 1976. – С. 156–163.

58.Батаршев А. В. Психодиагностика пограничных расстройств личности / А. В. Батаршев. – М. : Изд-во Инст-та Психотерапии, 2004. – 320 с.

59.Белов В. И. Психология здоровья / В. И. Белов. – М. : Изд-во Инст-та Психотерапии, 1994. – 285 с.

60.Березин Ф. Б. Психосоматические соотношения при бронхиальной астме / Ф. Б. Березин, Е. М. Куликова, Н. Н. Шаталов // Журн. невропатол. и психиатр. – 1997. – № 4. – С. 35–38.

61.Бехтерев В. М. Личность и условия ее развития и здоровья / В. М. Бехтерев – [2-е изд.] – СПб. : ПИТЕР, 1905. – С. 43–67.

62. Биков В. Ю. Засоби інформаційно-комунікаційних технологій єдиного інформаційного простору системи освіти України: монографія. К. : Педагогічна думка, 2010. С. 98–104. doi.org/10.15330/esu.1.120-127

63.Блінов О. А. Формування емоційної стійкості у військовослужбовців аеромобільних військ під час повітряно-десантної підготовки : автореф. дис. на здобуття ступеня канд. психол. наук за спец. 20.02.02 “Військова педагогіка та психологія”/ О. А. Блінов. – К., 1999. – 19 с.

64.Бобрицька В. І. Як зберегти психічне здоров’я / В. І. Бобрицька // Директор школи. – 2002. – № 15. – С. 8–10.

65.Бодров В. А. Прогнозирование эмоциональной устойчивости операторов с помощью моделей стресс-ситуаций / В. А. Бодров // ВМЖ., 1973. – № 1. – С. 47–50.

66. Большой психологический словарь / под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. – [3-е изд., доп. и перераб.] – СПб. : Прайм-Еврознак, 2006. – 672 с.

67.Бондаренко А. Ф. Психологическая помощь: теория и практика / А. Ф. Бондаренко. – К. : Укртехпресс, 1997. – 216 с.

68. Братусь Б. С. Аномалии личности / Б. С. Братусь. – М. : Мысль, 1988 – 301 с.

69.Бройтигам В. Психосоматическая медицина / Бройтигам В., Кристиан П., Рад М. – М. : ГЭОТАР Медицина, 1999 – 375 с.

70.Бронхиальная астма / [под. общ. ред. Г. Б. Федосеева]. – Т. 2. – СПб. : Мед. информ. Агенство, 1996. – 369 с. – (Библиотека врача общей практики).

71.Будинайте Г. Л. Личностные ценности и личностные предпочтения субъекта / Г. Л. Будинайте, Т. В. Корнилова // Вопросы психологии. – 1993. – № 3. – С. 99–105.

72.Булатов П. К. Опыт психосоматического подхода в изучении бронхиальной астмы / П. К. Булатов, В. Л. Филиппов // Вопр. гематол., нефрол. и пульмунол. – М., 1975. – С. 330–332.

73.Бурлачук Л. Ф. Индивидуально-типологические особенности больных сердечно-сосудистыми заболеваниями в процессе их социальной адаптации / Л. Ф. Бурлачук, Е. Ю. Коржова // Психологический журнал. – 1992. – № 3 – С. 112–119.

74.Бурлачук Л. Ф. Словарь-справочник по психодиагностике / Л. Ф. Бурлачук, С. М. Морозов. – СПб. : Питер Ком, 1999. – 528 с. – (Серия “Мастера психологии”).

75.Былкина Н. Д. Развитие зарубежных психосоматических теорий / Н. Д. Былкина // Психологический журнал. – 1997. – № 2 – С. 149–160. – (Аналитический обзор).

76.Василенко Н. Проблема здорового способу життя в освіті європейських країн / Н. Василенко // Шлях освіти. – 2000. – № 1. – С. 19–22.

77.Васильев И. А. Влияние индивидуальных психологических различий на процес решения проблем / И. А. Васильев, Ю. Куль // Вопросы психологии. – 1985. – № 1. – С. 140–148.

78.Васильев И. А. Эмоции и мышление / И. А. Васильев, В. Л. Поплужный, О. К. Тихомиров – М. : Изд – во Моск. ун –та, 1980. – С. 3–192.

79.Васильева З. А. Резервы здоровья / З. А. Васильева, С. М. Любинская. – М., 1984. – С. 8–84.

80.Васильева О. С. Психология здоровья человека / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов – М. : Академия, 2001. – 352 с.

81.Вассерман Л. И. О психологической диагностике типов отношения к болезни / Л. И. Вассерман, А. Я. Вуке, Б. И. Иовлев // Психологическая диагностика отношения к болезни при нервно-психической и психосоматической патологии. – СПб., 1990. – С. 8–16.

82.Великий тлумачний словник сучасної української мови / [уклад. і голов. ред. В. Т. Буш]. – К., Ірпінь : ВТФ «Перун», 2005. – 1728 с.

83. Візнюк І. М. Впровадження ПККПТ в освітньо-інформативне середовище дистанційного навчання за програмою «Macromedia flash». Технології розвитку інтелекту, 2019. Т. 3. 3(24). С. 23-46. Retrieved from

84. Візнюк І. М. Психологічні детермінанти розвитку іпохондричних розладів у людини за психодіагностичними параметрами. Проблеми сучасної психології. Вип. 35. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2017. С. 55-67.

85.Вільш І. Концепція сталих індивідуальних рис особистості як засіб удосконалення освіти / І. Вільш // Неперервна професійна освіта: теорія і практика. – 2001. – № 1. – С. 23–31.

86.Водопьянова Н. Е. Синдром «психического выгорания» в коммуникативных профессиях. Психология здоровья / Н. Е. Водопьянова ; под ред. Г. С. Никифорова. – СПб. : СПбГУ, 2000. – С. 443–461.

87.Водопьянова Н. Е. Психология здоровья / Н. Е. Водопьянова, Н. В. Ходырева // Весник ЛГУ. – 1991. – Вып. № 4. – С. 50–58. – (Серия 6).

88. Возрастные аспекты групповой психотерапии при нервно-психических заболеваниях / [под ред. Б. Д. Карвасарского, В. Е. Рожнова ; Ленингр. н.-и. психоневрол. ин-т.] - Л. , 1988. – 164 с. – (Сб. науч. тр. / Ленингр. н.-и. психоневрол. ин-т им. В. М. Бехтерева ; т. 121).

89.Волков В. Т. Личность пациента и болезнь / Волков В. Т., Стрелис А. К., Караваева Е. В. – Томск : Сиб. Мед. ун-т, 1995. – 328 с.

90.Волков В. Т. Психология больных бронхиальной астмой / Волков В. Т., Караваева Е. В., Карзилов А. И. // Актуальные вопросы терапии. – Томск. : Сиб. Мед. ун-т, 1992. – С. 59–65.

91.Воронов М. Психосоматика: Практическое руководство / Марк Воронов. – Киев. : Ника-Центр, 2002 – 256 с.

92.Воспитание психической устойчивости курсантов средствами и методами физической подготовки / Ю. А. Бородин, В. Б. Добровольский, С. В. Романчук, В. С. Таран // Физ. воспитание студ. творч. спец. – 2003. – № 1. – С. 30−40.

93.Габриял М. Т. Самооценка как метод изучения личности / Мансур Талат Габриял // Проблемы патопсихологии : тезисы докладов конференции. – М., 1972. – С. 105–118.

94.Ганнушкин П. Б. Постановка вопроса о границах душевного здоровья / П. Б. Ганнушкин // Избранные труды. – М. : Мысль,., 1964. – С. 97–108.

95.Гарбузов В. И. Концепция инстинктов и психосоматическая патология : монография / Вилен Гарбузов. – СПб. : СОТИС, 1999. – 320 с.

96.Глэддинг С. Психологическое консультирование / С. Глэддинг. – [4-е изд.] – СПб. : Питер, 2002. – 736 с. – (Серия “Мастера психологии”).

97.Голобурда А. В. Динамика отношений личности больных неврозами в процессе групповой психотерапии / А. В. Голобурда, В. В. Иванов // Психологический журнал. – 1991. – № 1 – С. 90–95.

98.Гримак Л. П. Тело и психика / Л. П. Гримак // Резервы человеческой психики. – М. : Политиздат, 1987 – С. 75–89.

99.Гройсман А. Л. Клиническая психология, психосоматика, психопрофилактика / А. Л. Гройсман. – М. : Изд. Дом МАГИСТР-ПРЕСС, 2002. – 452 с.

100. Групповая психотерапия / [под ред. Б. Д. Карвасарского, С. Ледера.] – М. : Медицина, 1990. – 384 с.

101. Гулина М. Терапевтическая и консультативная психология / Марина Гулина. – СПб., 2001. – 364 с. – (Классики и современники психологии).

102. Гурвич И. Н. Социальная психология здоровья / Иосиф Наумович Гуревич. – СПб. : СПбГУ., 1999. – 1023 с.

103. Гуревич Р. С. Формування освітнього інформаційного середовища для підготовки кваліфікованих робітників у професійно-технічних навчальних закладах : монографія. Вінниця : ТОВ фірма «Планер», 2015. С 234-271. doi.org/10.32835/2223-5752.2018.17.58-61.

104. Гуткина Н. И. Несколько случаев из жизни школьного психолога / Нина Иосифовна Гуткина.. – М. : Мысль, 1991. – 157 с.

105. Диагностика здоровья. Психологический практикум / [под ред. проф. Г. С. Никифорова.] – СПб. : Речь, 2007. – 950 с.

106. Додонов Б. И. Гармоническое развитие и типологическое своеобразие личности / Б. И. Додонов // Психология формирования и развития личности. – М., 1981. – С. 56–64.

107. Додонов Б. И. Классификация эмоций при исследовании эмоциональной направленности личности / Б. И. Додонов // Вопросы психологии. – 1975. – № 6. – С. 21–23.

108. Дьяченко М. И. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости / М. И. Дьяченко, В. А. Пономаренко // Вопросы Психологии. – 1990. – № 1. – С. 106–112.

109. Єгорова Л. О. Профілактика психосоматичних захворювань у студентів в аспекті проблеми алекситимії / Л. О. Єгорова // Проблеми загальної та педагогічної психології : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України ; за ред. С. Д. Максименка – К. : Гнозіс, 2002. –Т. 4.,ч. 4. – С. 106–109.

110. Завгородня О. В. Психологічне здоров’я людини: теоритичні та прикладні аспекти : монографія / О. В. Завгородня, Л. О. Курганська. – К. : ДП «Інформаційно-аналітичне агенство», 2008. – 167 с.

111. Зачепицкий Р. А. Симптоматические методы и патогенетическая система психотерапии и психокоррекции / Р. А. Зачепицкий // Методы

психологической диагностики и коррекции в клинике / М. М. Кабанов, А. Е. Личко, В. М. Смирнов. – Л. : Медицина, 1983. – С. 208–231.

112. Зейгарник Б. В. Методологические тенденции в патопсихологических исследованиях / Б. В. Зейгарник // Психологический журнал. – 1985. – № 2. – С. 119–125.

113. Ильин Е. П. Дифференциальная психология професиональной деятельности / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2008. – 432 с. – (Серия “Мастера психологии”).

114. Кабанов М. М. Методы психологической диагностики и коррекции в клинике / Кабанов М. М., Личко А. Е., Смирнов В. М. – Л., Медицина, 1983. – 312 с.

115. Кабанов М. М. Психосоциальная реабилитация и социальная психиатрия / М. М. Кабанов. – СПб., 1998. – 256 с.

116. Каган В. Е. Внутренняя картина здоровья – термин или концепция? / В. Е. Каган // Вопросы психологии. – 1993. – № 1 – С. 86–88.

117. Каган В. Е. Внутренняя картина здоровья и психосоматический потенциал индивида / В. Е. Каган // Психогенные и психосоматические растройства. –Тарту, 1988. – Ч. 1. – С. 201–204.

118. Кадемія. М. Ю. Професійно-технічна освіта в інформаційному суспільстві : монографія. Вінниця : Нілан-ЛТД, 2016. С. 124-45. doi.org/10.31652/2411-2143-2019-28-114-116

119. Казначеев В. П. Внутренняя картина здоровья / В. П. Казначеев // Вестник высшей школы. – 1988. – № 9 – С. 49–52.

120. Калитеевская Е. Р. Психическое здоровье как способ бытия в мире: от объяснения к переживанию / Е. Р. Калитеевская // Психология с человеческим лицом: Гуманистическая перспектива в постсоветской психологии. – М., 1999. – С. 231–239.

121. Калитеевская Е. Р. Адаптация или развитие: выбор психотерапевтической стратегии / Е. Р. Калитеевская, В. И. Ильичева // Психологический журнал. –1995. – № 1 – С. 115–121.

122. Калмыкова Е. С. Психотерапия за рубежом: история и современное состояние (краткий обзор) / Е. С. Калмыкова, Х. Кэхеле // Психологический журнал. – 2000. – № 2 – С. 88–99.

123. Квасенко А. В. Психология больного / А. В. Квасенко, Ю. Г. Зубарев. – Л. : Медицина, 1980 – 184 с.

124. Кириленко Т. С. Емоційне самопізнання особистості: переживання та стани / Т. С. Кириленко // Психологія у XXI столітті: перспективи розвитку : матер. VI Костюківських читань. – К., 2003. – Т. 2. – С. 98–122.

125. Кириленко Т. С. Пошук гармонії: емоційні переживання та стани особистості (вчинково − орієнтований підхід) / Т. С. Кириленко. − К., 2004. − 443 с.

126. Клиническая психология : [учеб. для студ. мед. вузов / авт. тексту Н. Д. Лакосина, И. И. Сергеев, О. Ф. Панкова]. – М. : МЕДпресс-информ, 2003. – 416 с.

127. Клиническая психология : [учебник / под ред. Б. Д. Карвасарского]. – СПб. : Питер, 2004. – 960 с.

128. Ковальчук А. М. Психологічні аспекти поведінкових стилів, що впливають на здоров'я / А. М. Ковальчук // Проблеми загальної та педагогічної психології : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. Максименка С. Д. – Київ. : Гнозіс, 2002. – Т. 4., ч. 3 – С. 101–104.

129. Колесов Д. В. Поведение: физиология, психология, этика : учеб. пособие / Д. В. Колесов. – М. : Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЕК», 2006. – 696 с.

130. Колосов А. Особливості когнітивного стилю кваліфікованих спортсменів та його значення в підвищенні стрес–стійкості / А. Колосов // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2005. – № 2-3. – С. 120−123.

131. Коржова Е. Ю. Диагностика влияния заболевания на изменение отношения к своему здоровью / Елена Юрьевна Коржова. – СПб., 1993. – 174 с.

132. Корнилова Т. В. Личностные ценности и личностные предпочтения субъекта / Т. В. Корнилова // Вопросы психологии. – 1993. – № 3. – С. 99–105.

133. Корольчук М. С. Психодиагностика : навч. посібник / М. С. Корольчук, В. І. Осьодло. – К. : Ельга; Ніка-Центр, 2004. – 400 с.

134. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / Григорій Силович Костюк. – Київ. : Рад. школа, 1989 – 608 с.

135. Костюк Г. С. О роли наследственности, среды и воспитания в психическом развитии ребенка / Г. С. Костюк // Советская педагогика. – 1940. – № 6. – С. 15–39.

136. Костюк Г. С. Принцип развития в психологии / Г. С. Костюк // Методологические и теоретические проблемы психологии. – М. : Наука, 1969. – С. 118–152.

137. Котик І. О. Механізми рефлексії у процесі розвитку суб'єктності людини : автореф. дис. на здобуття ступеня канд. психол. наук за спец. 19.00.01 "Загальна психологія, історія психології" / Інна Олександрівна Котик. – К., 2004. – 20 с.

138. Кравченко О. Д. Психологічні аспекти самовизначення особистості в юнацькому віці / О. Д. Кравченко, Є. І. Третяк // Проблеми загальної та педагогічної психології : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. – К. : Гнозіс, 2004. –Т. VI. – Вип. 2. – С. 169–175.

139. Крайнюк В. М. Методи формування стресостійкості особистості в екстремальних умовах / В. М. Крайнюк // Наук. вісн. Миколаїв. держ. ун-ту. Біологічні та психологічні науки. – М., 2006. – Вип. 13. – С. 108–113.

140. Крайнюк В. М. Механізми формування стресостійкості особистості / В. М. Крайнюк // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С.Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. – К. : Гнозис, 2004. – Т. 6 – Вип. 7. – С. 155–162.

141. Крайнюк В. М. Психологічний аналіз понять емоційної, психологічної стресостійкості / В. М. Крайнюк // Вісник Харківського університету. – Х., 2004. – № 617. – С. 96–100.

142. Крайнюк В. М. Психологічний комфорт як умова психічного здоров'я особистості / В. М. Крайнюк // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. – К., 2001. – Т. III, ч. 2. – С. 137–142.

143. Крупник Е. П. Психологическая устойчивость личносных конструктов в период взрослости / Е. П. Крупник, Е. Н. Лебедева // Психологический журнал. – 2000. – Т. 21. – № 6. – С. 12–23.

144. Крылов Д. Н. Критические периоды формирования личности / Д. Н. Крылов // Здоровье, развитие, линость / под ред. Г. Н. Сердюковской, Д. Н. Крылова, У. Кляйнпетер. – М. : Медицина, 1990. – С. 210–221.

145. Кулаков С. А. Основы психосоматики / Сергей Александрович Кулаков. − СПб. : Речь, 2007. − 288 с.

146. Куликов Л. В. Личносный фактор в преодолении стресса / Л. В. Куликов // Актуальные проблемы психологической теории и практики. Експериментальная и прикладная психология / отв. ред. А. А. Крылов. – Спб. : Питер, 1995. − № 14. – С. 92–99.

147. Куликов Л. В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики : учебное пособие / Л. В. Куликов. – СПб. : Питер, 2004. – 464 с. – (Серия "Учебное пособие").

148. Куприянов С. Ю. Системный подход к оценке нервно-психических факторов в развитии и течении бронхиальной астмы / С. Ю. Куприянов // Вест. Академии мед. наук СССР. – 1989. – № 2. – С. 29–31.

149. Лакосина Н. Д. Клиническая психология : учебн. для студ. мед. вузов / Лакосина Н. Д., Сергеев И. И., Панкова О. Ф. – М. : МЕДпресс-информ, 2003. – 416 с.

150. Ларіна Т. О. Внутрішня структура особистості юнаків та підлітків, схильних до самогубства / Т. О. Ларіна // Психологія на перетині тисячоліть : збірник наукових праць учасників П'ятих Костюківських читань. – [в 3 т.] – К. : Гнозис, 1998. – Т. 2. – С. 293–298.

151. Леви В. Л. Ошибки здоровья : книга о вкусной и здоровой жизни / Владимир Львович Леви – Москва : Торобоан, 2006. – 413 с. – (Серия “Конкретная психология”).

152. Леонтьев Д. А. Ответственность / Д. А. Леонтьев // Человек: Философско-энциклопедический словарь / под ред. И. Т. Фролова. – М. : Наука, 2000. – С. 244–245.

153. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Дмитрий Алексеевич Леонтьев. – [3-е изд., доп.] – Смысл, 2007. – 511 с.

154. Леонтьев Д. А. Развитие идеи самоактуализации в работах А. Маслоу / Д. А. Леонтьев // Вопросы психологии. – 1987. – № 3. – С. 150–158.

155. Леонтьев Д. А. Тест жизнестойкости / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. – М. : Смысл, 2006. – 63 с.

156. Лисовская Е. Б. Самоактуализирующаяся личность / Е. Б. Лисовская // Научно-техническая революция и социальная психология : материалы межгородской конференции. – М. : Наука, 1981. – С. 76–84.

157. Луньов О. Психодинамічна інтерпретація специфіки поведінки соматичних хворих / О. Луньов // Актуальні проблеми сучасної української психології. До 60-річчя від дня народження академіка С. Д. Максименка : наук. зап. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. Н. В. Чепелєвої. – К. : Нора-прінт, 2002. – Вип. 22. – С. 156–165.

158. Лурия Р. А. Внутренняя картина болезней и иатрогенные заболевания / Р. А. Лурия. – [4-е изд.] – М. : Медицина, 1977. – 111 с.

159. Лурье З. Л. Поражение нервной системы при внутренних болезнях / Зиновий Львович Лурье. – [2-е изд., перераб. и доп.] – М. : Медгиз, 1960. – 242 с.

160. Лусканова Н. Г. Пути психологической коррекции аномалий развития личности / Н. Г. Лусканова // Здоровье, развитие, личность / под ред Г. Н. Сердюковской, Д. Н. Крылова, У. Кляйнпетер. – М. : Медицина, 1990. – С. 280–290.

161. Лушин П. В. Понятие о психическом здоровье как процессе / П. В. Лушин // Українська психологія: сучасний потенціал : матеріали Четвертих Костюківських читань. – Т. 2. – Київ, 1996. – С. 115–128.

162. Любан-Плоцца Б. Психосоматичний хворий на прийомі у лікаря ; пер. з нім. за ред. проф. О. К. Напрєєнка / Любан-Плоцца Б., Пельдингер В., Крегер Ф. – Київ. : "АДЕФ-Україна", 1997. – 328 с.

163. Макаревич О. П. Психологія регуляції поведінки особистості у складних ситуаціях : монографія / О. П. Макаревич. – К. : Оріяни, 2001. – 223 с.

164. Максименко С. Д. Генезис существования личности / Сергей Дмитриевич Максименко. – К. : Издательство ООО «КММ», 2006. – 240 с.

165. Максименко С. Д. Генетическая психология (методологическая рефлексия проблем развития в психологии) / Сергей Дмитриевич Максименко. – М. : Рефл-бук, К.: Ваклер, 2000. – 320 с.

166. Максименко С. Д. Загальна психологія : підруч. для студентів вищ. навч. закладів / Сергій Дмитрович Максименко. – К. : Форум, 2000. – 543 с.

167. Максименко С. Д. Психологія в соціальній та педагогічній практиці: Методологія, методи, програми, процедура / Сергій Дмитрович Максименко. – К. : Наукова думка, 1998. – 226 с.

168. Максименко С. Д. Розвиток психіки в онтогенезі : [у 2-х т.] / С. Д. Максименко. – К. : Форум, 2002. – Т. 1: Теоретико-методологічні проблеми генетичної психології. – 2002. – 319 с.

169. Максименко С. Д. Розвиток психіки в онтогенезі : [у 2-х т.] / С. Д. Максименко. – К. : Форум, 2002. – Т. 2: Моделювання психологічних новоутворень: генетичний аспект – 2002. – 335 с.

170. Максименко С. Д. Теоретико-методологічний контекст сучасної практичної психології / С. Д. Максименко // Практична психологія в контексті культур : зб. наук. праць. – К. : Ніка-Центр, 1998. – С. 6–17.

171. Максименко С.Д. Генезис существования личности. К.: Издательство ООО «КММ», 2006. 240 с. ISBN 966-96599-0-9.

172. Макшанов С. И. Психогимнастика в тренинге : каталог в 2-х частях / Макшанов С. И., Хрящева Н. Ю., Сидоренко Е. В. – СПб., 1993. – Ч. 1. – 106 с. ; Ч. 2. – 91 с.

173. Малкина-Пых И. Г. Психосоматика / И. Г. Малкина-Пых. − М. : Изд − во Эксмо, 2008. − 1024 с.

174. Малкина-Пых И. Г. Психосоматика: Новейший справочник / И. Г. Малкина-Пых. – М. : Эксмо; СПб. : Сова, 2003. – 928 с.

175. Малкина-Пых И. Г. Телесная терапия / И. Г. Малкина-Пых. − М. : Изд-во Эксмо, 2005. − 752 с.

176. Маноха І. П. Сучасна освіта в ідеологічному та психологічному вимірах: елементи історичної феноменології / І. П. Маноха // Педагогіка вищої школи: методологія, теорія, технології. − К. : Гнозис, 2009. − С. 26–30.

177. Марищук В. Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В. Л. Марищук, В. И. Евдокимов. – Спб. : Изд. дом «Сентябрь», 2001. – 260 с.

178. Маслоу А. Самоактуализация личности и образование / Абрахам Маслоу. – К. ; Донецк : Инс-т психологии АПН Украины, 1994. – 52 с.

179. Медведев В. И. Устойчивость физиологических и психологических функций человека при действии экстремальных факторов / В. И. Медведев. – Л. : Наука, 1982. – 106 с.

180. Меерсон Ф. З. Адаптация организма к стрессовым ситуациям и предупреждение нарушений ритма сердца / Ф. З. Меерсон // Успехи физиолог. наук. – 1987. – Т. 18 – № 4. – С. 56–79.

181. Менделевич В. Д. Клиническая и медицинская психология. Практическое руководство / В. Д. Менделевич. – [4-е изд.] – М. : МЕДпресс-информ, 2002. – 592 с.

182. Менделевич В. Д. Психология девиантного поведения : учебное пособие / В. Д. Менделевич. − СПБ. : Речь, 2005. − 445 с.

183. Минченков А. В. Методы структурной психосоматики / А. В. Минченков, Н. Б. Елпидифоров. – Спб. : “Ювента”; М. : Институт общегуманитарных исследований, 2002. – 409 с.

184. Мурашкин М.Г. Компенсаторная реакция на опосредованность сознания (на примере состояния НЕМРИ): монография. Днепропетровск: ЧП «Лира ЛТ», 2008. 328 с. doi.org/10.18411/a-2017-094

185. Мясищев В. Н. К вопросу теории психотерапии / В. Н. Мясищев // Рук-во по психотерапии / под ред. В. Е. Рожнова. – Ташкент : Медицина, 1979. – С. 12–23.

186. Мясищев В. Н. Личность и неврозы / В. Н. Мясищев. – Л. : Изд-во ЛГУ, 1960. – 426 с.

187. Наранхо К. Генеза-типологической структуры личности: самоанализ для ищущего. Воронеж: НПО «МОДЭК», 1995. 224с.

188. Немиринский О. В. Гештальт-терапия психосоматических расстройств / О. В. Немиринский // Моск. психотерап. журн. – 1997. – № 1. – С. 84–91.

189. Низовских Н. А. Человек как автор самого себя: психосемантическое исследование жизненных принципов в структуре саморазвивающейся личности: монография. М.: Смысл, 2007. 255 с. doi.org/10.7256/2454-0722.2017.4.24335

190. Никифоров Г. С. Психология здоровья / Г. С. Никифоров – Спб. : Речь, 2002. – 256 с.

191. Николаева В. В. Влияние хронической болезни на психику / В. В. Николаева. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1987. – 167 с.

192. Николаева В. В. От традиционной психосоматики к психологии телесности / В. В. Николаева, Г. А. Арина // Вестник Московского ун-та. – 1996. – № 2. – С. 8–18. – (Сер. 14. Психология).

193. Носенко Э. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції / Э. Л. Носенко, Н. В. Коврига. – К. : Вища шк., 2003. – 126 с.

194. Носенко Э. Л. Теоретико-психологические основы компьютерной диагностики эмоциональной устойчивости : монография / Э. Л. Носенко, И. Ф. Аршава. – Д. : РВВ ДНУ, 2006. − 235 с.

195. Оллпорт Г. Личность в психологии / Гордон Олпорт. – М., СПб., 1988. – С. 46–98.

196. Осипова А. А. Общая психокоррекция / А. А. Осипова. – М., 2002. – 512 с.

197. Осипова Н. Н. Психологический профиль личности больных бронхиальной астмой и хроническим обструктивным бронхитом / Н. Н. Осипова , Ю. Д. Щеглов, Б. Т. Акшулакова // Журн. невропатол. и психиатр. им. Корсакова. – 1990. – Т. 90. – № 10. – С. 89–92.

198. Павлов И. П. Общие типы высшей нервной деятельности животных и человека / И. П. Павлов // Психология индивидуальтных различий / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В. Я. Романова. – М ., 1980. – С. 21–23.

199. Панин Л. Е. Психосоматические взаимоотношения при хроническом эмоциональном напряжении / Л. Е. Панин, В. П. Соколов. – Новосибирск : Наука, 1981. – 176 с.

200. Пахальян В. Э. Психопрофилактика в образовании / В. Э. Пахальян // Вопросы психологии. – 2002. – № 1. – С. 38–44.

201. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия / Носсрат Пезешкиан. – [2-е изд.]. – М. : Институт позитивной психотерапии, 2006. – 464 с.

202. Пезешкиан Н. Психотерапия повседневной жизни. Тренинг в воспитании партнерства и самопомощи ; пер. с нем. / Носсрат Пезешкиан. – М. : Медицина, 1995. – 336 с.

203. Петленко В. П. Этюды валеологии: Здоровье как человеческая ценность / В. П. Петленко, Д. Н. Давиденко. – СПб., 1998. – 124 с.

204. Петренко В. Ф. Основы психосемантики / В. Ф. Петренко. – Смоленск : Изд-во СГУ, 1997. – 400 с.

205. Петровская Л. А. Теоретические и методические проблемы социально-психологического тренинга / Л. А. Петровская. – М., 1982. – 168 с.

206. Писаренко В. М. Устойчивость эмоционального состояния спортсмена в условиях соревнований / В. М. Писаренко // Пути достижения трудной цели в спорте. – М., 1964. – С. 51–68.

207. Платонов Ю. П. Социальная психология поведения : учебн. пособие / Ю. П. Платонов. – СПб. : Питер, 2006. – 464 с.

208. Поливанова К. Н. Психология возрастных кризисов / К. Н. Поливанова. – М. : Академия, 2002. – 447 с.

209. Поляков Ю. Ф. Психологическая коррекция: ее роль и место в профилактике заболеваний / Ю. Ф. Поляков, А. С. Спиваковская // Совр. формы и методы орг-ции психогигиенич. и психопрофилактич. работы. – Л., 1985. – С. 119–126.

210. Практическая психодиагностика / [под ред. Д. Я. Райгородского]. – Самара. : "БАХРАХ", 1998. – 672 с.

211. Психологическая диагностика при нервно-психических и психосоматических заболеваниях : [сб. науч. тр. Ленингр. науч.-исслед. психоневрол. ин-та им. В. М. Бехтерева / под общ. ред. М. М. Кабанова и Г. В. Морозова]. – Т. 112. – Л. : 1985. – 162 с.

212. Психологический потенциал и реальный уровень здоровья педагогов / С. М. Косенюк, В. М. Карлышев, А. П. Исаев и др. // Педагогика. – М., 2003. – № 4. – С. 157–204.

213. Психология здоровья : учебник для вузов / [под ред. Г. С. Никифорова]. – СПб. : Питер, 2006. – 607 с.

214. Психология здоровья человека : учеб. пособие для студентов вузов / Г. В. Ложкин, О. В. Носкова, И. В. Толкунова / под ред. проф. В. И. Носкова. – Севастополь : Вебер, 2003. – 257 с.

215. Психология и жизнь / [Р. Геринг, Ф. Зимбардо]. – [16-е изд.]. – СПб. : Питер, 2004. – 955 с.

216. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко та ін. ; заг. ред. М. С. Корольчука. – К. : Фірма «Інкос», 2002. – 272 с.

217. Психосоматика. Взаимосвязь психики и здоровья : хрестоматия / [сост. К. В. Сельчонок]. – Минск, 1999. – 543 с.

218. Психосоматические заболеваний. Полный справочник / [под ред. Ю. Ю. Елисеева]. – М. : Эксмо. – 2003. – 608 с.

219. Рациборинська Н. В. Біопсихосоціальні зв'язки у генезі психосоматичних розладів / Н. В. Рациборинська // Проблеми загальної та педагогічної психології: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. – К. : Гнозіс, 2002. – Т. 4.,ч. 2. – С. 214–220.

220. Рациборинська Н. В. Психодинамічні передумови виникнення та перебігу психосоматичних розладів / Н. В. Рациборинська // Проблеми загальної та педагогічної психології : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. – Київ : Гнозіс, 2002. – Т. 4., ч. 1. – С. 225–231.

221. Рева О. М. Формування емоційної стійкості у ранньому юнацькому віці: автореф. дис. на здобуття ступеня канд. психол. наук за спец. 19.00.07 "Педагогічна та вікова психологія" / Рева Олена Миколаївна. – К., 2005. − 20 с.

222. Рефлексивная психология и педагогика на рынке услуг : материалы научно-практического семинара / [под общ. ред. Г. Ф. Похмелкиной]. – Винница, 1991. – 180 с.

223. Рефлексивные процессы и творчество / [под ред. И. С. Ладенко, И. Н. Семенова, С. Ю. Степанова и др.]. – Новосибирск : Изд-во Новосиб. ун-та, 1990. – 80 с.

224. Роджерс К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека ; пер. с англ. / К. Р. Роджерс. – М. : Прогресс, "Универс", 1994. – 480 с.

225. Розвиток рефлексій у підлітків : метод. реком. / упоряд. О. В. Савицька; Кам'янець-Подільський держ. педагогічний ун-т. – Кам'янець-Подільський, 1999. – 24 с.

226. Розин В. М. Рефлексия в структуре сознания личности / В. М. Розин // Проблемы рефлексии. Современные комплексные исследования. – Новосибирск. : Наука, 1987. – С. 222–228.

227. Розов М. А. Рефлектирующие системы, ценности и цели / М. А. Розов // Идеал, утопия и критическая рефлексия; под ред. В. А. Лекторского. – М. : РОССПЭН, 1996. – С. 188–242.

228. Романова Е. С. 99 популярных профессий. Психологический анализ и профессиограммы / Е. С. Романова. – [2-е изд.]. – СПб. : Питер, 2008. – 464 с.

229. Романова Е. С. Психодиагностика : учебное пособие / Е. С. Романова. – СПб. : Питер, 2005. – С. 303−312.

230. Рубинштейн С. Л. Вопросы преподавания психологии в педвузе / С. Л. Рубинштейн // Педагогическое образование. – 1935. – № 4. – С. 40–44.

231. Рубинштейн С. Л. О программе по психологии / С. Л. Рубинштейн // Педагогическое образование. – 1936. – № 5. – С. 21–29.

232. Рубинштейн С. Л. Педагогика и психология / С. Л. Рубинштейн // Педагогическое образование. – 1936. – № 6. – С. 16–24.

233. Рубинштейн С. Л. Психологическая наука и дело воспитания / С. Л. Рубинштейн // Проблемы общей психологии. – М. : Педагогика, 1976. – С. 182–192.

234. Рудестам К. Групповая психотерапия ; пер. с англ. / Кьелл Рудестам. – Спб. : Питер, 2001. – 384 с.

235. Сайко Э. В. Здоровье как явление социального бытия и основание действенной силы человека в его эволюции / Э. В. Сайко // Мир психологии. – 2000. – № 1(21). – С. 3–11.

236. Сандберг Н. Клиническая психология / Сандберг Н., Уайнбергер А., Таплин Дж. – СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2005. – 384 с.

237. Семенов И. Н. Рефлексия в организации творческого мышления и саморазвитии личности / И. Н. Семенов, С. Ю. Степанов // Вопросы психологии. – 1983. – № 2. – С. 35–42.

238. Сидоренко Н. І. Розвиток усвідомленої саморегуляції довільної активності майбутніх вчителів : автореф. дис. на здобуття ступеня канд. психол. наук за спец. 19.00.07 “Педагогічна та вікова психологія” / Наталія Іванівна Сидоренко. – О., 2005. – 20 с.

239. Сірко Р. І. Експериментальне вивчення взаємозв’язків особистісних характеристик та рівнів психічного здоров’я / Р. І. Сірко // Проблеми загальної та педагогічної психології: збірник наукових праць Інституту психології

ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. – Київ. : Гнозіс, 2002. – Т. 2., ч. 6. – С. 192–197.

240. Слободчиков В. И. Безопасное образование: психология и педагогика здоровья / В. И. Слободчиков // Развитие и образование особенных детей: проблемы, поиски / под ред. В. И. Слободчикова. – М., 1999. – С. 44–48.

241. Слободчиков В. И. Становление рефлексивного сознания в раннем онтогенезе / В. И. Слободчиков // Проблемы рефлексии. Современные комплексные исследования. – Новосибирск. : Наука, 1987. – С. 60–68.

242. Словник іншомовних слів / [за редакцією члена-кореспондента АН УРСР О. С. Мельничука]. – К. : Головна редакція української радянської енциклопедії Академії наук Української РСР, 1974. – 775 с.

243. Смирнов В. М. Основные принцыпы и методы психологического исследования «внутренней картины болезни» / В. М. Смирнов, Т. Н. Резникова // Методы психологической диагностики коррекции в клинике / под ред. М. М. Кабанова, А. Е. Личко, В. М. Смирнова. – Л. : Медицина, 1983. – С. 38–62.

244. Собчик Л. Н. Психология индивидуальности: теория и практика психодиагностики / Л. Н. Собчик. − СПб. : Речь, 2005. − 624 с.

245. Старшенбаум Г. В. Психосоматика и психотерапия: Исцеление души и тела / Г. В. Старшенбаум. – М. : Изд − во Института психотерапии, 2005. – 489 с.

246. Столин В. В. Самосознание личности / В. В. Столин. – М., 1983. – 284 с.

247. Ташлыков В. А. Психология лечебного процесса / В. А. Ташлыков. – М. : Медицина, 1984. – 192 с.

248. Тищенко П. Д. Психосоматическая проблема (объективный метод и культурологическая интерпретация) / П. Д. Тищенко // Телесность человека: междисциплинарные исследования. – М., 1991. – С. 26–35.

249. Тополянский В. Д. Психосоматические расстройства / В. Д. Тополянский, М. В. Струковская. – М. : Медицина, 1986. – 384 с.

250. Федосеев Г. Б. Бронхиальная астма / Г. Б. Федосеев. – СПб. : Медицин. информ. агенство, 1996. – 280 с.

251. Федосеев Г. Б. Бронхиальная астма как способ психологической адаптации к микросоциальной среде / Г. Б. Федосеев, С. Ю. Куприянов // Тер. Архив. – 1985. – № 5. – С. 31–36.

252. Фельдштейн Д. И. Психология развивающейся личности / Давид Иосифович Фельдштейн. – М. : «Институт практической психологии», Воронеж : НПО МОДЭК, 1996. – 512 с.

253. Филиппов В. Л. К вопросу о роли социально-психологических факторов при бронхиальной астме / В. Л. Филиппов // Социально-психологические исследования в психоневрологии / под ред. Е. Ф. Бажина. – Л. : Тр. Ленингр. психоневрол. ин-та им. Бехтерева, 1980. – С. 136–141.

254. Формування здорового способу життя молоді : навч.-метод. посіб. для працівників соц. служб для сім'ї, дітей та молоді / [Т. В. Бондар, О. Г. Карпенко, Д. М. Дикова-Фаворська та ін.]. – К. : Укр. ін-т соц. дослідж., 2005. – 115 с.

255. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / [О. Яременко, О. Балакірєва, О. Вакуленко та ін.]. – К. : УІСД, 2000. – 207 с.

256. Франкл В. Человек в поисках смысла: сборник / Виктор Франкл ; [пер. с англ. и нем.; общ. ред. Л. Я. Гозмана и Д. А. Леонтьева; вст. ст. Д. А. Леонтьева]. – М. : Прогресс, 1990. – 368 с.

257. Фрейд З. Введение в психоанализ / Зигмунд Фрейд. – М. : Наука, 1989. – 456 с. – (Лекции).

258. Фромм Э. Духовная сущность человека. Способность к добру и злу / Эрих Фромм // Философские науки. – 1990. – № 8. – С. 85–95.

259. Холмогорова А. Б. Культура, эмоции и психическое здоровье / А. Б. Холмогорова, Н. Г. Гараян // Вопросы психологии. – № 2. – 1999. – С. 61–74.

260. Хомик В. С. Психотерапия, ориентированная на реконструкцию будущего / В. С. Хомик // LifeLine и другие новые методы психологии жизненного пути. – М. : Издательская группа “Прогресс” – “Культура”, 1993. – С. 152–171.

261. Хьелл Л. Теория личности (Основные положения, исследования и применение) / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб. : Питер, 1997. – 608 с.

262. Чебыкин А. Я. Исследование эмоциональной устойчивости и психологические средства ее формирования у спортсменов / А. Я. Чебыкин, Л. М. Аболин // Психологический журнал. – 1984. – № 4. – С. 83–96.

263. Чебыкин А. Я. Проблема эмоциональной устойчивости / А. Я. Чебыкин // Южноукраинский педагогический ун-т им. К. Д. Ушинського. – Одесса, 1995. – 195 с.

264. Швалб Ю. М. Целеполагающее сознание (психологические модели и исследования) / Юрий Михайлович Швалб. – К. : Милленниум, 2003. – 152 с.

265. Шнейдер Л. Б. Личностная, гендерная и профессиональная идентичность: теория и методы диагностики / Л. Б. Шнейдер. – М. : Московский психолого-социальный институт, 2007. – 128 с.

266. Шнейдер Ю. Ценности, которые мы выбираем / Ю. Шнейдер // Новый мир. – 1994. – № 8. – С. 56–59.

267. Шостром Э. Анти-Карнеги или Человек-манипулятор / Эверетт Шостром. – Минск : ТПЦ “Полифакт”, 1992. – С. 93–107.

268. Эйдемиллер Э. Г. Семейная психотерапия у подростков при психопатиях, акцентуациях характера, неврозах и неврозоподобных состояниях : методические рекомендации / Э. Г. Эйдемиллер. – М. : МЗ СССР, 1980. – 27 с.

269. Эмоциональный стресс в этиологии и патогенезе психических и психосоматических заболеваний / [Н. Е. Бачериков, Н. П. Воронцов, П. Т. Петрюк, А. Я. Цыганенко]. – Х. : Основа, 1995. – 275 с.

270. Юдин Б. Г. Здоровье: факт, норма и ценность / Б. Г. Юдин // Мир психологии. – 2000. – № 1. – С. 54–68.

271. Юнг К. Г. Психологические типы / К. Г. Юнг // Психология индивидуальных различий / под ред. Ю. Б. Гиппенрейгер, В. Я. Романова. – М., 1982. – С. 199–218.

272. Яковенко С. І. Психічна стійкість військовослужбовців до впливу екстремальних чинників / С. І. Яковенко, Т. М. Яковенко. – К. : Вид-во КВГІ, 1997. – 65 с.

273. Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии / Ирвин Ялом. – Спб. : Изд-во “Питер”, 2000. – 640 с.

274. Яньшин П. В. Практикум по клинической психологии. Методы исследования личности / П. В. Яньшин. – СПб. : Питер, 2004. – 336 с.

275. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції / Т. С. Яценко. – К. : Вища школа, 2004. – 679 с.

Додатки

ДОДАТОК А

Анкета на визначення у студентів схильності психосоматичних порушень

1. Стать: чол., жін. (підкреслити).Вік: _____
2. Діагноз: _____
3. Дата: _____
4. У Вас добре серце? Охарактеризуйте свій стан за допомогою народного вислову. ----------_____
5. Хто і коли Вам розповів про Ваше захворювання?_____
6. Чи використовуєте Ви для зниження напруги фізичні навантаження?_____
7. Ви вчасно приймаєте призначені Вам ліки? Чи знаєте Ви як вони діють і яка можлива побічна дія?_____
8. Часто ви відчуваєте на роботі дискомфорт? Це пов'язано з захворюванням чи страхом?_____
9. Чи відчуваєте Ви себе перевтомленим?_____
10. Чи дбаєте Ви про своє здоров'я? Чи знайомі Вам медичні терміни, чи цікавитесь Ви медичною літературою?_____
11. Чи часто Ви звертаєтесь за допомогою до лікаря з порушенням ССС?_____
12. Ви одружені? Чи задоволені Ви сімейним благополуччям?_____
13. Ви надійний партнер в ділових відносинах? Ким Ви працюєте? Це Ваша улюблена професія?

_____
14. Чи вважаєте Ви контакти з людьми такими, що втомлюють, забирають дорогоцінний час чи дорого коштують?_____
15. Чи стараєтесь Ви контролювати свої емоції та бажання?_____
16. Чи можете Ви переступити через себе задля блага інших?_____
17. Яким ви бачите у своїх фантазіях своє майбутнє?_____
18. Пригадайте події пов'язані з різкою втратою близьких чи зміною оточуючого середовища_____
19. Пригадайте психологічні травми з дитинства, які змінили Ваше життя в протилежному напрямку._____
20. Ваші думки сконцентровані навколо Вашого тіла чи психологічного стану?_____
21. Чи підтримуєте Ви спілкування за межами родини?_____
22. Що для Вас є сенсом життя?_____
23. Чи вважаєте Ви свої страждання наслідком некоректних вчинків у минулому?_____
24. Ви самі вирішуєте свої проблеми чи керуєтесь думкою близької людини?

_____

Додаток Б

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

1. Концентрація і абсолютне проринання у світ всепоглинаючих емоційних переживань краси, які стимулюють забуття про захворювання або критичність ситуації, наслідком яких є втілення своїх мрій, бажань; це мить, коли особистість проявляє своє «Я».
2. Здійснення потенційних можливостей на шляху до вибору динаміки на користь особистісного зросту, чи регресу, який обумовлений традиційним розвитком подій.
3. Орієнтація на пошук і відтворення внутрішніх сигналів, інтуїції, що сприяє пізнанню своєї самості.
4. Відповідальність як елемент відвертості зі своїм «Я», з оточуючим світом, що відображає вірність чи хибність здійсненого вибору.
5. Страх як осередок рефлексивних перетворень уявних подій на звичку чи навик, спонукаючий до боротьби з труднощами.
6. Прагнення до реалізації не лише поставлених цілей для досягнення особистісної гармонії, а й для удосконалення своїх можливостей.
7. Ігноруючи ілюзії, вдосконалюючи власний потенціал, орієнтуючись на самопізнання відчути момент істини, мить безмежного щастя, як після важкої праці.
8. Больовий синдром характерний не тільки під час хвороби, він актуальний у процесі підкорення непереможних вершин, але заради результата варто стерпіти біль.
9. Психокорекційні вправи відновлення психологічної стійкості особистості повинні впливати на її творчий потенціал і тим самим формувати оптимістичну установку на трудову діяльність.
10. Самозагартовування організму має опиратись на підтримку позитивного психоемоційного фону оточуючих людей (родичів, друзів).
11. У відповідності до процесу самовдосконалення особистості потрібно виокремити власні перспективи, щодо реалізації психокорекційної програми за рахунок можливостей, переконань і вимог до себе, але без насильства над собою і фанатизму.
12. Самоспонукання чи самонаказ щодо загартовування організму потрібно здійснювати за допомогою заохочування, шляхом поєднання необхідного, корисного та бажаного.

Додаток В

Анкета на виявлення згоди студента на співробітництво

НАЗВА ПРОЕКТУ: «ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНИХ ПРОФЕСІЙ»

Шановний респондент, Вас запрошують стати учасником дослідницького проекту, мета якого – виявлення особистісних особливостей, які сприяють психосоматичному здоров'ю. Ви були відібрані випадковим чином як частина загальноукраїнської репрезентативної вибірки. Ваші відповіді будуть повністю конфіденційними – ніхто не дізнається, що саме Ви відповіли. До того ж немає правильних чи неправильних відповідей – ми просто хочемо дізнатися Вашу думку, тобто можете відповідати так, як самі захочете. Результати дослідження будуть використовуватися тільки в узагальненому вигляді.

Мета: розкрити взаємозв'язок психологічної стійкості особистості й психосоматичного здоров'я у статиці та динаміці.

У перебігу проекту Вам зададуть соціально-демографічні запитання та проведуть психодіагностичне дослідження стандартизованими професійними методиками. Уважно ознайомтесь з інструкцією кожного опитувальника та дійте відповідно до неї.

Ваша участь у дослідженні добровільна, не потребує від Вас жодних матеріальних витрат, ніхто не отримає матеріальних винагород. У разі незручностей чи певного емоційного дискомфорту, пов'язаного з цим дослідженням, гарантуємо психологічну підтримку.

Результати будуть повідомлені Вам після завершення програми, до їх публікації у наукових виданнях чи представлення на наукових конференціях. Якщо у Вас виникнуть додаткові запитання, можете звертатися до дослідника чи до наукового керівника – _____

Щиро дякуємо Вам за участь у дослідженні!

Я, _____, свідомо даю згоду на участь у дослідницькій програмі, та в разі будь-яких незручностей можу перервати подальше дослідження.

Підпис учасника:

Підпис дослідника:

Підпис керівника програми:

Дата:_____2020 р.

Додаток Г

Характеристика порушень психосоматичного здоров'я людини

Психосоматичні порушення	Причини виникнення психосоматичних розладів
Гіпертонічна хвороба	Тривожність, ворожість, подавлений гнів, відчуття вини, потреба в самоствердженні, інтровертованість, пригнічена агресивність, внутрішньоособистісні конфлікти, страх перед майбутнім, втрата віри
Ішемічна хвороба серця	Професійні навантаження, емоційні стреси, трудоголізм, підвищена образливість, підвищена сентиментальність, демонстративність, істеричність, напружений життєвий ритм, прагнення до успіху, соціальної значущості, кар'єрного зросту
Кардіоневроз	Надмірна залежність від батьків, психологічні травми дитинства, депресивно-симбіотичні фантазії, самозахист у формі іпохондричного настрою, несамостійність, страх самотності, інтровертованість, уникнення труднощів, надмірне піклування про своє здоров'я
Бронхіальна ядуха	Дратівливість, пригнічений настрій, страх, відчуття неповноцінності, недовірливість, педантичність, надмірна пунктуальність
Виразка шлунку	Егоцентричність, заздрощі, образливість, пасивність, відраза до оточуючого світу, ворожість
Гіпертиреоз	Неуважність, непосидючість, метушливість, втомлюваність, клаустрофобія, що розвинулась у наслідок одноманітності, сидячого способу життя (напр., за ЕОМ)
Цукровий діабет	Тривожність, страх, прагнення до спокою і захищеності, обумовлені постійною агресивністю, нереалізовані конфлікти, постійна готовність до боротьби, низька самооцінка
Ревматоїдний артрит	Поступливість, надмірна альтруїстичність, самопожертвування, честолюбство, підвищена терплячість, совісливість
Порушення шкірних покривів	Схильність до пасивної позиції у міжособистісних стосунках, висока сентиментальність із коханими, невпевненість у собі, втеча від ризику, відчуття неповноцінності, соціальна ізоляція, негативізм, що супроводжується страхом, дратівливістю, розчаруванням, відчуттям вини, підозрілості, гніву

Додаток Г$_1$

ЧАС ПОЧАТКУ ІНТЕРВ'Ю _____ ГОДИН _____ ХВИЛИН

РОЗДІЛ 1. Соціально-демографічні запитання

П.І.П._____

1. Стать респондента **(**чоловіча чи жіноча)? _____

2. Скільки років Вам уже виповнилося? _____ років

3.Який Ваш сімейний стан? Оберіть один цифровий варіант_____

Не одружений / Не заміжня	1	Розлучений / розлучена; удівець / вдова	3
Одружений / Заміжня; Живемо разом	2	Важко сказати /Не знаю	4

4. Яка у Вас освіта? Оберіть один цифровий варіант _____

Початкова (менш ніж 7 класів)	1	Середня спеціальна (технікум тощо)	6
Неповна середня (менш ніж 10 класів)	2	Неповна вища (3 курси і більше)	7
РУ, ФЗУ, ПТУ після 7–8 класів	3	Вища без наукового ступеня	8
Повна середня, загальна (10-11 класів)	4	Вища з науковим ступенем	9
СПТУ, ПТУ після 10-11 класів	5	Важко сказати/ Не знаю	10

5. Ким Ви вважаєте себе за національністю? Оберіть один цифровий варіант_____

Українець(ка)	1
Росіянин(ка)	2
Українець(ка), і росіянин(ка) (якщо респондент сам так визначає)	3
Інша національність	4
Важко сказати /Не знаю	5

6. Скажіть, до якої конфесії ви належите? Оберіть один цифровий варіант_____

Українська православна церква (Київський патріархат)	1	Мусульманська	7
Українська православна церква (Московський патріархат)	2	Інша конфесія	8
Українська автокефальна православна церква	3	Віруючий, але не належу до жодної конфесії	9
Греко-католицька церква	4	Інша відповідь	10
Римо-католицька церква	5	Невіруючий, атеїст	11
Протестантські християнські церкви	6	Важко сказати / не знаю	12

7. Не враховуючи вінчання, похорон та хрещення, як часто Ви відвідуєте релігійні служби зараз?_____

частіше, ніж раз на тиждень	1	рідше, ніж раз на рік	6
раз на тиждень	2	ніколи, майже ніколи	7
раз на місяць	3	не знаю *(не зачитувати)*	8
тільки на релігійні свята	4	немає відповіді (*не зачитувати*)	9
раз на рік	5		

8. Який Ваш <u>основний</u> рід занять? Оберіть один цифровий варіант_____

Робітник, сільськогосподарський робітник	1	Веду домашнє господарство	7
Службовець (заняття, що не потребує вищої освіти)	2	Знаходжуся на пенсійному відпочинку (за віком, за інвалідністю)	8
Спеціаліст (заняття, що потребує вищої освіти)	3	Навчаюся (учень, студент)	9
Військовий, службовець правоохоронних органів	4	Шукаю роботу (безробітний)	10
Зайнятий індивідуальною трудовою діяльністю	5	Інший	11
Підприємець, хазяїн своєї справи, фермер	6	Важко сказати/ Не знаю	12

Додаток Г$_2$

РОЗДІЛ 2. Психодіагностичний інструментарій

2.1. Багатофакторний особистісний опитувальник 16-PF Р. Кеттелла

Обраний Вами варіант відзначте знаком «+» у відповідній клітині бланка, поміщеного наприкінці опитувальника.

1.Я думаю, що моя пам'ять нині краща, ніж була раніше.
а) так; в) важко сказати; с) невірно.
2.Я б цілком міг би жити один, окремо від людей.
а) так; в) іноді; с) невірно.
3.Якби я сказав, що небо знаходиться «унизу» і, що взимку «жарко», я повинен був би назвати злочинця:
а) бандитом; в) святим; с) хмарою.
4.Коли я лягаю спати, я:
а) засипаю швидко; в) щось середнє; с) засипаю після праці.
5.Якби я вів машину по дорозі, де багато інших автомобілів, я зміг би:
а) пропустити вперед більшість машин; в) не знаю;
с) обігнати всі машини, що їдуть попереду.
6.У компанії я надаю перевагу іншим, щоб вони жартували й розповідали всякі історії.
а) так; в) іноді; с) невірно.
7. Для мене важливо, щоб у всьому, що мене оточує, не було безладдя.
а) вірно; в) важко сказати; с) невірно.
8.Більшість людей, з якими я буваю в компаніях, безсумнівно, раді мене бачити.
а) так; в) іноді; с) невірно.
9.Я б скоріше займався:
а) фехтуванням і танцями; в) важко сказати; с) боротьбою й баскетболом.
10.Мене забавляє те, що люди роблять одне, а розповідають зовсім інше.
а) так; в) іноді; с) невірно.
11.Читаючи про яку-небудь подію, я цікавлюся всіма подробицями.
а) завжди; в) іноді; с) рідко.
12.Коли друзі жартують наді мною, я, звичайно, сміюся разом з усіма й зовсім не ображаюся.
а) вірно; в) не знаю; с) невірно.
13.Якщо мені хто-небудь нагрубить, я можу швидко забути про це.
а) вірно; в) не знаю; с) невірно.
14.Мені більше подобається придумувати нові способи у виконанні будь-якої роботи, ніж дотримуватися випробуваних прийомів.
а) вірно; в) не знаю; с) невірно.
15.Коли я планую що-небудь, я хочу робити це самостійно, без чиєїсь допомоги.
а) вірно; в) іноді; с) невірно.
16.Я думаю, що я менш чутливий і легко збуджуваний, ніж більшість людей.
а) вірно; в) важко відповісти; с) невірно.
17.Мене дратують люди, які не можуть швидко приймати рішення.
а) вірно; в) не знаю; с) невірно.

КІНЕЦЬ ПЕРШОГО СТОВПЦЯ В БЛАНКУ ДЛЯ ВІДПОВІДЕЙ

18.Іноді, хоча й короткочасно, у мене виникає почуття роздратування стосовно моїх батьків.
а) так; в) не знаю; с) невірно.
19.Я б скоріше розкрив би свої потаємні думки:
а) моїм щирим друзям; в) не знаю; с) у своєму щоденнику.
20.Я думаю, що слово, протилежне за змістом протилежному слову «неточний» - це:
а) недбалий; в) ретельний; с) приблизний.

21.У мене завжди вистачає енергії, коли мені це необхідно.
а) так; в) важко сказати; с) невірно.
22.Мене більше дратують люди, які:
а) своїми грубими жартами викликають у людей зніяковілість; в) важко відповісти;
с) створюють незручності для мене, спізнюючись на домовлену зустріч.
23.Мені дуже подобається запрошувати гостей і розважати їх.
а) вірно; в) не знаю; с) невірно.
24.Я думаю, що:
а) не все потрібно робити однаково ретельно; в) важко відповісти;
с) будь-яку роботу варто виконувати ретельно, якщо Ви за неї взялися.
25.Мені завжди доводиться переборювати зніяковілість.
а) так; в) можливо; с) невірно.
26.Мої друзі частіше:
а) радяться зі мною; в) роблять те й інше порівно; с) дають мені пораду.
27.Якщо приятель обманює мене в дрібницях, я скоріше хочу зробити вигляд, що не помітив цього, ніж викрити його.
а) так; в) іноді; с) ніколи.
28.Мені подобається друг:
а) інтереси якого мають діловий і практичний характер; в) не знаю;
с) який відрізняється глибоко продуманими поглядами на життя.
29.Я не можу байдуже слухати, як інші люди висловлюють ідеї, протилежні тим, у які я твердо вірю.
а) вірно; в) важко відповісти; с) невірно.
30.Мене хвилюють мої минулі вчинки й помилки.
а) так; в) не знаю; с) невірно.
31.Якби я однаково добре вмів і те й інше, то я б віддав перевагу:
а) грати в шахи; в) важко сказати; с) грати в городки.
32.Мені подобаються товариські, компанійські люди.
а) так; в) не знаю; с) невірно.
33.Я настільки обережний і практичний, що зі мною трапляється менше неприємних несподіванок, ніж з іншими людьми.
а) так; в) важко сказати; с) невірно.
34.Я можу забути про свої турботи й обов’язки, коли це мені необхідно.
а) так; в) іноді; с) невірно.

КІНЕЦЬ ДРУГОГО СТОВПЦЯ В БЛАНКУ ДЛЯ ВІДПОВІДЕЙ

35.Мені буває важко визнати, що я неправий.
а) так; в) іноді; с) невірно.
36.На підприємстві мені було б цікавіше:
а) працювати з машинами й механізмами й брати участь в основному виробництві;
в) важко сказати; с) розмовляти з людьми, займаючись громадською роботою.
37.Яке слово не пов’язане з двома іншими?
а) кішка; в) близько; с) сонце.
38.Те, що до деякої міри відволікає мою увагу:
а) дратує мене; в) щось середнє; с) не турбує мене зовсім.
39.Якби в мене було багато грошей, то я б:
а) подбав би про те, щоб не викликати до себе заздрості; в) не знаю;
с) жив би, не обмежуючи себе ні в чому.
40.Гірше покарання для мене:
а) важка робота; в) не знаю; с) бути замкненим на самоті.
41.Люди повинні більше, ніж вони роблять це зараз, вимагати дотримання законів моралі.
а) так; в) іноді; с) невірно.

42.Мені говорили, що дитиною я був:
а) спокійним і любив залишатися на самоті; в) не знаю; с) живим і рухливим.
43.Мені подобалася б практична повсякденна робота з різними установками й машинами.
а) так; в) не знаю; с) невірно.
44.Я думаю, що більшість свідків говорять правду, навіть, якщо це нелегко для них.
а) так; в) важко сказати; с) невірно.
45.Іноді я не наважуюся впроваджувати в життя свої ідеї, тому що вони здаються мені нездійсненними.
а) вірно; в) важко відповісти; с) невірно.
46.Я намагаюся глузувати з жартів не так голосно, як це робить більшість людей.
а) вірно; в) не знаю; с) невірно.
47.Я ніколи не почуваю себе таким нещасним, що хочеться плакати.
а) вірно; в) не знаю; с) невірно.
48.У музиці я насолоджуюся:
а) маршами у виконанні військових оркестрів; в) не знаю; с) скрипковим соло.
49.Я б скоріше прагнув провести два літніх місяці:
а) у селі з одним або двома друзями; в) важко сказати;
с) очолюючи групу в туристичному таборі.
50.Зусилля, витрачені на складання планів:
а) ніколи не зайві; в) важко сказати; с) не варті цього.
51.Необдумані вчинки й висловлювання моїх приятелів у мою адресу не кривдять і не засмучують мене:
а) вірно; в) не знаю; с) невірно.

КІНЕЦЬ ТРЕТЬОГО СТОВПЦЯ В БЛАНКУ ДЛЯ ВІДПОВІДЕЙ

52.Коли мені все вдається, я вважаю ці справи легкими.
а) завжди; в) іноді; с) рідко.
53.Я хотів би скоріше працювати:
а) в установі, де мені довелося б керувати людьми й увесь час бути серед них;
в) важко відповісти;
с) архітектором, що в тихій кімнаті розробляє свій проект.
54.Будинок так відноситься до кімнати, як дерево:
а) до лісу; в) до рослини; с) до листка.
55.Те, що я роблю, у мене не виходить:
а) рідко; в) іноді; с) часто.
56.У більшості справ я:
а) прагну ризикнути; в) не знаю; с) намагаюся діяти впевнено.
57.Ймовірно, деякі люди вважають, що я занадто багато розмовляю.
а) скоріше це так; в) не знаю; с) думаю, що невірно.
58.Мені більше подобається людина:
а) великого розуму, яка була б дещо ненадійна і непостійна; в) важко сказати;
с) із середніми здібностями, але яка вміє протистояти всяким спокусам.
59.Я приймаю рішення:
а) швидше, чим більшість людей; в) не знаю; с) повільніше, чим більшість людей.
60.На мене більше справляють враження:
а) майстерність і вишуканість; в) важко сказати; с) сила й міць.
61.Я вважаю, що я людина, здатна до співробітництва.
а) так; в) щось середнє; с) невірно.
62.Мені більше подобається розмовляти з людьми вишуканими, витонченими, ніж з відвертими й прямолінійними: а) так; в) не знаю; с) невірно.
63.Я намагаюся:
а) вирішувати питання, що стосуються особисто мене, самого; в) важко відповісти;

с) радитися з моїми друзями.
64.Якщо людина не відповідає відразу ж, після того, як я що-небудь сказав їй, то я почуваю, що, мабуть, сказав яку-небудь нісенітницю:
а) вірно; в) не знаю; с) невірно.
65.У шкільні роки я найбільше отримав знань:
а) на уроках; в) важко сказати; с) читаючи книги.
66.Я уникаю суспільної роботи й пов'язаної із нею відповідальності:
а) вірно; в) іноді; с) невірно.
67.Коли питання, які потрібно вирішити, дуже важкі і потребують від мене багато зусиль, я намагаюся:
а)зайнятися іншим питанням; в)важко відповісти; с)ще раз спробувати вирішити це питання.
68.У мене виникають сильні емоції: тривога, гнів, напади сміху тощо - здавалося б, без певної причини:
а) так; в) іноді; с) невірно.

КІНЕЦЬ ЧЕТВЕРТОГО СТОВПЦЯ В БЛАНКУ ДЛЯ ВІДПОВІДЕЙ

69.Іноді я міркую гірше, ніж зазвичай:
а) вірно; в) не знаю; с) невірно.
70.Мені приємно зробити людині послугу, погодившись призначити зустріч на потрібний для неї час, навіть якщо це зовсім незручно для мене.
а) так; в) іноді; с) невірно.
71.Я думаю, що правильне число, яке повинне продовжити ряд 1, 2, 3, 6, 5 – буде:
а) 10; в) 5; с) 7.
72.Іноді в мене бувають нетривалі напади нудоти й запаморочення без певної причини:
а) так; в) не знаю; с) невірно.
73.Я прагну скоріше відмовитися від свого замовлення, ніж завдавати офіціантові або офіціантці зайвий неспокій:
а) так; в) іноді; с) невірно.
74.Я живу сьогоденням у більшій мірі, ніж інші люди.
а) вірно; в) важко сказати; с) невірно.
75.На вечірці мені подобається:
а) брати участь у цікавій бесіді; в) важко відповісти;
с) дивитися, як люди відпочивають, і просто відпочивати самому.
76.Я висловлюю свою думку незалежно від того, скільки людей можуть її почути:
а) так; в) іноді; с) невірно.
77.Якби я міг перенестися в минуле, я б дуже хотів зустрітися з:
а) Колумбом; в) не знаю; с) Пушкіним.
78.Я змушений утримувати себе від того, щоб не втручатися в чужі справи:
а) так; в) іноді; с) невірно.
79.Працюючи в магазині, я хотів би:
а) оформляти вітрини; в) не знаю; с) бути касиром.
80.Якщо люди погано про мене думають, я не намагаюся переконати їх, а продовжую робити так, як вважаю за потрібне:
а) так; в) важко сказати; с) невірно.
81.Якщо я бачу, що мій старий друг байдужий по відношенню до мене й уникає мене, я зазвичай:
а) відразу ж думаю: «У нього поганий настрій»; в) не знаю;
с) турбуюсь про те, який неправильний вчинок я зробив.
82.Всі нещастя відбуваються через людей:
а) які намагаються в усе внести зміни, хоча вже існують певні способи вирішення цих питань; в) не знаю; с) які відкидають нові, багатообіцяючі пропозиції.

83.Я отримую велике задоволення, коли розповідаю місцеві новини:
а) так; в) іноді; с) невірно.
84.Акуратні, вимогливі люди не вживаються зі мною:
а) вірно; в) іноді; с) невірно.
85.Мені здається, що я менш дратівливий, ніж більшість людей:

а) вірно; в) не знаю; с) невірно.

КІНЕЦЬ П'ЯТОГО СТОВПЦЯ В БЛАНКУ ДЛЯ ВІДПОВІДЕЙ

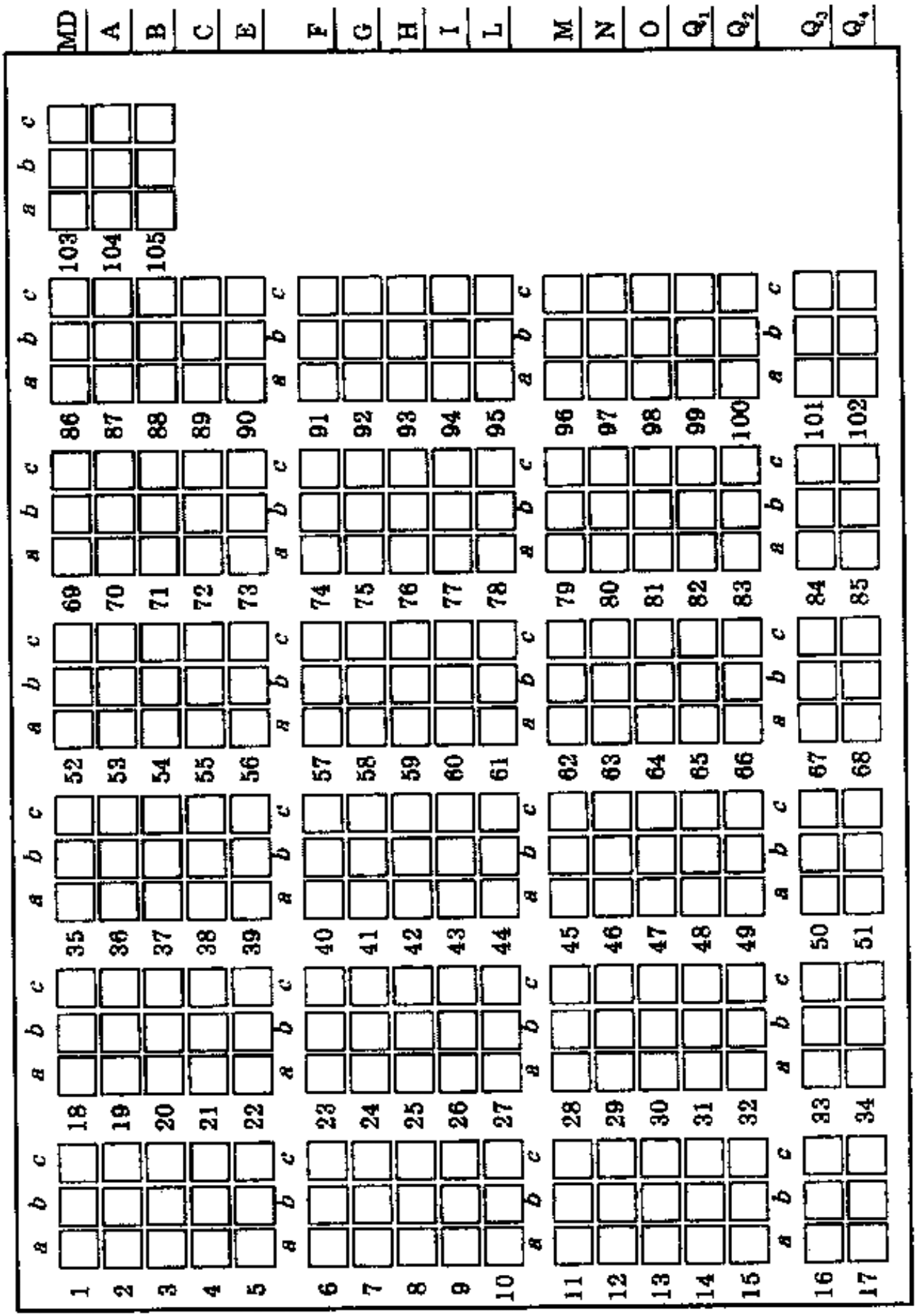
86.Мені краще не рахуватися з іншими людьми, ніж вони зі мною.
а) вірно; в) іноді; с) невірно.
87.Буває, що весь ранок я не хочу ні з ким розмовляти: а) часто; в) іноді; с) ніколи.
88.Якщо стрілки годинника зустрічаються рівно через кожні 65 хвилин, відміряних на точному годиннику, то ці годинники: а) відстають; в) ідуть правильно; с) поспішають.
89.Мені буває нудно: а) часто; в) іноді; с) рідко.
90.Люди говорять, що мені подобається робити все своїм оригінальним способом.
а) вірно; в) іноді; с) невірно.
91.Я вважаю, що потрібно уникати зайвих хвилювань, тому що вони втомлюють:
а) так; в) іноді; с) невірно.
92.Вдома, у вільний час, я:
а) базікаю й відпочиваю; в) важко відповісти; с) займаюся справами, що цікавлять мене.
93.Я обережно ставлюся до зав'язування дружніх відносин з новими людьми:
а) так; в) іноді; с) невірно.
94.Я вважаю, що віршований стиль мовлення, можна виразити прозою:
а) так; в) іноді; с) невірно.
95.Я підозрюю, що люди, з якими я перебуваю в дружніх стосунках, можуть виявитися аж ніяк не друзями за моєю спиною: а) так, у більшості випадків; в) іноді; с) ні, рідко.
96.Я думаю, що навіть самі драматичні події через рік уже не залишають у моїй душі ніяких слідів: а) так; в) іноді; с) невірно.
97.Я думаю, що було б цікавіше бути:
а) натуралістом і працювати з рослинами; в) не знаю; с) страховим агентом.
98.Я підданий безпричинному страхові й відразі стосовно деяких речей, наприклад, до певних тварин, місцевостей тощо: а) так; в) іноді; с) невірно.
99.Я люблю міркувати про те, як можна було б поліпшити світ:
а) так; в) важко сказати; с) невірно.
100.Я віддаю перевагу іграм:
а) де треба грати в команді чи з партнером; в) не знаю; с) де кожний грає сам за себе.
101.Уночі мені сняться фантастичні або безглузді сни:
а) так; в) іноді; с) невірно.
102.Якщо я залишаюся в будинку один, то через якийсь час я відчуваю тривогу й страх:

а) так; в) іноді; с) невірно.

КІНЕЦЬ ШОСТОГО СТОВПЦЯ В БЛАНКУ ДЛЯ ВІДПОВІДЕЙ

103.Я можу своїм дружнім ставленням ввести людей в оману, хоча насправді вони мені не подобаються: а) так; в) іноді; с) невірно.
104.Яке слово не відноситься до двох інших?
а) думати; в) бачити; с) чути.
105.Якщо мати Марії є сестрою батька Олександра, то ким є Олександр стосовно батька Марії?
а) двоюрідним братом; в) племінником; с) дядьком.

БЛАНК ДЛЯ ВІДПОВІДЕЙ



Додаток Гз

2.2. Тест Д. Кейрсі

Обраний Вами варіант відзначте знаком «+» у відповідній клітині бланка опитувальника.

1. У компанії (на вечірці) Ви:
а) спілкуєтеся з усіма, включаючи й незнайомих;
б) спілкуєтеся тільки з Вашими знайомими.

2. Ви людина:
а) скоріше реалістична, ніж схильна теоретизувати;
б) скоріше схильна теоретизувати, ніж реалістична.

3. Як Ви думаєте, що гірше:
а) «витати в хмарах»;
б) дотримуватися цілеспрямованої мети.

4. Ви схильні до впливу:
а) принципів, законів;
б) емоцій, почуттів.

5. Ви більше схильні:
а) переконувати;
б) торкатися почуттів.

6. Ви хочете працювати:
а) виконуючи все точно до зазначеного терміну;
б) не зв'язуючи себе певними термінами.

7. Ви схильні робити вибір:
а) досить обережно;
б) раптово, імпульсивно.

8. У компанії (на вечірці) Ви:
а) залишаєтеся допізна, не почуваючи втоми;
б) швидко стомлюєтеся й хочете додому.

9. Вас більше приваблюють:
а) люди розсудливі;
б) люди з багатою уявою.

10. Вам цікаво:
а) те, що відбувається в дійсності;
б) ті події, які можуть відбутися.

11. Оцінюючи вчинки людей, Ви:
а) більше враховуєте вимоги закону, ніж обставин;
б) більше враховуєте обставини, ніж вимоги закону.

12. Звертаючись до інших, Ви схильні:
а) дотримуватись формальностей, етикету;
б) проявляти свої індивідуальні якості.

13. Ви людина швидше:
а) точна, пунктуальна;
б) неквапліва, повільна.

14. Вас більше турбує:
а) необхідність залишати справу незакінченою;
б) необхідність неодмінно доводити справу до кінця.

15. У колі знайомих Ви, як правило:
а) знаєте про події, що відбуваються;
б) дізнаєтеся про новини із запізненням.

16. Повсякденні справи Ви робите:
а) загальноприйнятим способом;
б) своїм оригінальним способом.

17. Ви читаєте праці тих письменників, які:
а) виражають свої думки просто та зрозуміло;
б) користуються аналогіями, науковими термінами.

18. Вам більше подобається:
а) прямолінійність думки;
б) гармонія людських відносин.

19. Ви почуваєте себе впевненіше:
а) під час логічних умовиводів;
б) у практичних оцінках ситуацій.

20. Ви задоволені життям, коли справи:
а) вирішені й влаштовані;
б) не вирішені й поки що не налагоджені.

21. Ви людина:
а) швидше серйозна та відповідальна;
б) швидше безтурботна і невідповідальна.

22. Під час телефонних розмов Ви:
а) заздалегідь не продумуєте, що потрібно сказати;
б) подумки «репетируєте» те, що буде сказано.

23. На Вашу думку, факти:
а) важливі самі по собі;
б) важливі як прояви загальних закономірностей.

24. Фантазери, мрійники зазвичай:
а) дратують Вас;
б) досить симпатичні Вам.

25. Ви часто дієте як людина:
а) холоднокровна;
б) гаряча, запальна.

26. Як Ви думаєте, що гірше:
а) бути несправедливим;
б) бути нещадним.

27. Зазвичай Ви дієте:
а) ретельно оцінюючи свої можливості;
б) покладаючись на випадок.

28. Вам приємно:
а) купувати що-небудь;
б) мати можливість купити потрібну річ.

29. У компанії Ви, як правило:
а) першим розпочинаєте бесіду;

б) чекаєте, коли з вами заговорять.

30.Для Вас люди, що мають здоровий глузд:
а) рідко помиляються;
б) часто попадають «впросак».

31.Дітям часто не вистачає:
а) практичності;
б) уяви.

32.У прийнятті рішень Ви керуєтеся:
а) прийнятими нормами;
б) своїми почуттями, відчуттями.

33.Ви людина:
а) скоріше тверда, ніж м'яка;
б) скоріше м'яка, ніж тверда.

34.Що, по Вашому, більше вражає:
а) вміння методично організувати щось;
б) вміння пристосуватися й задовольнятися досягнутим.

35.Ви більше цінуєте:
а) визначеність, довершеність;
б) відкритість, багатоваріантність.

36.Нові й нестандартні відносини з людьми:
а) стимулюють, надають вам енергію;
б) стомлюють Вас.

37.Ви частіше дієте:
а) як людина практичного складу;
б) як людина оригінальна, незвичайна

38.Ви більше схильні:
а) знаходити користь у відносинах з людьми;
б) розуміти думки й почуття інших людей.

39.Вам приносить більше задоволення:
а) ретельне й всебічне обговорення конфліктного питання;
б) досягнення угоди по конфліктному питанню.

40.Ви керуєтеся більше:
а) розумом;
б) велінням серця.

41.Вам зручніше виконувати роботу:
а) за попередньою домовленістю;
б) яка трапилася випадково.

42.Ви зазвичай покладаєтеся:
а) на організованість, порядок;
б) на випадковість, несподіванку.

43.Ви хочете мати:
а) багато друзів на нетривалий час;
б) кілька старих друзів.

44.Ви керуєтеся в більшій мірі:
а) фактами, обставинами;
б) загальними положеннями, правилами, принципами.

45.Вас більше цікавлять:
а) виробництво й збут продукції;
б) проектування й дослідження.

46.Ви сприймаєте комплімент як:
а) « Людина, що мислить логічно»;
б) «Ви витончена та чуттєва людина»,

47.Ваша найцінніша якість:
а) незворушність;
б) захопленість.

48.Ви прагнете висловлювати:
а) певні й остаточні твердження;
б)попередні й неоднозначні твердження.

49. Ви краще почуваєте себе:
а) після прийняття рішення;
б) незалежно від прийняття рішення.

50.Спілкуючись із незнайомими, Ви:
а) одразу підтримуєте тривалі бесіди;
б) не завжди знаходите теми для розмови.

51.Ви більше довіряєте:
а) своєму досвіду;
б) своїм передчуттям.

52.Ви почуваєте себе людиною:
а) більше практичною, ніж винахідливою;
б) більше винахідливою, ніж практичною.

53.Хто більше заслуговує на схвалення:
а) розважлива і розсудлива людина;
б) дуже чуттєва людина.

54.Ви більше схильні:
а) бути прямим і безпристрасним;
б) співчувати людям.

55.Що на Вашу думку є вагомішим:
а) впевнитися, що все підготовлене й налагоджене;
б) сподіватися на події, які з часом пройдуть самі собою.

56.Відносини між людьми повинні:
а) будуватися на попередній взаємній домовленості;
б) залежно від обставин.

57.Коли дзвонить телефон, Ви:
а) квапитеся підійти першим;
б) сподіваєтеся, що підійде хто-небудь інший.

58.Для Вас більш потрібною рисою є:
а) розвинене почуття реальності;
б) палка уява.

59.Ви надаєте велике значення:
а) тому, що сказано;
б) тому, як сказано.

60.Оманливою на Ваш погляд у людей є:
а) зайва гарячкуватість, запальність;
б) надмірна об'єктивність, невимушеність.

61.Ви вважаєте себе взагалі:
а) тверезим і практичним;
б) сердечним і чуйним.

62.Вас більше переймають ситуації:
а) регламентовані й впорядковані;
б) невпорядковані й нерегламентовані.

63.Ви людина:
а) швидше педантична, ніж примхлива;

б) швидше примхлива, ніж педантична.

64.Ви частіше схильні:

а) бути відкритим, доступним;

б) бути стриманим, потайним.

65.У літературних творах Вам подобається:

а) конкретність, буквальність;

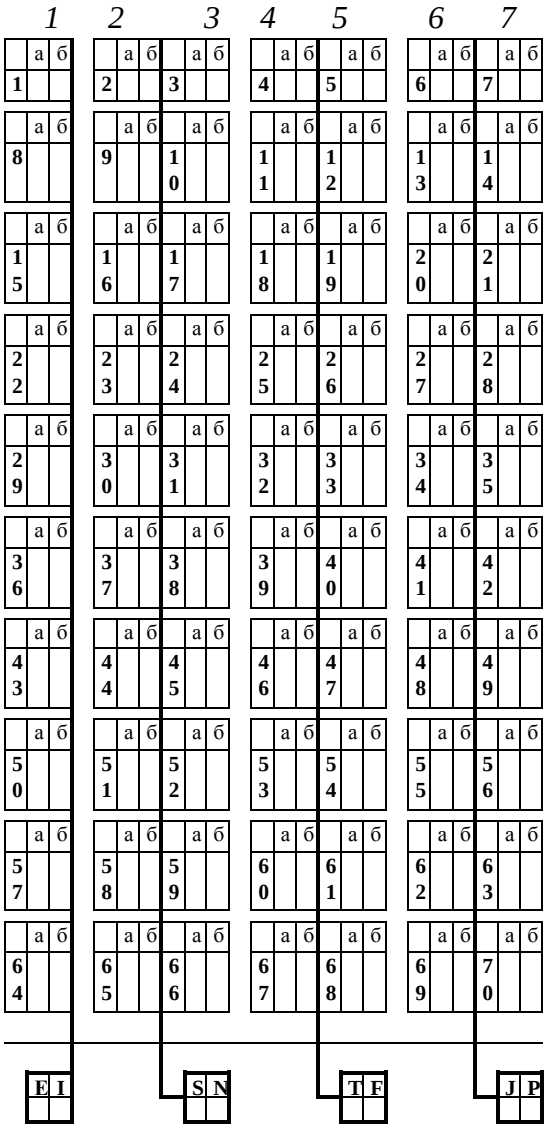
б) образність, переносне значення.

66.Що для Вас важче:

а) знаходити спільну мову з іншими людьми;

б) використовувати інших у своїх інтересах.

Бланк для відповідей:



67.Чого б Ви собі більше побажали:

а) чіткості міркувань;

б) вміння співчувати.

68.Що гірше:

а) бути невибагливим;

б) бути занадто вибагливим.

69.Ви краще сприймаєте:

а) заплановані події;

б) незаплановані події.

70.Ви схильні у своїх вчинках діяти:

а) швидше обумано, ніж імпульсивно;

б) швидше імульсивно, ніж обдумано

Додаток Г$_4$

2.3. Методика для оцінки рівня розвитку адаптаційних здібностей особистості (МЛО) А.Г.Маклакова і С.В.Чермяніна

Вам запропоновано ряд питань, на які Ви повинні відповісти тільки «Так» чи «Ні» в нижчеподаному бланку для відповідей.

1.Буває, що я сердитий.
2.Зазвичай я зранку прокидаюсь дуже відпочившим.
3.Зараз я, наприклад, так само працездатний, як і завжди.
4.Доля дуже несправедлива до мене.
5.Запори у мене бувають дуже рідко.
6.Часом мені дуже хочеться залишити свій дім.
7.Часом у мене бувають приступи сміху чи плачу, з якими я ніяк не можу впоратися.
8.Мені здається, що мене ніхто не розуміє.
9.Вважаю, що якщо хтось зробить мені зло, то я повинен йому відповісти тим же.
10.Іноді мені в голову приходять такі пригніченні думки, що краще про них нікому не розповідати.
11.Мені буває важко зосередитись на будь-якій роботі чи проблемі.
12.У мене бувають дуже незвичні переживання.
13.У мене немає неприємностей через мою поведінку.
14.В дитинстві я іноді робив малі крадіжки.
15.Буває, що у мене з'являється бажання ломати або трощити все навколо.
16.Буває, що я цілими днями або навіть тижнями нічого не можу робити тому, що ніяк не можу себе заставити взятися за роботу.
17.Сон у мене неспокійний та переривчастий.
18.Моя сім'я відноситься з недовірою до тієї роботи, яку я вибрав.
19.Бували випадки, що я не стримував своїх обіцянок.
20.У мене часто болить голова.
21.Один раз в тиждень, а іноді частіше я зненацька відчуваю жар у всьому тілі.
22.Було б добре, якби всі закони відмінили.
23.Стан мого здоров'я майже такий як і у більшості моїх знайомих (не гірший).
24.Зустрічаючи на вулиці своїх знайомих чи шкільних друзів, з якими давно не бачився, я проходжу мимо, якщо вони зі мною не заговорять перші.
25.Більшості людей, які мене знають, я подобаюсь.
26.Я людина товариська.
27.Іноді я наполягаю на своєму і люди втрачають терпіння.
28. Більшу частину часу настрій у мене пригнічений.
29.Зараз мені важко надіятись на те, що я ще щось досягну в житті.
30.У мене мало впевненості в собі.
31.Іноді я кажу неправду.
32.Зазвичай я вважаю, що життя – гарна річ.
33. Я вважаю, що більшість людей здатні сказати неправду для того, щоб підвищити свій кар'єрний зріст.
34.Я люблю приймати участь у зборах та інших суспільних заходах.
35.Я сперечаюсь із членами моєї сім'ї дуже рідко.
36.Іноді я дуже хочу зробити кому-небудь підлість.
37.Найважча для мене боротьба – це боротьба із самим собою.
38.М'язові спазми чи тремтіння у мене бувають дуже рідко (або зовсім не бувають).
39.Мені байдуже до того, що зі мною буде.
40.Іноді, коли я себе погано почуваю, я стаю дратівливим.
41.Я часто відчуваю, що я зробив щось не те або щось погане.
42.Якщо хтось мною керує, то мені хочеться робити все навпаки, навіть, якщо він правий.
43.Я часто вважаю себе зобов'язаним відстоювати те, що вважаю справедливим.

44.Моя вимова така ж, як завжди (ні швидша і ні повільніша, без хрипіння і без невиразності).
45.Я вважаю, що моє сімейне життя таке ж хороше, як і у більшості моїх знайомих.
46.Мене дуже непокоїть, коли мене критикують чи лають.
47.Іноді у мене буває таке відчуття, що я повинен скривдити себе або когось іншого.
48.Моя поведінка в значній мірі визначається поведінкою тих, хто мене оточує.
49.В дитинстві у мене була така компанія, де всі прагнули допомагати один одному.
50.Іноді мені так хочеться розпочати бійку.
51.Буває, що я кажу про речі, в яких мало розумію.
52.Зазвичай я засинаю спокійно, і мене не тривожать ніякі зайві думки.
53.Останні кілька років я відчуваю себе добре.
54.У мене ніколи не було нападів чи судом.
55.Зараз моя вага постійна (ні товстію, ні худну).
56.Я вважаю, що мене часто наказували безневинно.
57.Я легко можу розплакатись.
58.Я мало втомлююсь.
59.Я був би спокійним за себе, якби у кого-небудь із моєї родини були неприємності через порушення закону.
60.З моєю свідомістю твориться щось незрозуміле.
61.Для того, щоб приховати свою сором'язливість, я витрачаю великі зусилля.
62.Напади головокружіння у мене бувають дуже рідко (майже не бувають).
63.Мене турбують сексуальні питання.
64.Мені важко підтримати розмову з людьми, з якими я щойно познайомився.
65.Коли я прагну щось зробити, то помічаю, що у мене тремтять руки.
66.Руки у мене такі ж спритні та проворні, як і зазвичай.
67.Більшу частину часу я відчуваю загальну слабкість.
68.Іноді, коли я збентежений, я сильно пітнію, і мене це дратує.
69.Буває, що я залишаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні.
70.Думаю, що я людина приречена.
71.Буває так, що я не стримуюсь і щось украду в кого-небудь чи де-небудь, наприклад, у магазині.
72.Я зловживав спиртними напоями.
73.Я часто про щось тривожусь.
74.Мені б хотілось бути членом кількох кружків чи організацій.
75.Я рідко задихаюсь, і у мене не буває сильного серцебиття.
76.Все своє життя я відчуваю ніби у когось в боргу, щось комусь винен.
77.Бувало, що я заважав чи ставав наперекір людям тільки через принцип, а не тому, що справа дійсно була важлива.
78.Якщо мені не загрожує штраф і машин поблизу немає, я переходжу дорогу там, де мені подобається, а не там, де потрібно.
79.Я завжди був незалежним і вільним зі сторони контролю сім'ї.
80.У мене були періоди такого сильного хвилювання, що я навіть не можу всидіти на місці.
81.Часто мої вчинки неправильно розуміють.
82.Мої батьки та інші члени родини чіпляються до мене більше, ніж потрібно.
83.Хтось керує моїми думками.
84.Люди байдужі до того, що з тобою може трапитися.
85.Мені подобається бути в компанії, де всі підсміюються один над одним.
86.В школі я опановував матеріал повільніше, ніж інші.
87.Я цілком впевнений у собі.
88.Нікому не довіряти – найбезпечніше.
89.Один раз у тиждень або частіше я буваю дуже збудженим і схвильованим.
90.Коли я знаходжусь в компанії, мені важко знайти тему для того, щоб підтримати розмову.
91.Мені легко примусити інших людей боятися мене, а іноді я це роблю заради забави.
92.В грі я люблю вигравати.

93.Смішно засуджувати людину, яка обманула того, хто сам дозволив себе обманути.
94.Хтось хоче контролювати мої думки.
95.Я щоденно випиваю багато води.
96.На одинці я найщасливіший.
97.Я обурююсь кожний раз, коли дізнаюсь, що злочинець чомусь залишився без покарання.
98.В моєму житті був випадок або кілька ситуацій, коли я почував, що хтось за допомогою гіпнозу примушує мене здійснювати ті чи інші вчинки.
99.Я дуже рідко розмовляю з людьми перший.
100. У мене ніколи не було сутичок із законом.
101. Мені приємно мати серед своїх знайомих поважних людей, це надає мені особистісну перевагу у власних очах.
102. Іноді без всякої причини у мене раптом наступають періоди незвичайної радості.
103. Життя для мене завжди пов'язане з напруженням.
104. В школі мені було дуже важко говорити перед класом.
105. Люди проявляють по відношенні до мені стільки почуттів і симпатій, скільки я заслуговую.
106. Я відмовляюся грати в деякі ігри тому, що це у мене погано виходить.
107. Мені здається, що я заводжу друзів із такою ж легкістю як інші.
108. Мені неприємно, коли навколо мене люди.
109. Як правило, мені не щастить.
110. Мене легко збентежити.
111. Деякі із членів моєї родини здійснювали вчинки, які мене пригнічували.
112. Інколи у мене бувають напади радості чи смутку, яких я ніяк не можу позбутися.
113. Мені буває важко почати виконання нового завдання чи нову справу.
114. Якби люди не були настроєні проти мене, я досяг би в житті більшого.
115. Мені здається, що мене ніхто не розуміє.
116. Серед моїх знайомих є люди, які мені не подобаються.
117. Я можу легко втратити терпіння з людьми.
118. Часто за нових обставинах я відчуваю хвилювання.
119. Мені часто хочеться померти.
120. Іноді я буваю таким збудженим, що мені буває важко заснути.
121. Часто я переходжу на інший бік вулиці для того, щоб уникнути зустрічі з тим, кого я побачив.
122. Бувало, що я залишав незакінчену справу, так як боявся, що не впораюсь із нею.
123. Майже щодня трапляється щось, що лякає мене.
124. Навіть серед людей я зазвичай відчуваю себе самотнім.
125. Я впевнений, що існує лише одне-єдине правильне розуміння смислу життя.
126. У гостях я часто сиджу де-небудь у стороні чи розмовляю з ким-небудь одним і не беру участь у загальних розвагах.
127. Мені часто говорять, що я запальний.
128. Буває, що я з ким-небудь пліткую.
129. Часто мені буває неприємно, коли я прагну попередити когось про помилки, 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 мені все байдуже.
132. Мене досить важко вивести із себе.
133. Коли я хочу допомогти людям вказати на їх помилки, то вони часто розуміють мене неправильно.
134. Зазвичай я спокійний і мене нелегко вивезти із душевної рівноваги.
135. Я заслуговую суворого покарання за свої проступки.
136. Мені властиво так сильно переживати свої розчарування, що я не можу пересилити себе не думати про них.
137. Часом мені здається, що я ні на що не здатний.
138. Буває, що при обговоренні деяких питань я, особливо не задумуючись, погоджувався із думкою інших.
139. Мене всіляко турбують можливі нещастя.

140. Мої переконання і погляди непохитні.
141. Я думаю, що можна, спробувати знайти в законі прогалину.
142. Є люди, які мені настільки неприємні, що я в глибині душі радію, коли вони отримують наганяй.
143. У мене бувають періоди, коли через хвилювання я втрачаю сон.
144. Я відвідую усі можливі суспільні заходи тому, що це дозволяє мені бути серед людей.
145. Можна пробачити людям порушення правил, які вони вважають нерозумними.
146. У мене є погані звички, які настільки сильні, що боротися з ними просто неможливо.
147. Мені подобається знайомитись із новими людьми.
148. Буває, що непристойний гумор у мене викликає сміх.
149. Якщо справи у мене йдуть погано, то мені не хочеться їх продовжувати.
150. Я прагну діяти згідно власним планам, а не виконувати вказівки інших.
151. Люблю, щоб оточуючі знали мою точку зору.
152. Якщо я поганої думки про людину або не поважаю її, то я це приховую від неї.
153. Я людина нервова і дуже збудлива.
154. Все у мене виходить погано, не так, як потрібно.
155. Майбутнє здається мені безнадійним.
156. Люди досить легко можуть змінити мою думку, навіть якщо вона була остаточною.
157. Кілька раз в тиждень у мене буває таке відчуття, що повинно щось трапитися недобре.
158. Більшість часу я відчуваю себе зомореним.
159. Я люблю бувати на вечірках і просто в компаніях.
160. Я стараюсь ухилятися від конфліктів та безвихідних ситуацій.
161. Мене дуже дратує те, що я забуваю, куди кладу речі.
162. Пригодницькі розповіді мені подобаються більше, ніж про кохання.
163. Якщо я хочу зробити щось важливе, але оточуючі вважають, що цього робити не непотрібно, то я можу легко відмовитись від своїх намірів.
164. Непотрібно засуджувати людей, які прагнуть взяти від життя все, що можуть.
165. Мені байдуже, що про мене думають інші.

Бланк для відповідей

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

Додаток Г$_5$

2.4. Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Д.О. Леонтьєва

Вам будуть запропоновані пари протилежних тверджень. Ваше завдання - вибрати одне із двох тверджень, що, на Вашу думку, більше відповідає дійсності, і відзначити одну із цифр 1, 2, 3, залежно від того наскільки Ви впевнені у виборі (або 0, якщо обидва твердження на Ваш погляд однаково вірні).

Зазвичай мені дуже нудно.	**3**	**2**	**1**	**0**	**1**	**2**	**3**	Зазвичай я сповнений енергії.
Життя здається мені завжди різноманітним і захоплюючим.	**3**	**2**	**1**	**0**	**1**	**2**	**3**	Життя здається мені завжди спокійним і безтурботним.
У житті я не маю певних цілей і намірів.	**3**	**2**	**1**	**0**	**1**	**2**	**3**	У житті я маю визначенні цілі та наміри.
Моє життя здається мені вкрай безглуздим і безцільним.	**3**	**2**	**1**	**0**	**1**	**2**	**3**	Моє життя здається мені цілком суттєвим і цілеспрямованим.
Кожний день мені здається завжди новим і несхожим на інший.	**3**	**2**	**1**	**0**	**1**	**2**	**3**	Кожний день мені здається дуже схожим на всі інші.
Коли я піду на пенсію, я займуся цікавими речами, про які завжди мріяв.	**3**	**2**	**1**	**0**	**1**	**2**	**3**	Коли я піду на пенсію, я спробую не обтяжувати себе ніякими турботами.
Моє життя склалося саме так, як я мріяв.	**3**	**2**	**1**	**0**	**1**	**2**	**3**	Моє життя склалося зовсім не так, як я мріяв.
Я не домігся успіхів у здійсненні своїх життєвих планів.	**3**	**2**	**1**	**0**	**1**	**2**	**3**	Я здійснив багато чого з того, що було мною заплановано.
Моє життя порожнє й нецікаве.	**3**	**2**	**1**	**0**	**1**	**2**	**3**	Моє життя наповнене цікавими справами.
Якби мені довелося підводити сьогодні підсумок мого життя, то я б сказав, що воно було цілком суттєвим.	**3**	**2**	**1**	**0**	**1**	**2**	**3**	Якби мені довелося сьогодні підбивати підсумок мого життя, то я б сказав, що воно не мало змісту.
Якби я міг вибирати, то я б побудував своє життя зовсім інакше.	**3**	**2**	**1**	**0**	**1**	**2**	**3**	Якби я міг вибирати, то я б прожив життя ще раз так само, як живу зараз.
Коли я дивлюся на оточуючий мене світ, він часто викликає в мене розгубленість і занепокоєння.	**3**	**2**	**1**	**0**	**1**	**2**	**3**	Коли я дивлюся на оточуючий мене світ, він зовсім не викликає в мене занепокоєння й розгубленість.
Я людина дуже постійна**.**	**3**	**2**	**1**	**0**	**1**	**2**	**3**	Я людина зовсім не постійна.
Я вважаю, що людина має можливість здійснити свій життєвий вибір згідно своїм бажанням.	**3**	**2**	**1**	**0**	**1**	**2**	**3**	Я вважаю, що людина не може здійснити вибір через свої природні якості, здібності й обставини.
Я зараз можу назвати себе цілеспрямованою людиною.	**3**	**2**	**1**	**0**	**1**	**2**	**3**	Я не можу назвати себе цілеспрямованою людиною.
У житті я ще не знайшов свого покликання і визначених цілей.	**3**	**2**	**1**	**0**	**1**	**2**	**3**	У житті я знайшов своє покликання й цілі.
Мої життєві погляди ще не визначилися.	**3**	**2**	**1**	**0**	**1**	**2**	**3**	Мої життєві погляди цілком визначенні.
Я вважаю, що мені вдалося знайти покликання й цікаві цілі в житті.	**3**	**2**	**1**	**0**	**1**	**2**	**3**	Мабуть я не здатний знайти покликання й цікаві цілі в житті**.**
Моє життя в моїх руках, і я сам керую ним.	**3**	**2**	**1**	**0**	**1**	**2**	**3**	Моє життя не підвладне мені й воно залежить від зовнішніх подій.
Мої повсякденні справи приносять мені задоволення й рівновагу.	**3**	**2**	**1**	**0**	**1**	**2**	**3**	Мої повсякденні справи приносять мені суцільні неприємності й переживання.

Додаток Г$_6$

2.5. Вісбаденський опитувальник WIPPF (Н. Пезешкіана)

Відповідаючи на нижчеподані питання, необхідно відмітити вибране твердження за 4-х бальною шкалою: 4 бали – завжди, 3 бали - часто, 2 бали – рідко, 1 бал – ніколи.

№	Твердження	Ніколи	Рідко	Часто	Завжди
1	2	3	4	5	6
1	Я прочитав інструкцію і готовий чесно оцінити кожний вислів				
2	Я завжди планую свій час, і тому мені не потрібно перетворювати день на ніч				
3	За формою спілкування можна глибше пізнати людину, оцінити, чого вона варта				
4	Мої знайомі вважають мене надійною людиною				
5	Дитина, яка при спокійному зверненні до неї не робить того, про що її просять, потребує батьківської дисципліни				
6	Я часто буваю безсилим, виснаженим				
7	Моя мама була для мене прикладом				
8	Терпіння і витримка є для мене показником внутрішньої сили				
9	Єдність людства – важлива ціль для мене				
10	Коли всі справи йдуть абияк, то можна зійти з розуму				
11	Я хотів би бути щирим із багатьма людьми, а не лише з однією				
12	Я маю стійкий кругозір, незважаючи ні на які зовнішні впливи				
13	Я молився разом із моїми батьками				
14	При здійсненні покупки я звертаю увагу на ціну				
15	Мені часто здається, що зі мною обійшлись несправедливо				
16	Часті рукостискання шкідливі тому, що з ними можуть передаватися бактерії				
17	Мені завжди можна довіритися				
18	Спочатку робота, а потім задоволення				
19	Особисті контакти на роботі для мене дуже важливі				
20	Мій батько був дуже терпеливим зі мною				
21	Іноді я забуваю образу і не подаю про неї вигляду, хоча потім дуже злюсь на себе за це				
22	Більшість людей, з якими я спілкуюсь, відверті				
23	Мені більш подобаються стійкі відносини з однією людиною, ніж короткочасні з усіма				
24	Коли у мне з’являються проблеми, я завжди знаходжу правильне рішення				
25	Я часто захоплююсь тим, що з головою поринаю в працю				
26	Я завжди планую свою роботу				
27	Мої батьки вміли відвернути конфлікт між собою				
28	Мої батьки були ввічливі з чужими людьми				
29	У мене багато знайомих				
30	Я не спішу приймати важливі рішення, обдумую				
31	На роботі і вдома я працюю як «віл»				
32	Я дію за принципом «час - гроші»				
33	Я прагну сприймати тих людей, які мають протилежні зі мною погляди				
34	Мої батьки обдумували сенс життя				
35	Коли хтось не приходить до певного часу, я нервую				
36	Я можу відверто виразити свої потреби та інтереси				
37	Моя мама була дуже терпелива зі мною				
38	Несправедливість по відношенні до мене призводить мене до хвороби				
1	2	3	4	5	6

39	Навіть в найважчих ситуаціях зазвичай я зберігаю спокій				
40	Лестощі та похвалу я вважаю приємними				
41	Вірність для мене є абсолютною цінністю				
42	Мої батьки брали участь в діяльності громадських організацій				
43	Навіть, якщо всі налаштовані проти мене, я не відступаю від своїх переконань				
44	При виникненні професійних проблем, я звертаюся до колег і визнаю свою невдачу				
45	Мої батьки добре жили один з одним				
46	Мій організм дуже чутко реагує, коли я не можу вирішити проблеми				
47	Я лише тоді добре себе почуваю, коли я повністю поринаю в роботу				
48	Мене дратує, коли в квартирі безлад				
49	Я бачу сенс свого життя, навіть якщо в мене є труднощі				
50	Я не можу уявити людство без пунктуальності				
51	Мені подобаються люди, які відверто виражають власну думку, навіть, якщо у мене інша				
52	Я завжди відкрито висловлюю свою думку, навіть якщо це небезпечно				
53	Коли я був дитиною, мої батьки розмовляли зі мною на релігійні теми				
54	Без взаємної довіри я не можу жити чи працювати з оточуючими людьми				
55	Якщо я щось пообіцяв, то обов’язково виконаю				
56	Мені важливо знати, чи існує життя після смерті				
57	З усіма людьми потрібно спілкуватися однаково, інакше буде панувати несправедливість				
58	Чистота у домі свідчить про чистоту характеру				
59	Коли у мене є труднощі на роботі, я звертаюсь до колег та керівництва				
60	Мій батько був для мене прикладом у дитинстві				
61	Мені подобається знайомитися з новими людьми за межами дому				
62	До моїх батьків часто приходять друзі, які їх теж запрошують				
63	Я працьовита і старанна людина				
64	Я надіюсь досягнути в своєму житті ще більше успіхів				
65	Я дуже ввічливий, щоб бути визнаним іншими				
66	Секс – це найкраще, що є на Землі				
67	Моя мама завжди для мене знаходить час				
68	Я довго шукаю контакти, щоб не бути одиноким				
69	Я економлю навіть тоді, коли в цьому не має потреби				
70	Коли я знайомлюсь з людьми, я спочатку їх випробовую на довіру				
71	Коли мене критикують, у мене з’являється біль в шлунку та судоми				
72	У мого батька для мене знаходилось багато часу				
73	Те, що кожен із нас розуміє під почуттями, є малою частиною дійсності				
74	При виникненні проблем вся моя енергія направлена на пошук їх вирішення і я завжди знаходжу вихід				
75	Я вважаю, що мої рішення (сімейні чи професійні) повинні виконуватись без довгих роздумувань				
76	Мене не цікавить, що думають інші люди про мене				
1	2	3	4	5	6

77	Праця – це зміст мого життя				
78	Гість для мене зовсім не байдужий і я завжди знайду для нього час				
79	Мені дуже неприємно, коли все знаходиться в безпорядку				
80	У важких ситуаціях мої батьки завжди відверто розмовляли між собою				
81	Мені дуже не зручно, коли приходять відвідувачі, а дім не відображає чистоту				
82	Є люди, які мені подобаються, не дивлячись на те, що в них інші погляди				
83	Я дуже нервую, коли хтось змушує мене чекати				
84	Я переконаний, що в моєму житті можна досягти ще більшого				
85	Коли проблему неможливо подолати зараз, тоді я перечекаю доти, доки з’явиться інша нагода				

Додаток Г$_7$

2.6. Самоактуалізаційний тест (САТ) Е. Шострома

Вам пропонується тест-опитувальник, кожний пункт якого містить два висловлення, позначені буквами «а» і «б». Уважно прочитайте кожну пару й позначте на реєстраційному бланку напроти номера відповідного питання те з них, що у більшій ступені відповідає Вашій точці зору. (Поставте хрестик у квадраті під відповідною буквою нижченаведеного опитувальника).

1. а. Я вірю в себе тільки тоді, коли почуваю, що можу впоратися з усіма вагомими для мене завданнями.

б. Я вірю в себе навіть тоді, коли почуваю, що не можу впоратися з усіма вагомими для мене завданнями.

2. а. Я часто хвилююся, коли мені говорять компліменти.

б. Я рідко хвилююся, коли мені говорять компліменти.

3. а. Мені здається, що людина може прожити своє життя так, як її хочеться.

б. Мені здається, що в людини мало шансів прожити своє життя так, як її хочеться.

4. а. Я завжди почуваю в собі сили для подолання життєвих незгод.

б. Я далеко не завжди почуваю в собі сили для подолання життєвих незгод.

5. а. Я почуваю провину, коли гніваюся на тих, кого люблю.

б. Я не почуваю провину, коли гніваюся на тих, кого люблю.

6. а. У складних ситуаціях треба діяти вже випробуваними способами, тому що це гарантує успіх.

б. У складних ситуаціях треба завжди шукати принципово нові рішення.

7. а. Для мене важливо чи розділяють інші мою точку зору.

б. Для мене не дуже важливо чи інші розділяли мою точку зору.

8. а. Мені здається, що людина повинна спокійно ставитися до того неприємного, що вона може почути про себе від інших.

б. Мені зрозуміло, коли люди ображаються, почувши щось неприємне про себе.

9. а. Я можу без сумління совісті відкласти до завтра те, що я повинен зробити сьогодні.

б. Мене тривожать сумління совісті, якщо я відкладаю до завтра те, що я повинен зробити сьогодні.

10. а. Іноді я буваю таким злим, що мені хочеться «кидатися» на людей.

б. Я ніколи не буваю злим настільки, щоб мені хотілося «кидатися» на людей.

11. а. Мені здається, що в майбутньому мене чекає багато гарного.

б. Мені здається, що моє майбутнє обіцяє мені мало гарного.

12. а. Чоловік повинен залишатися чесним у всьому і завжди.

б. Бувають ситуації, коли людина має право бути нечесною.

13. а. Дорослі ніколи не повинні стримувати допитливість дитини, навіть якщо її задоволення може мати негативні наслідки.

б. Не варто заохочувати зайву цікавість дитини, коли вона може привести до негативних наслідків.

14. а. У мене часто виникає потреба знайти пояснення тим своїм діям, які я роблю просто тому, що мені цього хочеться.

б. У мене майже ніколи не виникає потреби знайти пояснення тих своїх дій, які я роблю просто тому, що мені цього хочеться.

15. а. Я всіляко намагаюся уникати прикростей.

б. Я не прагну завжди уникати прикростей.

16.а. Я часто випробовую почуття занепокоєння, думаючи про майбутнє.

б. Я рідко випробовую почуття занепокоєння, думаючи про майбутнє.

17. а. Я не хотів би відступати від своїх принципів навіть заради того, щоб зробити щось, за що люди були б мені вдячні.

б. Я хотів би зробити щось, за що люди були б вдячні мені, навіть якщо заради цього потрібно було б трохи відійти від своїх принципів.

18. а. Мені здається, що більшу частину часу я не живу, а начебто готуюся до того, щоб по-справжньому почати жити в майбутньому.

б. Мені здається, що більшу частину часу я не готуюся до майбутнього «справжнього» життя, а живу ним вже зараз.

19. а. Звичайно я висловлюю й роблю те, що вважаю потрібним, навіть якщо це загрожує ускладненнями у відносинах із другом.

б. Я намагаюся не говорити й не робити такого, що може загрожувати ускладненнями у відносинах із другом.

20. а. Люди, які проявляють підвищений інтерес до всього на світі, іноді мене дратують.

б. Люди, які проявляють підвищений інтерес до всього на світі, завжди викликають у мене симпатію.
21. а. Мені не подобається, коли люди проводять багато часу в марних сподіваннях.
б. Мені здається, що немає нічого поганого в тім, що люди витрачають багато часу на марні сподівання.
22. а. Я часто замислююся про те, чи відповідає моя поведінка ситуації.
б. Я рідко замислююся про те, чи відповідає моя поведінка ситуації.
23. а. Мені здається, що будь-яка людина за своєю природою здатна переборювати ті труднощі, які ставить перед нею життя.
б. Я не думаю, що будь-яка людина за своєю природою здатна переборювати ті труднощі, які ставить перед нею життя.
24. а. Головне в нашому житті - це створювати щось нове.
б. Головне в нашому житті - приносити людям користь.
25. а. Мені здається, що було б краще, якби у більшості чоловіків переважали традиційно чоловічі риси характеру, а в жінок - традиційно жіночі.
б. Мені здається, що було б краще, якби й чоловіки й жінки сполучили в собі й традиційно чоловічі, і традиційно жіночі властивості характеру.
26. а. Дві людини найкраще живуть у згоді, якщо кожна з них намагається насамперед зробити приємність іншій на противагу вільному вираженню своїх почуттів.
б. Дві людини найкраще живуть у згоді, якщо кожна з них намагається насамперед виразити свої почуття на противагу прагненню зробити приємність іншій.
27. а. Жорстокі й егоїстичні вчинки, які роблять люди, є природними проявами їхньої людської природи.
б. Жорстокі й егоїстичні вчинки, які роблять люди, не є проявами їхньої людської природи.
28. а. Здійснення моїх планів у майбутньому багато в чому залежить від того, чи будуть у мене друзі.
б. Здійснення моїх планів у майбутньому не дуже залежить від того, чи будуть у мене друзі.
29. а. Я впевнений у собі.
б. Я не впевнений у собі.
30. а. Мені здається, що найціннішим для людини є улюблена робота.
б. Мені здається, що найціннішим для людини є щасливе сімейне життя.
31. а. Я ніколи не брешу.
б. Іноді мені подобається брехати.
32. а. Я мирюся із протиріччями в самому собі.
б. Я не можу миритися із протиріччями в самому собі.
33. а. Якщо незнайома людина зробить мені послугу, то я почуваю себе зобов'язаним їй.
б. Якщо незнайома людина зробить мені послугу, то я не почуваю себе зобов'язаним їй.
34. а. Іноді мені важко бути щирим навіть тоді, коли мені цього хочеться.
б. Мені завжди вдається бути щирим, коли мені цього хочеться.
35. а. Мене рідко турбує почуття провини.
б. Мене часто турбує почуття провини.
36. а. Я постійно почуваю себе зобов'язаним робити все від мене залежне, щоб у тих, з ким я спілкуюся, був гарний настрій.
б. Я не почуваю себе зобов'язаним робити все від мене залежне, щоб у тих, з ким я спілкуюся, був гарний настрій.
37. а. Мені здається, що кожна людина повинна мати знання про основні закони фізики.
б. Мені здається, що багато з людей можуть обійтися без знань законів фізики.
38. а. Я вважаю за необхідне додержуватися правила «не витрачай часу даром».
б. Я не вважаю за необхідне додержуватися правила «не витрачай часу даром».
39. а. Критичні зауваження в мою адресу знижують мою самооцінку.
б. Критичні зауваження в мою адресу не знижують мою самооцінку.
40. а. Я часто переживаю через те, що в даний момент не роблю нічого значного.
б. Я рідко переживаю через те, що в даний момент не роблю нічого значного.
41. а. Я завжди залишаю приємне «на потім».
б. Я не залишаю приємне «на потім».
42. а. Я часто приймаю спонтанні(швидкі) рішення.
б. Я рідко приймаю спонтанні (швидкі) рішення.

43. а. Я прагну відкрито виражати свої почуття, навіть якщо це може привести до яких-небудь неприємностей.
б. Я намагаюся не виражати відкрито свої почуття у тих випадках, коли це може привести до яких-небудь неприємностей.
44. а. Я не можу сказати, що я собі подобаюся.
б. Я можу сказати, що я собі подобаюся.
45. а. Я часто згадую про неприємні для мене речі.
б. Я рідко згадую про неприємні для мене речі.
46. а. Мені здається, що люди повинні відкрито проявляти в спілкуванні з іншими своє невдоволення ними.
б. Мені здається, що в спілкуванні з іншими люди повинні приховувати своє невдоволення ними.
47. а. Мені здається, що я можу судити про те, як повинні поводитися інші люди.
б. Мені здається, що я не можу судити про те, як повинні поводитися інші люди.
48. а. Мені здається, що поглиблення у вузьку спеціалізацію є необхідним для сьогодення вченого.
б. Мені здається, що поглиблення у вузьку спеціалізацію робить людину обмеженою.
49 а. При визначенні того, що добре, а що погано, для мене важливою є думка інших людей.
б. Я намагаюся сам визначити, що добре, а що погано.
50. а. Мені буває важко відрізнити любов від простого сексуального потягу**.**
б. Я легко відрізняю любов від простого сексуального потягу.
51. а. Мене постійно хвилює проблема самовдосконалення.
б. Мене мало хвилює проблема самовдосконалення.
52. а. Досягнення щастя не може бути метою людських відносин.
б. Досягнення щастя - це головна мета людських відносин.
53. а. Мені здається, я можу цілком довіряти своїм власним оцінкам.
б. Мені здається, я не можу довіряти повною мірою своїм власним оцінкам.
54. а. При необхідності людина може досить легко позбутися від своїх звичок.
б. Людині украй важко позбутися від своїх звичок.
55. а. Мої почуття іноді приводять у здивування мене самого.
б. Мої почуття ніколи не ведуть мене у здивування.
56. а. У деяких випадках я вважаю, що можу дати людині зрозуміти те, що вона мені здається нецікавою.
б. Я ніколи не вважаю так, що можу дати людині зрозуміти те, що вона мені здається нецікавою.
57. а. Можна судити з боку, наскільки щасливо складаються відносини між людьми.
б. Спостерігаючи з боку, не можна сказати, наскільки вдало складаються відносини між людьми.
58. а. Я часто перечитую книги, що сподобалися мені, по кілька разів.
б. Я думаю, що краще прочитати яку-небудь нову книгу, ніж повертатися до вже прочитаного.
59. а. Я дуже захоплений своєю роботою.
б. Я не можу сказати, що захоплений своєю роботою.
60. а. Я незадоволений своїм минулим.
б. Я задоволений своїм минулим.
61. а. Я почуваю себе зобов'язаним завжди говорити правду.
б. Я не почуваю себе зобов'язаним завжди говорити правду.
62. а. Існує дуже мало ситуацій, коли я можу дозволити собі вередувати
б. Існує безліч ситуацій, коли я можу дозволити собі вередувати.
63. а. Прагнучи розібратися в характері й почуттях оточуючих, люди часто бувають безтактні.
б. Прагнення розібратися в характері й почуттях навколишніх природно для людини й тому може виправдати безтактність.
64. а. Зазвичай я хвилююся через втрату або зруйнування речей, що подобаються мені.
б. Звичайно я не хвилююся через втрату або зруйнування речей, що подобаються мені.
65. а. Я почуваю себе зобов'язаним робити так, як від мене очікують інші.
б. Я не почуваю себе зобов'язаним робити так, як від мене очікують інші.
66. а. Інтерес до самого себе завжди необхідний для людини.
б. Зайвий самоаналіз іноді має погані наслідки.
67. а. Іноді я боюся бути самим собою.
б. Я ніколи не боюся бути самим собою.
68. а. Більша частина того, що мені доводиться робити, впливає на мене сприятливо.
б. Лише дещо з того, що я роблю, впливає на мене сприятливо.

69. а. Лише марнолюбні люди думають про свої переваги і не думають про недоліки.
б. Не тільки марнолюбні люди думають про свої переваги.
70. а. Я можу робити що-небудь для інших, не вимагаючи, щоб вони це оцінили.
б. Я вправі очікувати від інших, щоб вони оцінили те, що я роблю для них.
71. а. Чоловік повинен каятися у своїх вчинках.
б. Чоловік зовсім не обов'язково повинен каятися у своїх учинках.
72. а. Мені необхідні докази для аналізу моїх почуттів.
б. Зазвичай мені не потрібні ніякі докази для аналізу моїх почуттів.
73. а. У більшості ситуацій я насамперед хочу зрозуміти те, чого хочу я сам.
б. У більшості ситуацій я насамперед намагаюся зрозуміти те, чого хочуть інші люди.
74. а. Я намагаюся ніколи не бути «білою вороною».
б. Я дозволяю собі бути «білою вороною».
75. а. Коли я подобаюся сам собі, мені здається, що я подобаюся всім оточуючим.
б. Навіть коли я подобаюся сам собі, я розумію, що є люди, яким я неприємний.
76. а. Моє минуле в значній мірі визначає моє майбутнє.
б. Моє минуле дуже слабко визначає моє майбутнє.
77. а. Часто буває так, що виразити свої почуття важливіше, ніж обмірковувати ситуацію.
б. Досить рідко буває так, що виразити свої почуття важливіше, ніж обмірковувати ситуацію.
78. а. Ті зусилля й витрати, яких вимагає пізнання істини, виправдані, тому що вони приносять користь людям.
б. Ті зусилля й витрати, яких вимагає пізнання істини, виправдані хоча б тим, що вони доставляють людині емоційне задоволення.
79. а. Мені завжди необхідно, щоб інші схвалювали те, що я роблю.
б. Мені не завжди необхідно, щоб інші схвалювали те, що я роблю.
80. а. Я довіряю тим рішенням, які я приймаю спонтанно.
б. Я не довіряю тим рішенням, які я приймаю спонтанно.
81. а. Мабуть, я можу сказати, що я живу з відчуттям щастя.
б. Мабуть, я не можу сказати, що я живу з відчуттям щастя.
82. а. Досить часто мені буває нудно.
б. Мені ніколи не буває нудно.
83. а. Я часто проявляю своє розташування до людини, незалежно від того, чи є воно взаємним.
б. Я рідко проявляю своє розташування до людини, не будучи впевненим, що воно є взаємним.
84. а. Я легко приймаю ризиковані рішення.
б. Звичайно мені буває важко приймати ризиковані рішення.
85. а. Я намагаюся у всьому і завжди бути чесним.
б. Іноді я можу шахраювати.
86. а. Я готовий примиритися зі своїми помилками.
б. Мені важко примиритися зі своїми помилками.
87. а. Звичайно я почуваю себе винуватим, коли роблю щось егоїстично.
б. Звичайно я не почуваю себе винуватим, коли роблю щось егоїстично.
88. а. Діти повинні розуміти, що в них немає тих прав і привілеїв як у дорослих.
б. Дітям не обов'язково усвідомлювати, що в них немає тих прав і привілеїв як у дорослих.
89. а. Я добре знаю, які почуття я здатний випробовувати, а які ні.
б. Я ще не зрозумів до кінця, які почуття я здатний випробовувати, а які ні.
90. а. Я думаю, що більшості людей можна довіряти.
б. Я думаю, що без гострої потреби людям довіряти неможна.
91. а. Минуле, сьогодення й майбутнє представляються мені як єдине ціле.
б. Моє сьогодення представляється мені слабко пов'язаним з минулим і майбутнім.
92. а. Я хочу проводити відпустку подорожуючи, навіть, якщо це не дуже зручно.
б. Я хочу проводити відпустку спокійно, у комфортабельних умовах.
93. а. Буває, що мені подобаються люди, чиє поводження я не схвалюю.
б. Мені майже ніколи не подобаються люди, чиє поводження я не схвалюю.
94. а. Людям від природи властиво розуміти один одного.
б. За своєю природою людині властиво піклуватися про свої власні інтереси.
95. а. Мені ніколи не подобаються саркастичні жарти.
б. Мені іноді подобаються саркастичні жарти.
96. а. Мене люблять тому, що я сам здатний любити.

б. Мене люблять тому, що я намагаюся заслужити повагу навколишніх.
97. а. Мені здається, що емоційне й раціональне в людині не суперечать один одному.
б. Мені здається, що емоційне й раціональне в людині суперечать один одному.
98. а. Я почуваю себе впевненим у відносинах з іншими людьми.
б. Я почуваю себе невпевненим у відносинах з іншими людьми.
99. а. Захищаючи власні інтереси, люди часто ігнорують інтереси навколишніх.
б. Захищаючи власні інтереси, люди звичайно не забувають інтереси навколишніх.
100. а. Я завжди можу покластися на свої здатності орієнтуватися в ситуації.
б. Я далеко не завжди можу покластися на свої здатності орієнтуватися в ситуації.
101. а. Я вважаю, що здатність до творчості - природна властивість людини.
б. Я вважаю, що далеко не всі люди обдаровані природою здатністю до творчості.
102. а. Звичайно я не хвилююся, якщо мені не вдається домогтися досконалості в чому-небудь.
б. Я часто хвилююся, якщо мені не вдається домогтися досконалості в чому-небудь.
103. а. Іноді я боюся здаватися занадто ніжним.
б. Я ніколи не боюся здаватися занадто ніжним.
104. а. Мені легко підкоритися своїм слабостям.
б. Мені важко покоритися своїм слабостям.
105. а. Мені здається, що я повинен домагатися досконалості у всьому, що я роблю.
б. Мені не здається, що я повинен домагатися досконалості у всьому, що я роблю.
106. а. Мені часто доводиться виправдувати перед самим собою свої вчинки.
б. Мені рідко доводиться виправдувати перед самим собою свої вчинки.
107. а. Вибираючи для себе яке-небудь заняття, людина повинна зважати на те, наскільки це необхідно.
б. Людина повинна завжди займатися тільки тим, що їй цікаво.
108. а. Я можу сказати, що мені подобається більшість людей, яких я знаю.
б. Я не можу сказати, що мені подобається більшість людей, яких я знаю.
109. а. Іноді я не проти того, щоб мною керували.
б. Мені ніколи не подобається, коли мною керують.
110. а. Я не соромлюся проявляти свою слабкість перед друзями.
б. Мені нелегко проявляти свою слабкість навіть перед друзями.
111. а. Я часто боюся зробити будь-яку помилку.
б. Я не боюся зробити яку-небудь помилку.
112. а. Найбільше задоволення людина отримує, досягнувши бажаного результату в роботі.
б. Найбільше задоволення людина отримує в самому процесі роботи.
113. а. Про людину ніколи із впевненістю не можна сказати: добра вона чи зла.
б. Зазвичай, про людину можна сказати: добра вона чи зла.
114. а. Я майже завжди роблю так, як вважаю за потрібне, незважаючи на наслідки.
б. Я далеко не завжди роблю так, як вважаю за потрібне, незважаючи на наслідки.
115. а. Люди часто дратують мене.
б. Люди рідко дратують мене.
116. а. Моє почуття самоповаги багато в чому залежить від того, чого я досяг.
б. Моє почуття самоповаги в значній мірі залежить від того, чого я досяг.
117. а. Зріла людина завжди повинна усвідомлювати причини кожного свого вчинку.
б. Зріла людина зовсім не обов'язково повинна усвідомлювати причини кожного свого вчинку.
118. а. Я сприймаю себе таким, яким бачать мене навколишні.
б. Я бачу себе не зовсім таким, яким бачать мене навколишні.
119. а. Буває, що я соромлюся своїх почуттів.
б. Я ніколи не соромлюся своїх почуттів.
120. а. Мені подобається брати участь у палких суперечках.
б. Мені не подобається брати участь у палких суперечках.
121. а. У мене бракує часу на те, щоб стежити за новинками в світі мистецтва й літератури.
б. Я щоденно стежу за новинками в світі мистецтва й літератури.
122. а. Мені завжди вдається керуватися в житті своїми власними почуттями й бажаннями.
б. Мені не часто вдається керуватися в житті своїми власними почуттями й бажаннями.
123. а. Я часто керуюся загальноприйнятими уявленнями у вирішенні моїх особистих проблем.
б. Я рідко керуюся у вирішенні моїх особистих проблем загальноприйнятими уявленнями.

124. а. Мені здається, що для того, щоб займатися творчою діяльністю, людина повинна мати певні знання в цій області.
б. Мені здається, що для того, щоб займатися творчою діяльністю, людині не обов'язково мати певні знання в цій області.
125. а. Я боюся невдач.
б. Я не боюся невдач.
126. а. Мене часто турбує питання про те, що відбудеться в майбутньому.
б. Мене рідко турбує питання про те, що відбудеться в майбутньому.

Бланк для відповідей

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
А																					
Б																					
	22	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**	**31**	**32**	**33**	**34**	**35**	**36**	**37**	**38**	**39**	**40**	**41**	**42**
А																					
Б																					
	43	**44**	**45**	**46**	**47**	**48**	**49**	**50**	**51**	**52**	**53**	**54**	**55**	**56**	**57**	**58**	**59**	**60**	**61**	**62**	**63**
А																					
Б																					
	64	**65**	**66**	**67**	**68**	**69**	**70**	**71**	**72**	**73**	**74**	**75**	**76**	**77**	**78**	**79**	**80**	**81**	**82**	**83**	**84**
А																					
Б																					
	85	**86**	**87**	**88**	**89**	**90**	**91**	**92**	**93**	**94**	**95**	**96**	**97**	**98**	**99**	**100**	**101**	**102**	**103**	**104**	**105**
А																					
Б																					
	106	**107**	**108**	**109**	**110**	**111**	**112**	**113**	**114**	**115**	**116**	**117**	**118**	**119**	**120**	**121**	**122**	**123**	**124**	**125**	**126**
А																					
Б																					

Додаток $Г_8$

РОЗДІЛ 3. Особливості проведення дослідження

ЧАС ЗАКІНЧЕННЯ ІНТЕРВ'Ю _____ ГОДИН _____ ХВИЛИН

1. В ЯКОМУ РЕГІОНІ ПРОХОДИЛО ІНТЕРВ'Ю (СЕЛО ЧИ МІСТО)_____

2. ТИП ТА РОЗМІР НАСЕЛЕНОГО ПУНКТУ ДОСЛІДЖУВАНОГО _____

Село	1	Середнє місто (20 - 99 тис.)	4
Селище міського типу	2	Велике місто (100 - 499 тис.)	5
Маленьке місто (до 20 тис.)	3	Дуже велике місто (500 тис. і більше)	6

3. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОСОМАТИЧНОГО СТАНУ ДОСЛІДЖУВАНОГО:_____ _____

Стан психосоматичного здоров'я (здоровий)	1	Виразка duodenum	6
ІХС	2	Цукровий діабет	7
Ревматоїдний артрит	3	Виразковий коліт	8
Ожиріння	4	Бронхіальна ядуха	9
ГХ	5	Шкірні хвороби	10

4. ПРИМІТКИ: результати спостереження діагноста за виконанням завдань методики; порушення інструкції; стан обстежуваного; дія відволікаючих факторів та інші умови, які б могли вплинути на результати діагностики:

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

ДАТА ІНТЕРВ'Ю : _____2020 року.

5. ДОСЛІДНИК: _____(ПІДПИС) _____

Щиро Вам дякуємо за співпрацю!

Додаток Д

Таблиця Д

Результати дослідження студентів за Вісбаденським опитувальником Н. Пезешкіана

№	Група	Акуратність	Чистоплотність	Пунктуальність	Ввічливість	Чесність	Працьовитість	Обов'язковість	Бережливість	Слухняність	Справедливість	Вірність	Терпіння	Час	Товариськість	Довіра	Надія	Сексуальність	Любов	Віра	Р/Тіло	Р/Діяльність	Р/Стосунки	Р/Фантазія	М/Я	М/Вони	М/Ми	М/Пра-ми
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*	*11*	*12*	*13*	*14*	*15*	*16*	*17*	*18*	*19*	*20*	*21*	*22*	*23*	*24*	*25*	*26*	*27*	*28*	*29*
1	ЕГ	10	8	6	7	6	7	8	11	9	4	6	10	8	7	5	10	6	11	9	10	7	5	9	8	8	7	6
2	ЕГ	9	7	9	8	6	11	8	9	7	4	5	6	5	7	3	7	5	6	7	5	6	3	8	6	7	8	4
3	ЕГ	5	4	7	4	5	5	8	3	5	7	5	4	4	4	6	5	5	3	4	4	5	8	6	5	3	8	5
4	ЕГ	7	6	4	8	8	6	6	5	4	8	8	7	8	10	11	5	3	4	6	6	4	5	6	4	7	3	6
5	ЕГ	8	6	10	6	8	8	8	8	8	8	8	8	4	5	7	6	5	8	7	7	5	8	4	5	8	6	9
6	ЕГ	4	3	7	9	8	6	9	6	5	5	8	6	10	8	7	3	8	4	6	4	9	4	6	8	4	3	5
7	ЕГ	10	9	9	10	9	9	10	11	10	9	9	10	5	8	9	6	6	7	7	9	9	5	3	8	5	5	3
8	ЕГ	6	5	8	10	7	9	7	7	7	7	7	7	5	8	7	6	9	8	5	6	7	9	5	8	5	4	4
9	ЕГ	5	4	6	9	7	8	8	5	8	6	5	7	6	6	6	7	5	6	5	3	5	4	7	8	5	9	6
10	ЕГ	3	5	5	8	8	7	7	6	4	6	7	5	6	6	4	4	5	6	4	7	7	5	5	8	5	5	7
11	ЕГ	5	7	5	5	4	7	5	6	7	7	6	5	4	6	3	6	6	4	5	5	6	3	3	6	7	9	3
12	ЕГ	8	6	9	9	9	6	8	5	6	10	7	6	10	7	11	8	8	4	5	4	5	8	4	7	8	8	9
13	ЕГ	7	4	6	8	10	6	8	6	5	9	11	5	8	10	11	3	6	7	3	6	5	9	3	3	5	5	6
14	ЕГ	11	10	7	9	5	11	8	10	8	3	5	10	9	10	8	11	7	8	7	10	8	5	7	6	5	5	5
15	ЕГ	8	9	8	9	5	8	6	10	7	6	5	8	9	8	6	9	7	8	5	7	10	9	6	4	8	9	9
16	ЕГ	9	8	5	11	7	9	7	5	7	9	6	8	8	10	7	7	4	4	5	3	4	7	7	6	9	6	3
17	ЕГ	9	8	9	8	5	9	6	6	7	3	3	8	8	7	7	5	7	7	7	7	7	8	9	9	6	10	9
18	ЕГ	6	8	7	4	8	5	8	6	7	9	9	6	8	6	5	8	5	4	7	6	7	8	6	10	4	3	3
19	ЕГ	7	9	6	9	5	8	5	7	9	6	6	10	7	9	6	9	8	10	6	6	4	5	6	5	8	6	4
20	ЕГ	6	5	6	6	5	5	6	7	5	6	7	6	6	5	3	6	4	6	4	6	4	7	4	7	9	4	7

Продовження табл. Д

1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*	*11*	*12*	*13*	*14*	*15*	*16*	*17*	*18*	*19*	*20*	*21*	*22*	*23*	*24*	*25*	*26*	*27*	*28*	*29*
21	ЕГ	5	4	4	4	8	3	7	6	6	7	6	3	9	5	5	3	5	5	3	5	6	4	3	9	7	6	5
22	ЕГ	7	5	4	7	8	4	7	4	5	11	9	4	5	6	6	5	6	4	5	4	3	9	5	3	5	7	7
23	ЕГ	6	3	6	5	8	7	7	7	3	9	9	4	4	4	6	5	7	7	5	5	8	4	5	6	6	4	5
24	ЕГ	9	10	7	10	9	8	8	11	8	9	9	8	9	10	9	10	10	8	6	9	7	8	8	9	8	10	9
25	ЕГ	5	6	3	7	7	6	5	4	5	7	4	4	9	8	7	5	7	6	6	7	6	9	8	7	8	5	6
26	ЕГ	6	4	8	7	9	6	9	7	5	9	8	6	6	7	10	5	6	8	3	3	3	7	7	6	8	6	5
27	ЕГ	4	6	4	7	6	3	7	8	5	7	5	7	7	8	9	7	5	7	4	5	8	6	5	5	8	6	6
28	ЕГ	7	4	7	10	11	6	11	6	6	11	8	7	6	6	8	3	3	3	4	4	9	4	5	7	8	6	4
29	ЕГ	5	6	3	8	5	4	6	6	8	4	6	6	9	7	6	5	6	3	8	6	6	8	7	7	7	6	10
30	ЕГ	7	8	6	4	7	7	7	9	7	6	9	8	9	8	9	7	6	5	9	7	9	6	9	7	9	4	7
31	ЕГ	9	6	7	9	8	6	8	9	7	8	7	8	9	7	7	9	5	8	9	8	9	7	7	8	6	9	10
32	ЕГ	4	6	3	9	10	3	9	5	8	11	7	7	11	11	10	6	7	5	6	7	7	8	4	5	7	6	7
33	ЕГ	8	7	7	10	9	5	7	6	6	10	6	8	7	9	10	7	8	9	5	5	8	7	5	5	5	9	6
34	ЕГ	9	8	9	7	7	8	8	6	5	9	7	7	4	5	4	6	6	6	6	8	8	5	4	9	6	9	4
35	ЕГ	6	7	8	6	8	8	10	8	7	8	6	6	5	4	7	7	6	6	6	7	5	3	8	5	6	6	3
36	ЕГ	5	6	3	4	4	5	3	7	5	4	4	4	8	6	5	4	6	5	7	6	6	8	5	4	5	9	8
37	ЕГ	7	10	7	10	8	7	8	11	8	9	9	8	9	10	9	10	9	8	6	9	7	8	8	9	8	10	9
38	ЕГ	8	8	5	10	7	9	7	5	7	9	6	8	8	10	8	7	4	4	5	3	4	7	7	6	9	6	4
39	КГ	10	10	11	9	7	10	9	7	11	7	6	11	10	10	10	7	10	10	6	8	8	9	9	9	9	9	9
40	КГ	5	4	4	8	10	5	8	6	7	11	11	7	8	9	11	6	7	5	6	7	9	8	7	7	11	10	10
41	КГ	7	9	9	5	5	10	5	7	5	7	7	6	5	6	4	6	5	7	6	5	9	5	4	6	7	7	5
42	КГ	10	10	11	11	5	9	9	7	8	6	6	8	8	7	5	8	10	8	7	11	11	8	9	7	6	5	5
43	КГ	10	11	6	10	5	8	7	8	8	8	8	11	8	8	7	7	8	8	8	10	8	8	6	6	8	8	7
44	КГ	8	6	6	5	7	9	7	8	8	9	8	8	7	5	7	8	10	10	7	10	6	8	7	8	7	8	9
45	КГ	7	8	4	10	6	9	5	6	9	5	5	10	6	8	6	9	9	6	9	9	8	7	10	7	8	9	7
46	КГ	7	7	4	7	5	4	5	6	6	4	4	8	5	5	4	8	6	5	6	7	8	8	8	6	5	4	4
47	КГ	8	7	9	5	5	10	6	6	4	7	4	4	6	5	4	7	10	8	5	9	8	7	9	7	4	9	4
48	КГ	8	9	7	10	9	6	8	8	7	10	11	8	8	9	9	6	9	9	9	8	9	10	5	5	9	7	7
49	КГ	7	6	6	9	7	4	6	6	6	9	9	7	10	11	11	8	7	7	8	8	9	10	5	3	6	10	8

Продовження табл. Д

1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*	*11*	*12*	*13*	*14*	*15*	*16*	*17*	*18*	*19*	*20*	*21*	*22*	*23*	*24*	*25*	*26*	*27*	*28*	*29*
50	КГ	10	9	10	6	5	7	6	8	6	6	8	9	9	8	5	10	9	7	10	11	10	8	10	7	10	8	9
51	КГ	9	9	6	11	4	6	4	9	10	4	7	11	11	9	7	10	7	8	6	10	10	5	9	3	7	7	10
52	КГ	7	7	5	4	6	5	5	9	8	5	8	6	5	7	6	8	10	6	9	10	5	9	9	8	6	9	9
53	КГ	8	6	6	4	5	9	5	6	6	3	4	5	3	5	5	6	6	4	6	9	9	5	8	8	4	9	9
54	КГ	8	7	9	7	7	6	8	5	7	6	8	8	9	7	6	9	9	8	9	9	10	10	10	9	5	5	10
55	КГ	8	7	9	10	9	6	9	5	8	7	6	8	8	8	8	11	10	8	11	7	11	10	11	9	9	10	10
56	КГ	4	7	4	4	6	7	5	4	4	4	7	3	8	6	7	8	6	3	8	10	7	9	7	9	9	10	8
57	КГ	6	8	5	3	5	7	7	7	6	7	5	6	7	7	6	11	7	4	7	9	6	8	8	9	7	6	8
58	КГ	8	10	5	5	5	8	8	7	8	7	7	8	8	8	8	9	8	4	7	10	8	6	5	9	11	9	7
59	КГ	8	8	9	5	7	6	9	8	7	7	7	7	9	8	8	7	10	10	9	8	9	10	6	11	8	7	8
60	КГ	9	11	6	6	5	9	8	7	6	4	6	8	9	7	5	9	6	8	9	9	9	10	6	8	6	6	11
61	КГ	10	10	8	5	4	11	6	9	6	3	7	7	3	5	5	11	8	10	7	7	6	9	6	7	6	6	5
62	КГ	6	6	8	8	5	8	8	5	9	4	5	8	7	6	3	8	6	7	7	5	8	5	8	5	7	5	6
63	КГ	6	7	6	8	7	8	8	7	9	5	9	9	8	8	9	9	7	6	9	9	7	7	6	7	6	7	7
64	КГ	8	7	10	7	5	10	6	4	7	5	5	7	8	6	5	10	10	5	9	9	7	6	8	6	9	7	8
65	КГ	8	7	10	6	6	6	7	8	5	4	6	6	5	6	8	8	11	9	10	11	10	11	10	9	6	6	9
66	КГ	7	6	7	5	9	9	10	3	4	8	8	4	4	6	9	9	8	5	5	6	8	5	6	10	6	7	6
67	КГ	5	5	3	3	8	7	7	5	5	10	6	5	4	3	4	8	8	7	8	7	5	5	7	10	6	4	8
68	КГ	5	5	8	9	10	7	10	6	8	8	8	5	5	6	9	5	9	6	6	8	5	10	4	8	9	11	5
69	КГ	4	6	6	8	7	5	6	5	7	5	4	6	10	8	7	7	9	6	5	6	11	8	5	5	8	6	7
70	КГ	8	9	8	8	6	5	8	6	8	7	5	6	8	8	4	9	9	7	8	8	9	11	9	9	11	8	9
71	КГ	10	9	10	6	7	7	9	10	7	4	7	7	8	6	5	8	8	8	7	11	9	5	6	7	6	8	10
72	КГ	3	4	5	3	8	4	6	5	3	10	8	4	7	7	8	6	8	6	5	9	6	10	5	7	9	6	9
73	КГ	8	8	6	4	3	7	4	9	5	6	7	5	6	6	5	9	8	8	10	10	6	8	8	9	6	8	10
74	Кг	8	7	9	8	5	10	7	8	8	3	7	8	6	7	4	9	10	7	9	8	8	10	8	8	10	8	10
1	ЕГ/к	10	8	6	6	5	7	8	11	9	4	6	10	8	7	5	10	6	12	9	11	8	5	9	8	8	8	8
2	ЕГ/к	9	7	9	7	6	11	8	9	7	4	5	6	5	7	3	7	7	7	8	7	7	3	9	7	7	8	5
3	ЕГ/к	5	5	7	3	4	5	8	3	5	6	5	4	4	4	6	6	5	4	5	4	6	9	7	5	3	9	7
4	ЕГ/к	8	6	4	8	7	6	6	5	4	8	8	7	8	10	11	6	3	4	7	6	4	6	6	4	7	3	7

Продовження табл. Д

1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*	*11*	*12*	*13*	*14*	*15*	*16*	*17*	*18*	*19*	*20*	*21*	*22*	*23*	*24*	*25*	*26*	*27*	*28*	*29*
5	ЕГ/к	8	6	11	6	8	8	8	8	8	8	8	8	4	5	7	7	5	8	7	7	5	9	4	6	8	7	10
6	ЕГ/к	4	4	8	9	7	6	9	6	5	5	8	6	10	8	7	4	10	4	6	6	9	5	6	9	5	3	6
7	ЕГ/к	10	10	9	9	9	9	10	11	10	8	9	10	5	8	9	8	6	7	8	9	10	6	3	8	6	5	4
8	ЕГ/к	7	6	9	10	7	9	7	7	7	6	7	7	5	8	7	6	9	8	7	6	8	10	5	9	5	5	6
9	ЕГ/к	5	5	6	9	7	8	8	5	8	6	5	7	6	6	6	7	5	6	5	4	5	5	7	8	6	9	6
10	ЕГ/к	3	6	5	7	7	7	7	6	4	6	7	5	6	6	4	6	5	6	4	8	9	6	6	8	5	5	7
11	ЕГ/к	5	8	5	5	3	7	5	6	7	6	6	5	4	6	3	7	8	4	6	5	7	4	4	6	8	9	4
12	ЕГ/к	8	7	10	9	8	6	8	5	6	9	7	6	10	7	11	9	9	5	7	4	6	10	5	7	8	8	11
13	ЕГ/к	7	4	6	8	10	7	8	6	5	9	11	5	8	10	11	3	6	8	4	6	6	10	4	4	6	5	7
14	ЕГ/к	11	10	7	9	5	11	8	10	8	3	5	10	9	10	8	12	8	8	7	11	8	6	8	6	6	6	5
15	ЕГ/к	8	10	9	9	5	8	6	10	7	5	5	8	9	8	6	9	9	8	5	8	10	11	7	5	9	10	10
16	ЕГ/к	9	8	5	10	7	9	7	5	7	8	6	8	8	10	7	8	4	4	6	4	5	8	8	6	10	7	3
17	ЕГ/к	10	9	9	8	5	9	6	6	7	2	3	8	8	7	7	5	9	7	8	8	8	9	9	9	7	10	10
18	ЕГ/к	6	8	8	4	8	5	8	6	7	8	9	6	8	6	5	8	6	4	7	7	7	9	6	11	4	3	4
19	ЕГ/к	7	9	6	8	4	8	5	7	9	6	6	10	7	9	6	11	10	10	6	7	4	6	7	5	9	6	5
20	ЕГ/к	6	6	6	6	4	5	6	7	5	6	7	6	6	5	3	6	4	6	4	7	5	7	4	7	9	4	7
21	ЕГ/к	5	5	4	4	8	4	7	6	6	7	6	3	9	5	5	4	6	5	4	6	7	5	3	9	8	7	6
22	ЕГ/к	8	6	4	7	7	5	7	4	5	10	9	4	5	6	6	5	6	4	5	5	4	9	5	3	5	7	7
23	ЕГ/к	6	3	6	5	8	7	7	7	3	8	9	4	4	4	6	6	9	7	5	7	9	5	6	7	7	5	5
24	ЕГ/к	9	11	7	10	8	8	8	11	8	8	9	8	9	10	9	11	11	8	7	11	8	9	9	9	8	11	10
25	ЕГ/к	5	6	3	7	6	7	5	4	5	7	4	4	9	8	7	7	9	6	7	7	6	10	8	7	9	5	6
26	ЕГ/к	6	5	8	7	8	7	9	7	5	9	8	6	6	7	10	7	7	8	4	5	3	7	7	7	8	6	5
27	ЕГ/к	4	6	5	7	5	4	7	8	5	7	5	7	7	8	9	8	6	7	6	5	8	7	5	5	8	7	7
28	ЕГ/к	7	5	7	9	10	7	11	6	6	11	8	7	6	6	8	3	4	3	5	5	10	4	5	7	8	6	5
29	ЕГ/к	5	6	3	8	4	4	6	6	8	4	6	6	9	7	6	7	7	3	8	6	8	9	8	8	8	6	10
30	ЕГ/к	7	8	6	4	7	8	7	9	7	6	9	8	9	8	9	8	7	6	11	8	10	7	10	7	9	5	8
31	ЕГ/к	10	6	7	9	8	7	8	9	7	8	7	8	9	7	7	10	6	9	10	9	10	7	7	9	7	9	11
32	ЕГ/к	5	6	3	8	10	3	9	5	8	10	7	7	11	11	10	8	9	6	7	8	7	9	5	6	8	6	8
33	ЕГ/к	8	8	8	9	9	6	7	6	6	10	6	8	7	9	10	9	8	9	7	7	9	8	6	6	6	10	6

Продовження табл. Д

1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*	*11*	*12*	*13*	*14*	*15*	*16*	*17*	*18*	*19*	*20*	*21*	*22*	*23*	*24*	*25*	*26*	*27*	*28*	*29*
34	ЕГ/к	9	9	9	7	7	8	8	6	5	9	7	7	4	5	4	7	6	6	7	10	9	6	4	9	6	10	6
35	ЕГ/к	6	7	8	6	8	8	10	8	7	7	6	6	5	4	7	7	7	6	8	9	5	4	10	6	6	6	4
36	ЕГ/к	5	7	3	3	3	6	3	7	5	3	4	4	8	6	5	6	6	6	8	6	7	8	5	4	5	10	9
37	ЕГ/к	6	8	7	10	8	8	8	10	8	9	9	8	9	10	9	10	9	8	6	7	8	8	6	9	8	10	9
38	ЕГ/к	7	6	5	9	7	9	7	5	6	9	6	8	9	10	8	7	6	7	5	3	5	7	7	6	9	6	5
39	КГ/к	9	11	10	9	8	11	10	6	11	6	6	9	8	11	9	8	11	9	9	10	8	10	11	8	10	11	11
40	КГ/к	6	6	5	7	11	7	7	6	8	10	11	11	9	8	10	7	8	7	8	8	10	9	9	9	9	9	9
41	КГ/к	8	8	8	6	7	9	6	7	6	8	7	8	7	9	7	7	4	9	8	6	8	8	6	7	8	6	7
42	КГ/к	11	9	9	10	4	10	10	9	7	7	6	9	10	5	7	9	9	10	5	9	9	9	10	10	8	8	7
43	КГ/к	8	10	8	10	5	7	8	7	9	9	8	10	9	7	9	8	10	9	10	11	7	9	8	5	9	9	6
44	КГ/к	10	7	5	7	8	10	8	6	7	8	8	6	8	6	9	9	11	11	6	11	5	10	9	9	6	11	8
45	КГ/к	6	9	3	11	7	8	4	8	10	6	5	11	7	9	7	7	8	5	10	10	9	6	11	5	9	10	6
46	КГ/к	10	8	5	9	4	5	6	9	8	5	4	9	8	7	6	9	9	7	8	6	9	9	9	4	7	7	5
47	КГ/к	9	8	7	4	5	12	7	5	6	4	4	7	5	8	7	6	9	10	9	8	10	9	10	9	6	10	5
48	КГ/к	7	6	9	9	10	8	9	10	4	9	11	6	7	6	9	5	8	8	10	7	10	11	7	6	10	9	9
49	КГ/к	6	7	8	10	6	5	5	7	9	10	8	8	11	9	9	7	6	6	7	9	8	9	6	5	9	8	10
50	КГ/к	11	10	11	8	4	4	7	9	7	6	9	7	8	7	8	9	10	6	9	10	9	7	9	9	11	7	11
51	КГ/к	8	10	9	6	5	8	4	8	11	4	6	9	10	8	9	10	8	7	8	11	9	6	10	7	6	5	9
52	КГ/к	6	8	4	10	7	6	7	10	9	5	7	4	7	9	5	6	9	9	10	8	7	10	11	6	8	10	10
53	КГ/к	9	5	5	5	6	7	6	7	7	3	9	7	5	8	4	7	7	7	8	10	8	7	9	9	6	10	8
54	КГ/к	9	8	10	7	8	8	8	6	9	6	7	9	10	9	7	10	10	9	7	11	9	9	11	10	4	7	11
55	КГ/к	7	8	10	9	10	8	10	7	6	7	8	9	9	10	9	10	11	9	10	6	10	8	10	10	10	8	10
56	КГ/к	5	8	6	3	8	7	4	5	5	4	6	7	9	8	8	9	8	6	6	11	9	10	8	8	10	8	9
57	КГ/к	7	7	4	4	7	6	6	6	8	7	4	9	8	6	7	9	6	7	8	8	8	10	10	9	8	6	9
58	КГ/к	9	9	5	6	6	8	9	8	9	7	7	7	7	5	10	11	9	7	8	9	10	8	4	8	9	7	8
59	КГ/к	10	10	7	5	4	10	6	8	6	3	6	7	3	4	6	10	6	10	7	8	6	9	8	7	7	6	7
60	КГ/к	6	7	8	8	6	8	7	5	9	4	7	8	7	4	3	7	6	7	8	5	8	8	8	4	7	5	7
61	КГ/к	6	7	7	8	7	7	8	7	9	6	9	9	7	8	9	9	7	8	9	9	7	7	6	8	6	7	8
62	КГ/к	6	7	10	7	6	10	6	4	6	5	5	7	7	6	5	10	10	6	9	9	7	6	7	6	9	7	9

Продовження табл. Д

1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*	*11*	*12*	*13*	*14*	*15*	*16*	*17*	*18*	*19*	*20*	*21*	*22*	*23*	*24*	*25*	*26*	*27*	*28*	*29*
63	КГ/к	7	7	10	6	7	6	7	8	6	4	6	6	5	9	8	8	9	9	10	9	10	11	10	9	7	6	8
64	КГ/к	7	8	7	5	9	9	10	5	4	8	8	4	6	6	9	9	8	5	7	6	8	5	7	10	6	7	9
65	КГ/к	5	6	3	3	7	7	7	4	5	10	5	5	4	5	4	8	8	7	6	7	5	7	7	9	6	4	7
66	КГ/к	5	5	7	9	10	7	10	6	7	8	7	5	5	6	7	5	9	6	5	8	5	10	4	8	8	11	5
67	КГ/к	4	6	6	6	7	5	6	4	7	5	4	9	10	8	9	7	7	6	5	6	11	7	5	5	8	6	7
68	КГ/к	7	9	8	8	6	5	7	6	8	7	5	6	9	8	4	9	9	7	8	9	9	11	9	9	11	8	11
69	КГ/к	10	9	10	4	7	7	9	10	5	4	7	7	8	6	5	7	8	8	7	9	9	7	5	7	6	8	10
70	КГ/к	3	4	5	3	7	6	6	5	3	10	7	4	7	6	8	6	7	6	5	9	6	9	5	7	9	6	10
71	КГ/к	8	8	7	4	3	7	4	8	5	6	7	5	6	5	5	9	7	8	10	9	6	7	8	9	6	8	9
72	Кг/к	8	7	9	6	5	10	7	8	8	3	7	9	6	7	4	9	11	7	9	8	8	10	8	8	10	9	10
73	КГ/к	7	8	8	7	6	9	6	9	9	6	8	7	5	5	4	8	9	8	7	7	9	9	7	8	9	7	9
74	Кг/к	8	7	9	8	5	10	7	8	8	3	7	8	6	7	4	9	10	7	9	8	8	10	8	8	10	8	10

Додаток Е

Таблиця Е

Результати дослідження студентів за основними методиками

№	Група	Тест Д. Кейрсі				Методика МЛО А.Г.Маклакова С.В.Чермяніна	Тест СЖО Д.О.Леонтьєва					16-PF Р. Кеттелла					Самоактуалі-заційний тест Е. Шострома
		Психологічні типи особистості				Адаптаційні здібності	Цілі в житті	Насиченість життя	Задоволеність самореалізацією	Локус контролю-Я	Локус контролю-життя	Емоційна стійкість	Ступінь тривожності	Наявність внутрішніх напружень	Рівень розвитку самоконтролю	Ступінь соціальної нормативності й організованості	Рівень самоактуалізації
1	*2*	*3*				*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*	*11*	*12*	*13*	*14*	*15*
1	ЕГ	I	S	F	P	7	0	0	0	1	1	5.6	6.7	6.6	7.2	8.3	29
2	ЕГ	E	S	F	J	3.7	1	0	0	1	1	1.6	3.1	3	1.7	1.6	29
3	ЕГ	I	S	T	J	7.7	0	0	0	0	1	7	6.9	6.9	2	6.1	30
4	ЕГ	E	N	F	P	6.2	1	0	0	0	0	3.4	4.4	5.4	6.5	8	33
5	ЕГ	I	S	T	J	7.8	1	0	0	0	0	4.8	2.2	2.6	6.1	2.9	35
6	ЕГ	E	S	T	P	4.9	1	0	0	0	1	3.1	4.7	5.8	7.3	4	37
7	ЕГ	E	N	F	J	3.2	0	0	1	1	1	5.9	5	5.2	5	5.3	38
8	ЕГ	I	S	T	J	7.1	1	0	1	0	1	8.1	6.5	7.2	5.8	3.6	39
9	ЕГ	I	S	T	P	4.9	1	0	1	1	1	6.5	7.1	7.2	6.9	8.8	39
10	ЕГ	E	S	T	J	4.1	1	1	0	0	0	6.5	5	5.9	6.6	5.5	42
11	ЕГ	I	S	T	P	2.9	0	0	0	0	0	1.6	3.4	3.8	7.6	8	44

Продовження табл. Е

1	*2*	*3*				*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*	*11*	*12*	*13*	*14*	*15*
12	ЕГ	E	S	T	P	7.9	1	0	0	0	1	5.3	3.2	4	5.7	8	44
13	ЕГ	E	S	T	P	4.1	0	0	0	1	1	2.1	2	2	2.2	4.2	44
14	ЕГ	I	N	F	j	5.5	1	1	0	0	1	2.9	4.5	4.7	5.3	7.7	45
15	ЕГ	E	S	F	J	7.1	0	0	1	1	1	5.5	6.8	6.9	7.2	6.5	47
16	ЕГ	E	S	F	P	2.4	0	0	0	0	0	7.2	5.2	5.2	6.8	2.5	47
17	ЕГ	E	S	F	J	8.9	1	1	0	1	1	7	5.8	5.9	7.3	7.8	48
18	ЕГ	I	N	F	J	7.4	0	0	0	1	1	2.8	1.6	1.9	8.7	8.7	50
19	ЕГ	I	S	T	J	5.9	1	0	0	1	0	1.6	2	3.1	2	7.8	51
20	ЕГ	E	S	T	J	6.9	0	0	0	0	1	7.7	7.2	7.3	5	8	51
21	ЕГ	I	S	T	J	1.2	0	0	0	0	0	7.5	5.9	6.9	7.7	5.5	52
22	ЕГ	E	S	T	J	1.4	1	0	0	0	0	6.3	6.5	6.9	2.7	2.9	52
23	ЕГ	I	S	T	P	2.6	0	1	1	0	1	8.8	6.4	6.8	8.2	5.2	54
24	ЕГ	E	S	T	P	3.2	0	1	1	1	0	5.3	6	5.7	2	7.7	55
25	ЕГ	E	S	T	P	3.9	1	0	0	1	1	4.8	3.4	3.7	8.6	4	56
26	ЕГ	E	S	T	P	4.2	1	1	0	0	0	5.3	4.9	6	5.3	5.2	56
27	ЕГ	E	S	T	J	4.3	1	0	0	1	0	2.1	4.3	4.4	5.4	3.2	57
28	ЕГ	E	S	T	J	7.2	0	0	0	1	0	2.8	4.3	5.4	7	5.1	57
29	ЕГ	E	S	T	P	0.9	1	1	0	0	0	5.8	3.4	3.2	4.6	5.6	57
30	ЕГ	E	N	F	P	5.7	0	0	0	1	0	4.5	3.4	3.3	2.4	8.4	57
31	ЕГ	E	S	F	J	6.6	1	0	0	1	1	7	3.9	4.3	4.7	3.1	58
32	ЕГ	E	N	T	P	5.4	0	0	1	1	0	1.7	4.1	4.4	7.3	7.7	58
33	ЕГ	E	S	T	J	3.7	0	1	0	1	0	8.5	8.1	8.3	6.1	8.1	59
34	ЕГ	I	S	T	J	3	0	0	1	0	0	6.9	4	5	4	4.5	60
35	ЕГ	I	N	F	J	7.6	0	0	1	0	0	4	4.6	4.5	1.7	2.7	60

Продовження табл. Е

1	*2*	*3*				*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*	*11*	*12*	*13*	*14*	*15*
36	ЕГ	I	S	T	J	1.2	0	0	0	0	0	7.5	6.9	7.4	7.7	5.5	52
37	ЕГ	I	S	T	J	7.7	0	0	0	0	1	7	7.9	6.9	4	4.1	30
38	ЕГ	E	S	T	J	4.1	1	1	0	0	0	6.5	7.5	5.9	6.6	5.5	42
39	КГ	E	N	F	J	5.9	0	0	0	1	1	5.3	3.5	4	4.8	5.5	33
40	КГ	E	S	F	J	4.7	1	1	1	0	1	3.1	4.5	4.1	6.3	6	38
41	КГ	I	S	T	J	2.9	1	1	0	1	0	4.3	4	4.9	4	2.1	40
42	КГ	E	S	F	J	6.6	1	1	1	1	1	8.3	8.6	9	8.9	2.9	40
43	КГ	E	N	F	J	8.2	1	0	1	1	1	4.5	3.4	3.4	7.4	4.4	40
44	КГ	I	S	T	J	5.6	1	0	1	1	0	8.8	8.5	8.3	8.7	3.7	41
45	КГ	I	N	F	P	5.6	0	1	0	0	0	8.1	4.7	5.4	6.9	7.5	41
46	КГ	I	S	F	J	3.7	1	1	1	1	0	3.4	2	1.6	3.2	7.8	42
47	КГ	I	S	F	P	8.9	1	1	1	0	0	5.7	5.3	5.9	5.1	4.4	42
48	КГ	E	S	F	J	8.2	0	1	1	1	1	4.9	3.3	3.5	3.2	9.5	42
49	КГ	E	N	T	P	3.5	0	0	1	1	0	2.8	2.6	2.8	5.7	4.7	42
50	КГ	I	S	F	P	6.2	1	1	1	1	0	4.1	4.5	4.9	5.3	6.9	44
51	КГ	E	S	T	P	6.4	0	0	1	1	1	7.9	4.9	4.9	7.7	7.3	44
52	КГ	I	N	F	J	4.8	1	1	0	1	1	7	3.8	3.6	8.2	4	45
53	КГ	I	N	F	J	4.8	1	1	1	1	1	5	6.4	6.4	2.3	6.5	46
54	КГ	E	N	F	P	3.4	0	1	1	1	1	4.5	5.2	5.1	4.7	6.2	49
55	КГ	E	N	F	P	8.5	1	1	1	0	0	9.7	9.7	9.7	8.2	6.6	50
56	КГ	I	S	T	J	8.5	1	1	1	0	1	4.5	3.5	3	5.2	9.2	51
57	КГ	I	S	F	P	7.6	1	1	1	1	0	6.8	4.9	5.7	6.5	8.9	51
58	КГ	I	S	F	J	2.6	1	0	0	1	1	6.3	4.1	4.1	5.2	6.4	52
59	КГ	E	S	F	J	8.3	1	1	0	0	0	8.1	7.5	7.5	7	6.1	68

Продовження табл. Е

1	*2*	*3*				*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*	*11*	*12*	*13*	*14*	*15*
60	КГ	E	S	F	J	6.4	0	1	1	1	1	6	7.7	8.2	7.3	8.4	52
61	КГ	E	N	F	J	4.6	0	1	0	1	1	5.1	5.8	6.1	7.3	4.6	53
62	КГ	I	S	F	J	6.6	0	1	1	1	1	4.8	2.6	2.3	5.6	6.4	55
63	КГ	E	S	T	J	5.7	1	1	0	0	1	6.1	3.2	3.6	2.7	3.5	57
64	КГ	E	N	F	P	4.3	1	1	1	1	1	7.2	8.5	8.9	9.7	5.1	57
65	КГ	E	N	F	P	4.6	1	1	1	1	1	5.1	5.8	6.6	3.9	8.9	57
66	КГ	E	N	F	J	8.1	0	1	1	0	1	3.4	4.4	4.9	5.8	8	61
67	КГ	I	N	T	J	8.3	0	0	1	1	1	6.8	7.4	8.2	7.7	3.5	62
68	КГ	I	N	T	J	7.7	1	0	1	0	1	5.3	6.4	7.2	5.8	5.7	63
69	КГ	I	N	F	J	5.7	1	1	1	1	1	9.4	6.9	6.9	8.9	4.6	63
70	КГ	E	S	T	J	5.9	1	0	0	0	0	5.3	3.8	4.4	7.3	9.1	63
71	КГ	I	S	F	P	5.1	0	1	1	1	0	8.9	5.9	5.9	6.2	6.4	64
72	КГ	I	S	F	P	5	0	1	1	1	1	8.5	5.3	5.9	6.2	2.9	64
73	КГ	I	N	T	J	5.4	1	1	1	0	0	5.3	4.9	4.5	3.7	3.7	64
74	КГ	E	S	F	J	6.4	1	0	1	0	0	7.3	7.2	7.8	3.2	5.5	67
1	ЕГ/к	I	S	F	P	7	0	0	0	1	1	6.3	7.3	7	7.5	8.4	29
2	ЕГ/к	E	S	F	J	4.1	1	0	0	1	1	1.6	3.2	2.9	2	1.7	29
3	ЕГ/к	I	S	T	J	7.8	0	0	0	0	1	7.7	6.8	7.2	2.4	6.2	32
4	ЕГ/к	E	N	F	P	6.4	1	0	0	0	0	4	4.7	5.5	6.6	8	35
5	ЕГ/к	I	S	T	J	7.7	1	0	0	0	0	5.6	2.5	2.7	6.2	3	31
6	ЕГ/к	E	S	T	P	5.2	1	0	0	0	1	4	4.7	5.7	7.7	4.1	38
7	ЕГ/к	E	N	F	J	3.2	0	0	1	1	1	6.5	5.1	5.3	5	5.3	39
8	ЕГ/к	I	S	T	J	7.1	1	0	1	0	1	9	6.6	7.7	5.9	3.7	41
9	ЕГ/к	I	S	T	P	5.8	1	0	1	1	1	7	7.4	7.5	6.8	8.9	42

Продовження табл. Е

1	*2*	*3*				*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*	*11*	*12*	*13*	*14*	*15*
10	ЕГ/к	E	S	T	J	4.8	1	1	0	0	0	6.9	5.6	6.3	6.5	5.5	44
11	ЕГ/к	I	S	T	P	3.2	0	0	0	0	0	2	4	3.9	7.6	8.1	46
12	ЕГ/к	E	S	T	P	8.3	1	0	0	0	1	5.6	3.4	4.1	6.1	8.1	45
13	ЕГ/к	E	S	T	P	4.8	0	0	0	1	1	2.1	1.9	2.2	2.2	4.2	46
14	ЕГ/к	I	N	F	J	5.5	1	1	0	0	1	3.3	4.8	4.6	5.7	7.7	48
15	ЕГ/к	E	S	F	J	7	0	0	1	1	1	5.4	7.3	7.3	7.2	6.6	49
16	ЕГ/к	E	S	F	P	2.4	0	0	0	0	0	7	5.3	5.6	7	2.6	49
17	ЕГ/к	E	S	F	J	9.9	1	1	0	1	1	7.7	5.7	6.1	7.7	7.8	51
18	ЕГ/к	I	N	F	J	8.3	0	0	0	1	1	3.1	1.7	2.2	8.6	8.8	52
19	ЕГ/к	I	S	T	J	6.1	1	0	0	1	0	2.2	2.2	3.1	2.6	7.8	51
20	ЕГ/к	E	S	T	J	6.9	0	0	0	0	1	7.8	7.2	7.3	5.4	8.1	53
21	ЕГ/к	I	S	T	J	2.1	0	0	0	0	0	7.7	6.2	7.2	8.2	5.6	52
22	ЕГ/к	E	S	T	J	1.2	1	0	0	0	0	6.5	6.8	7.3	2.6	3	53
23	ЕГ/к	I	S	T	P	3.2	0	1	1	0	1	8.7	6.6	7.2	8.2	5.2	56
24	ЕГ/к	E	S	T	P	3.8	0	1	1	1	0	5.9	6.2	6.1	2.3	7.8	56
25	ЕГ/к	E	S	T	P	3.7	1	0	0	1	1	4.8	3.8	3.8	8.7	4.1	58
26	ЕГ/к	E	S	T	P	4.7	1	1	0	0	0	5.8	4.8	6.1	5.5	5.2	59
27	ЕГ/к	E	S	T	J	4.2	1	0	0	1	0	2	4.5	4.6	5.4	3.3	57
28	ЕГ/к	E	S	T	J	7.9	0	0	0	1	0	2.8	4.9	5.7	7.4	5.1	57
29	ЕГ/к	E	S	T	P	1.1	1	1	0	0	0	6.4	3.7	3.2	4.6	5.7	58
30	ЕГ/к	E	N	F	P	6.2	0	0	0	1	0	5.5	3.5	3.8	2.5	8.5	58
31	ЕГ/к	E	S	F	J	6.8	1	0	0	1	1	7	4.1	4.7	5.2	3.1	58
32	ЕГ/к	E	N	T	P	5.5	0	0	1	1	0	2.7	4.5	4.5	7.4	7.8	61
33	ЕГ/к	E	S	T	J	3.7	0	1	0	1	0	8.4	8.5	8.4	6.2	8.1	61

Продовження табл. Е

1	*2*	*3*				*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*	*11*	*12*	*13*	*14*	*15*
34	ЕГ/к	I	S	T	J	3.9	0	0	1	0	0	7	4.4	4.9	4.4	4.6	62
35	ЕГ/к	I	N	F	J	8.3	0	0	1	0	0	4.1	4.7	4.9	2.2	2.8	61
36	ЕГ/к	I	N	F	J	3.8	1	0	1	1	1	2.6	2.3	2.3	3.8	5.7	61
37	ЕГ/к	E	S	T	J	4.2	1	0	0	1	0	2	4.5	4.6	5.4	3.3	57
38	ЕГ/к	E	S	T	J	1.2	1	0	0	0	0	6.5	6.8	7.3	2.6	3	53
39	КГ/к	E	N	F	J	5.9	0	0	0	1	1	3.2	3.8	3.1	4.4	4.6	59
40	КГ/к	E	S	F	J	4.7	1	1	1	0	1	3.1	4.5	4.1	6.3	6	38
41	КГ/к	I	S	T	J	4.8	1	1	1	0	1	5.1	5.5	5.1	7.3	5	40
42	КГ/к	E	S	F	J	3.9	1	1	0	1	0	2.3	3	7.9	6	3.1	38
43	Г/к	E	N	F	J	5.8	0	1	1	1	1	9.3	7.6	8	7.9	1.9	40
44	КГ/к	I	S	T	J	6.3	1	0	1	0	1	6.5	2.4	5.4	5.4	3.4	39
45	КГ/к	I	N	F	P	6.7	0	0	1	1	0	7.8	9.5	9	6.7	3.7	43
46	КГ/к	I	S	F	J	4.7	0	1	0	0	0	5.1	6.7	7.4	4.9	8.5	43
47	КГ/к	I	S	F	P	6.7	1	1	1	1	0	6.4	3	3.6	1.2	5.8	41
48	КГ/к	E	S	F	J	7.9	1	0	0	0	0	7.7	2.3	7.9	3.1	6.4	41
49	КГ/к	E	N	T	P	9.2	0	1	1	1	1	5.9	4.3	1.5	4.2	7.5	41
50	КГ/к	I	S	F	P	4.6	0	0	1	1	0	3.8	3.6	3.8	7.7	5.7	45
51	КГ/к	E	S	T	P	4.5	1	1	0	0	0	6.1	5.5	7.9	4.3	8.9	45
52	КГ/к	I	N	F	J	8.4	0	0	1	1	1	8.9	6.9	2.9	8.7	9.3	45
53	КГ/к	I	N	F	J	3.8	1	1	0	0	1	5	1.8	5.6	6.2	3	46
54	КГ/к	E	N	F	P	6.8	1	1	1	1	1	7	7.4	3.4	5.3	4.5	46
55	КГ/к	E	N	F	P	6.4	0	1	1	1	1	3.5	3.2	2.1	3.7	3.2	50
56	КГ/к	I	S	T	J	5.5	1	0	0	0	0	8.7	8.7	8.7	9.2	5.6	50
57	КГ/к	I	S	F	P	9.5	1	1	1	0	1	9.5	6.5	4	4.2	8.2	51

Продовження табл. Е

1	*2*	*3*				*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*	*11*	*12*	*13*	*14*	*15*
58	КГ/к	I	S	F	J	5.6	1	1	1	1	0	5.8	3.9	3.7	6.5	9.9	52
59	КГ/к	E	S	F	J	4.6	1	0	0	1	1	4.3	2.1	5.1	3.2	5.4	52
60	КГ/к	E	N	F	J	3.9	1	0	1	1	1	3.2	3.8	3.1	2.4	4.6	60
61	КГ/к	I	S	F	J	6.9	0	0	0	1	0	7.3	6.5	5	6.8	5.5	31
62	КГ/к	E	S	T	J	3.7	1	1	1	0	1	4.1	7.5	3.1	8.3	5	35
63	КГ/к	E	N	F	P	4.9	0	1	0	1	0	5.3	3	6.9	3	3.1	41
64	КГ/к	E	N	F	P	5.6	1	1	1	1	1	9.3	6.6	8	7.9	4.9	41
65	КГ/к	E	N	F	J	9.2	0	0	0	0	1	2.5	2.4	3.4	9.4	2.4	42
66	КГ/к	I	N	T	J	7.6	1	1	1	1	0	6.8	7.5	7.3	6.7	5.7	42
67	КГ/к	I	N	T	J	6.6	0	1	0	0	0	9.1	5.7	3.4	7.9	8.5	42
68	КГ/к	I	N	F	J	2.7	1	1	1	1	1	2.4	4	2.6	2.2	4.8	43
69	КГ/к	E	S	T	J	7.9	1	1	0	0	0	4.7	7.3	6.9	7.1	7.4	43
70	КГ/к	I	S	F	P	9.2	0	1	1	1	1	6.9	4.3	4.5	5.2	7.5	43
71	КГ/к	I	S	F	P	5.5	0	0	0	1	0	1.8	5.6	1.8	4.7	5.7	44
72	КГ/к	I	N	T	J	7.2	1	1	1	0	0	7.1	6.5	3.9	3.3	8.9	44
73	КГ/к	E	S	F	J	8.4	0	0	1	1	1	8.9	7.9	6.9	5.7	4.3	45
74	КГ/к	E	S	F	J	5.8	1	1	0	0	1	6	4.8	4.6	9.2	7	45

Для нотаток:

Наукове видання

ВІЗНЮК Інесса Миколаївна

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНИХ ПРОФЕСІЙ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

монографія

Підписано до друку 15.02.2021 р.
Формат 60×84 1/4. Папір офсетний.
Друк цифровий. Гарнітура Times New Roman
Замовлення № 2042/19. Наклад 300 прим.

Видрукувано з оригінал-макетів замовника

Видавець та виготовлювач ТОВ «Друк»
м. Вінниця, вул. 600-річчя, 25
тел.: (0432) 46-51-17
E-mail: ua.druk2015@ukr.net

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до
Державного реєстру видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів
видавничої продукції ДК № 1077 від 25.04.2007 р.