

**Міністерство освіти і науки України
Чернівецький Національний Університет
імені Юрія Федьковича**

факультет педагогіки, психології та соціальної роботи
(повна назва факультету)

кафедра «Практичної психології»
(повна назва факультету)

**Схильність до відтворення невідреагованих переживань
підлітками-акцентуантами**

**Дипломна робота
Рівень вищої освіти – другий (магістерський)**

Виконала: студентка 6 курсу, група 622
спеціальності
053 «Психологія»
(шифр і назва спеціальності)

ППП студента: Михайлишина Я.
(прізвище та ініціали)

Керівник: канд. псих. наук, асист.
Душкевич М. М.
(прізвище та ініціали)

До захисту допущено:
Протокол засідання кафедри № _____
від « ____ » _____ 2021р.
зав.кафедри _____ доц. Радчук В. М.

Чернівці – 2021

Зміст

Вступ.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ НЕВІДРЕАГОВАНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ...6	
1.1. Поняття невідрегованих переживань в психологічній науці...6	
1.2. Психологічні наслідки затримки невідрегованих переживань.11	
1.3. Характерологічні особливості невідрегованих переживань у підлітковому віці.....15	
1.3.1 Акцентуації характеру як передумова емоційного відреагування у підлітків20	
1.4. Специфіка та різновиди психотерапевтичної самопомоги при невідрегованих переживаннях.....23	
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СХИЛЬНОСТІ ДО НЕВІДРЕАГОВАНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ ПІДЛІТКІВ-АКЦЕНТУАНТІВ.....30	
2.1. Дизайн дослідження, характеристика методів дослідження.....30	
2.2. Порівняльний аналіз результатів дослідження схильності до невідрегованих переживань підлітками-акцентуантами.....40	
2.3. Статистичний аналіз особливостей невідрегованих переживань у підлітків-акцентуантів.....53	
2.4. Кореляційний аналіз схильності до невідрегованих переживань підлітків-акцентуацій.....61	
ВИСНОВКИ.....65	
Список використаних джерел.....67	
Додатки.....74	

Вступ

Актуальність дослідження. Кожна епоха накладає свій певний відбиток на психіку людини, і зараз економіко-соціальні умови людської життєдіяльності нестабільні, динамічний життєвий ритм, що постійно змінюється під впливом навколишніх факторів, які з усіх боків великим потоком нововведень тиснуть на людину. У зв'язку з цим підвищується ймовірність виникнення стресів, які можуть несприятливо позначатися на фізичному та психічному здоров'ї людини. Щоб успішно протистояти негативним впливам стресів, людині потрібно навчитися керувати своєю психікою, регулювати власні емоційні стани.

Насамперед у зону ризику емоційної нестабільності потрапляють підлітки, які в силу своїх вікових особливостей характеризуються підвищеною збудливістю, імпульсивністю, неврівноваженістю, вчиненням необдуманих дій та вчинків. Становлення саморегуляції у підлітків відіграє найважливішу роль у їхньому. Вкрай необхідною для підлітків є організація формування структурності саморегуляції станів психіки, тому як саме людина, яка вміє керувати своїм власним психічним станом і регулювати різноманітні аспекти своєї поведінки за різних обставин виступає індикатором особистісної зрілості, що, в більшості випадків, і є вирішальним фактором, від якого безпосередньо залежить процвітання та успішність життєдіяльного процесу.

Дослідники, які займалися даною проблематикою: К. Леонгард, О. Лічко, Г. Шмішек; вивчали властивості особистості індивідуально-типологічного плану, що описують акцентуований психотип: М. Александров, М. Гуревич, П. Ганнушкін, В. Гіляровський, К. Леонгард, А. Лічко, С. Подмазін, І. Случевський, Г. Сухарева та ін.; описували фундаментальні підходи до пояснення особливостей особистісного розвитку депривованих підлітків (Дж. Боулбі, Я. Гошовський, Н. Карасьова, Й. Лангмейєр, М. Лісіна, З. Матейчек, С. Максименко, В. Мухіна, С. Мещерякова, Л. Осьмак, А. Рuzська, А. Прихожан, Т. Яблонська та ін.) та ін.

Психологічна сторона даної досліджуваної нами проблеми полягає в недостатності дослідженості психологічного механізму саморегуляції станів психіки особистості підлітків.

Варто зазначити, що єдиної точки зору на утримання та структуру саморегуляції станів психіки особистості, її специфіки не визначено, так само існує термінологічна нестійкість, неточність цього поняття. Більше того, фактично не існує робіт, де проблема саморегуляції станів психіки особистості вивчалася в період підліткового розвитку, механізми, її структура і фактори формування.

Об'єкт дослідження: емоційна сфера підлітків.

Предмет дослідження: особливості емоційних переживань підлітків-акцентуантів.

Мета: теоретично описати та емпірично дослідити схильність до відтворення невідреагованих переживань підлітками-акцентуантами.

Гіпотеза: існує відмінність у схильності до невідреагованих переживань підлітками-акцентуантами: дівчатами та хлопцями.

Методи: теоретичні: 1) аналіз, синтез, узагальнення, наукових джерел стосовно проблематики дослідження; 2) дедуктивні та порівняні методи опрацьованої інформації. 3) систематизація та узагальнення дослідженої інформації в науковому полі.

Емпіричні: психодіагностичні тести та методики:

1. Фрайбурзький особистісний опитувальник FPI на дослідження особистості;
2. Методика «Прогноз» (Оцінка нервово-психічної стійкості до стресу);
3. Експрес-діагностика схильності до відтворення невідреагованих переживань (В.В.Бойко);
4. Характерологічний опитувальник К. Леонгарда, Х. Шмішека.

Статистичні: пакет статистичних програм SPSS, версія 21 – для статистичної обробки отриманих даних.

Задля реалізації мети та перевірки гіпотези нами окреслені наступні **завдання дослідження:**

1. Аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми невідрегованих переживань.

2. Провести теоретичний аналіз основних підходів сучасної психології до проблеми акцентуйованих підлітків.

3. Описати особливості нервово-психічної стійкості до стресу підлітків.

4. Здійснити емпіричне дослідження схильності до відтворення невідрегованих переживань підлітками-акцентуантами.

Структура роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Робота налічує 4 таблиці та 16 рисунків. Загальний обсяг роботи 93 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ НЕВІДРЕАГОВАНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

1.1. Поняття невідрегованих переживань в психологічній науці

Відреагування (Acting out; Agieren) - психоаналітичний термін, суть якого полягає в заміні думки дією в ситуації, коли: 1) відреагований імпульс ніколи не мав словесного висловлювання; 2) та/або імпульс занадто сильний, щоб отримати словесну розрядку; 3) та/або у людини відсутня здатність до стримування. Оскільки психоаналіз є «лікуванням розмовою», яка проводиться у стані рефлексії, відреагування є феноменом антитерапевтичним. Воно характерне для психопатії та поведінкових розладів [52, с. 118-119].

У «Тлумачному словнику психіатричних термінів» (2012) «Відреагування» позначається як рухова або мовна діяльність, що знімає психічну напруженість. Термін був запропонований Дж. Бреєром та З. Фрейдом (J. Breuer та S. Freud (1895)) і позначає процес, при якому психічна травма та викликаний нею афект (або такий, що пов'язаний з нею) знаходять вихід через дії, слова, вчинки задля зменшення або повного зникнення внутрішньопсихічної напруги [55].

Котенева А.В. наголошує, що традиційно виділяють три форми цього процесу – виплеск емоцій, їх вентиляцію та власне реагування. Різниця між ними виявляється в глибині переробки травмуючи переживань і критичних інцидентів [30].

Перша форма відноситься до самого простого і поверхневого способу зниження внутрішньої напруги. Її суть у відкритому вираженні своїх почуттів за допомогою емоційного мовлення, експресивних рухів і дій (крик, сміх, рухова та мовленнєва активність).

У психотерапії є відповідні техніки, що дозволяють виплеснути свої емоції через малюнок, танець, спів та музику.

Друга форма – вентиляція емоцій – має на увазі більш тривале проживання свого стану (сльози, промовляння хвилюючих подій та ін). Завдання психолога та психотерапевта полягає в тому, щоб навчити людину промовляти вголос свої думки та тривоги, демонструвати їх у поведінці, дати можливість без страху засудження кричати, плакати, тупотіти та звинувачувати.

Наприклад, у практиці гештальттерапії використовують метод «пустого стільця», що дозволяє висловити амбівалентні переживання через відтворення різних сторін особистості. Спочатку людина висловлює одні почуття – роздратування, агресивність, образу, а потім протилежні думки і почуття – радість, захоплення тощо [20, с. 327].

У райхіанській терапії застосовують різноманітні вправи, спрямовані на зменшення тілесної напруги, зумовленої витісненими у підсвідомість думками та переживаннями. Причому, щоб навчитися любити, потрібно спочатку випустити з себе всю злість, ненависть і образу [18, с. 26 - 27].

І, нарешті, **третя форма** відреагування заснована на повторному усвідомленні та глибинному опрацюванні психологічної проблеми, пошуку причин свого страждання, подальшого емоційного переживання минулих витіснених зі свідомості травматичних подій. Людина наново переживає почуття та спогади і тим самим намагається їх подолати та досягти стану душевного очищення [7].

Ряд психологів-класиків, вперше виявивши феномен відреагування, вживали його синонімічний аналог «відігрівання».

3. Фрейд, ввівши даний термін «відреагування» або «відігривання» протиставляв його «спогаду» [58-59].

Так, у психодрамі учасники не тільки обговорюють свої конфлікти, а й «відіграють в дії», використовуючи відкриту рольову поведінку у терапевтичному оточенні. Концепція відігривання у дії є поведінковим аспектом лікування за допомогою психодрами, оскільки ранні події та їх

емоційний зміст повторюються у дії у вигляді прямої моторної експресії внутрішньопсихічних процесів.

Внутрішні напруження можна трансформувати у відкриту поведінку, яка надає можливість «завершення дії» та задоволення «жаги дії», що подібно до повного катарсису.

Згідно з Брейєром і Фрейдом (Breuer & Freud, 1893), «повний катарсис залежить від того, чи була енергійною реакція на подію, що викликала виникнення афекту. Під «реакцією» ми розуміємо цілий клас довільних чи мимовільних рефлексів – від сліз до актів помсти – у яких, як свідчить досвід, афект отримує розрядку» [58].

Келерман П. наводить приклад відігравання у дії. Тяга до відігравання в дії зростає в умовах психотерапевтичної групи. Коли пацієнти-невротики, у звичайній ситуації не позбавлені самовладання, збираючись в групи, вони часом стають ірраціональними, імпульсивними та безладними. Вони можуть жбурляти речі, залишати групу, спізнюватися, мовчати, формувати підгрупи або будь-яким іншим способом перешкоджати прогресу терапії. Концепція «відігравання у дії» часто використовується при аналізі цього феномену [44].

Але відігравання у дії настільки складне і багатогранне, що у оглядах літератури неможливо знайти прийнятне всім визначення (Abt & Weissman, 1965).

Щодо відігравання у дії існують дві «філософські традиції» – одна з них представлена психоаналізом, інша – психодрамою.

У психоаналізі відігравання у дії не заохочується.

Дж. Морено ж писав, що «дія зсередини, чи відігравання у дії є необхідною фазою у досягненні терапевтичного прогресу» (Moreno, 1972) [40].

Прояви вказаного феномену детально описані Рексфордом (Rexford, 1966), А. Фрейд (A. Freud, 1968), Сандлером, Дейром та Холдером (Sandler, Dare & Holder, 1973) [59-59].

Найбільш поширені визначення відігравання у дії включають:

1. Плутані, несвідомі, симптоматичні чи випадкові дії.
2. Фізичне (поведінкове) вираження спогадів та фантазій.
3. Повторення, повторне переживання чи повторення у дії спогадів про минуле.
4. Уся рухова поведінка, здійснена в полі терапевтичної обстановки.
5. Події поза терапевтичною обстановкою, що є реакцією на те, що відбувається на терапевтичних сесіях.
6. Опір; процес, протилежний опрацюванню та досягненню інсайту; витіснення думок дією; заміна процесом спогадів.
7. Рухова розрядка почуттів, напруги та імпульсів (відреагування).
8. Намагання виконати бажання, задовольнити інфантильні прагнення.
9. Спроби влаштувати «судове слухання».
10. Антисоціальна, імпульсивна, протизаконна чи небезпечна поведінка.

Відповідно за І. Яломом (Yalom, 1975), «відігравання у дії – це, за визначенням, опір терапії. Це дія, прихована від аналітичного ока групи: пацієнти розряджають у діях ті імпульси, які мають бути вивчені у терапії» [66].

На даний момент розширюється вузьке психоаналітичне розуміння даного терміну. Відігравання у дії більше не розглядається як перешкода терапії, вона стає частиною терапевтичного процесу, джерелом інформації про несвідомі стани пацієнта та незамінним доповненням до спогадів. В даний час існує цілий спектр терапевтів – від тих, хто підкреслює шкідливу та руйнівну природу відігравання в дії, до тих, хто надає значення його комунікативній та адаптивній природі (A. Freud, 1968) [59].

У своєму обговоренні випадків відігравання у дії у групах Гротьян (Grotjahn, 1976) робить висновок, що вмілий та досвідчений груповий терапевт може використовувати ці випадки для успішного аналізу, інсайту та інтеграції.

Келерман П. наводить приклади ідігравання у дії у психодрамі.

У психодрамі термін «відігравання у дії» означає постановку, розігрування. Наприклад, Морено (Moreno, 1972) писав: «Чому не дати протагоністу відіграти у дії свої приховані думки і прагнення як альтернативи аналізу опорів?» [26, 37].

Психодраматичні визначення відігравання у дії включають наступне:

1. Проживання, розігрування за допомогою рухів.
2. Відреагування (вентиляція почуттів).
3. Повторне переживання, втілення у дії події минулого чи випереджаюче переживання, втілення у дії події майбутнього, ніби воно відбувалося «тут і зараз».
4. Вираження внутрішньої дійсності у світ;
5. Невербальна комунікація, спонтанне використання «мови дій».
6. Усі дії (заявлені, маніфестовані) на психодраматичній сцені.

У найбільш широкому визначенні, відігравання у дії відноситься до будь-якого прояву організму, будь-якої відкритої поведінки в межах терапевтичної обстановки. Людина може рухатися, стояти тихо, штовхати, видавати звуки, жестикулювати, вимовляти слова. Усе це є відігравання у дії, комунікацією за допомогою універсальної мови дій [26].

Коли Морено використовував цей термін, він мав на увазі відігравання дії того, що є внутрішнім змістом людини, на відміну від реакції на зовнішні стимули.

Психолог, консультант, Милова Ю. стверджує, що **емоційне відреагування** є найоптимальнішим способом регуляції емоцій, оскільки емоція усвідомлюється і розряджається у діяльності, яка спрямована на вирішення проблеми, або непрямі види активності (спілкування та ін.), після яких суб'єкт переходить до вирішення проблеми [38].

Розрядка емоції відбувається фізично чи вербально. Емоційне відреагування послаблює інтенсивність негативних емоцій і може відбуватися в одній із двох форм:

1. Виникнення проблеми, через яку не задовольняється потреба, призводить до виникнення емоції. Вслід за цим здійснюється негайне вирішення проблеми (досягнення мети та задоволення потреби), що викликає емоційне відреагування в ході виконання діяльності та катарсис (розрядка, знищення болісних та неприємних емоцій), їх перетворення на протилежні. Пряма розрядка емоційного переживання відбувається під час вирішення проблеми [38].

2. Виникнення проблеми, через яку не задовольняється потреба призводить до виникнення емоції, потім слідує емоційне відреагування та катарсис, потім звільнення мислення від афективного тиску, потім пошук та знаходження вирішення завдання, потім реалізація вирішення та вирішення проблеми, і, нарешті, досягнення цілі та задоволення потреби. Емоційне відреагування здійснюється непрямыми способами, після чого виконується діяльність та проблема вирішується.

У будь-якому разі проблема, що породила емоцію, зазначає авторка, вирішується і потреба задовольняється. Це основний критерій емоційного відреагування, який відрізняє його від інших способів регуляції емоцій [38].

1.2. Психологічні наслідки затримки невідредагованих переживань

Дьяконов І. та Дьяковнова Т., розглядаючи наслідки затримки невідредагованих переживань згадують вислів: «Найнебезпечніша емоція – це невідредагована емоція» – стверджують багато практикуючих психологів та психотерапевтів [11].

Довго переживати негативні емоції шкідливо для здоров'я, але й довго стримувати і пригнічувати свої емоції виявляється для здоров'я не менш шкідливим!

Емоція – це енергія, яка виділилася від нашої взаємодії з навколишнім світом. Ця енергія прагне бути виражена зовні, проявитися у поведінці. Якщо ми такої можливості їй не даємо, вона шукає інший шлях та точку застосування.

Психологи наголошують, що невиражена, пригнічена емоція йде «всередину» або соматизується.

Так, наприклад, за даними багатьох досліджень, неможливість адекватно і повною мірою відреагувати свою агресію, хоча б у вигляді невдоволення або критики, що виражається, значно підвищує ризик виразкової хвороби – агресія стає аутоагресією, буквально «самоїдством», якщо ми говоримо про виразкову хворобу .

Напевно, у зв'язку з цим, прогресивні японці вже досить давно обладнали багато кімнат відпочинку для співробітників манекенами керівників, з якими підлеглим дозволялося робити все, що їм заманеться, щоб вони там регулярно «спускали пар».

Ще приклад, це люди, які погано усвідомлюють та розпізнають власні емоції. І, як наслідок, вкрай «туго» можуть висловлювати їх у поведінці та спілкуванні. Ця психологічна особливість навіть має спеціальну назву - алекситимія.

Чим гірше людина усвідомлює і розуміє свої емоції, тим більша небезпека їхньої соматизації та перетворення на різні психосоматичні захворювання.

Щодо питання про психологічну грамотність і необхідність самоаналізу – життєво необхідно розпізнавати та розуміти свої емоції, для того щоб максимально розширити діапазон їх прояву та вираження у навколишній світ, а також зробити цей вираз максимально гнучким. Такі вміння – гарантована «добавка» до нашого фізичного здоров'я [40].

Так, Ю. Дем'яненко у своєму дослідженні зазначає, що психологічними факторами, які впливають на розвиток серцево-судинних захворювань, є: схильність до хвилювання, підвищене почуття провини, високий рівень тривоги, критичне ставлення до себе, стримування агресивних проявів, ригідність, високий рівень невротизації, невпевненість у собі, **невідреаговані емоції, довготривале переживання травм**. Автор указує, що людям із вадами серцево-судинної системи властиве нейтральне або негативне ставлення до подій власного життя, ідеалізація минулого і невміння планувати, а тема самопочуття є провідною [14-15] .

В психосоматиці – галузі медицини, що вивчає впливи соціально-психологічних факторів психотравмуючих ситуацій на соматичні захворювання, загальноприйнятим фактом приймається положення, що *невідреаговані негативні емоції* (тривога, страх, гнів) призводять до шкідливих соматичних наслідків.

Один із засновників сучасної психосоматики Ф.Александр пропонував таку схему дій негативних емоцій на організм людини, при якій після емоційної оцінки ситуації як несприятливої здійснюються два типи поведінкових реакцій особи – втеча чи боротьба, тобто уникнення травмуючої ситуації або її руйнування. Адаптивне значення негативних реакцій в регуляції поведінки людини полягає в оцінюванні смислу несприятливої ситуації [2].

За О.М. Леонтьєвим «емоції виконують функції внутрішніх сигналів, вони відображають стосунки між мотивами (потребами) та успіхом чи можливістю успішної реалізації відповідної ним діяльності суб'єкта» [33, с. 215]. Відтак емоції відіграють значущу роль в житті хворого. Позитивні емоції, що підтримують внутрішній ресурс дитини, завжди допомагали долати негаразди хвороби. З часом вона розпізнає свої відчуття, поступово усвідомлює зв'язок складних ситуацій зі здоров'ям з дією певних психологічних факторів, відбувається переоцінка значущих переживань, життєвих цінностей та смислів.

Психолог часто може виступати людиною, яка намагається вплинути на розвиток позитивних якостей хворого. Вплив на емоційну сферу дитини ефективний, коли в результаті повторюваних емоційних відгуків з'являються не тільки звички, але й даний засіб реагування, що сприяє розвитку певної властивості особистості [65, с. 281-282]. Внутрішній механізм утворення особистісної риси зводиться до процесу виклику емоційного переживання, яке приводить до визначення потреби та мотиву, тобто до здійснення спонукальної функції емоції. Усі психологічні утворення, у тому числі й особистісні, мають сильний енергетичний компонент, природа якого емоційна. Тож сила кожного особистісного утворення (якості, цінності, почуття) залежить від емоційного переживання, від емоційної напруженості [42].

Створюючи таку психологічну ситуацію, що дає змогу виявитися емоційному ставленню дитини до визначеного кола явищ, де цей утворений емоційний стан буде нею пережито, можна тим самим запустити формування змін у властивостях особистості. Така робота проводиться як індивідуально, так і в групі. Застосовується груповий метод тренінгу, оскільки для хворих дітей важливо бути серед інших, взаємодіяти та відчувати свою значущість та визнання іншими. Звісно, що психологічною основою реагування на хворобу є ставлення людини до свого тілесного, душевного та духовного Я. Тому важливим фактором організації психіки та поведінки людини є Я-концепція, як система її уявлень про саму себе і свої стосунки з оточенням. Так, наприклад, на основі новоутворення підліткового віку – Я-концепції – будуються стосунки дитини із соціумом, відбуваються процеси її соціалізації та індивідуалізації [42].

1.3. Характерологічні особливості невідреагованих переживань у підлітковому віці

Дитина в підлітковому віці зазнає безліч змін на фізичному, фізіологічному та психологічному рівні. Змінюється зовнішність, внутрішні установки, фільтри сприйняття середовища та найближчого оточення.

Підлітковий вік – це така стадія розвитку, коли відтворення і обробка ранніх переживань на фоні нестабільної ідентифікації і Я-образу робить підлітка вразливим щодо виникнення травматичних станів, які призводять до емоційних розладів.

Р. В. Павелків і Н. В. Корчакова зауважують, що емоційна сфера підлітка відзначається більшою силою, стійкістю і яскравістю. Підлітки не рідко відчують яскраві позитивні або сильні негативні емоції і мало залишаються нейтральними. Для емоційної сфери підлітків властивий спосіб «самопідкріплення» (несвідоме переконання утримати певну емоцію, як позитивну, так і негативну), що засвідчує про ригідність емоційної сфери підлітка, їх інертність.

У такому віці підвищується потреба в можливому емоційному підкріпленні, в гонитві за яскравими відчуттями (через це підлітки обирають гучну музику, ризиковану поведінку). Емоції, проявляються афективно, підліткам часто важко отримати радість чи гнів [57].

Також характерною ознакою емоційної сфери підлітків є незначна поява емоційної напруги, як форми емоційного реагування. Такий стрес можна замінити частими і тривалими афективними реакціями. Небезпека афекту – це своєрідне звуження свідомості, часто повне поглинання, емоції здатні блокувати думки, а їх вираження відбувається у вигляді вибуху. Розглядаючи підлітковий вік як кризовий період, вчені наводять поняття «афект неадекватності» – емоційна реакція більшої сили з дріб'язкової причини, яка пов'язана з протиріччям між низькою самооцінкою і високим рівнем вимог» [57, с. 222].

Дімітрис Анастасопулос пропонує розглядати підлітковий період, для якого характерні:

- 1) Посилення сексуальних і агресивних інстинктів;
- 2) Регресія до більш ранніх сталій психосексуального розвитку;
- 3) Повернення до ранніх незавершених конфліктів;
- 4) Посилення нарцисизму і фантазій про всемогутність;
- 5) Розмитість відчуття границь своєї особистості і Я-образу;
- 6) Пошук ідентичності;
- 7) Переживання, пов'язані з порушенням дитячих уявлень про себе самого і залежності від батьків [44].

Часто підлітки відчують себе нещасними в емоційних ситуаціях, які набувають катастрофічних масштабів на фоні їх емоційної нестійкості і нарцисизму. Для них властиві психосоматичні розлади. Підлітки схильні до імпульсивної та агресивної поведінки, яка пов'язана з їх нездатністю справлятися з сильними емоціями.

Дані характеристики є компонентами посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Цицей Р.М., у статті «Психічна травма як наслідок пережитої людиною надзвичайної ситуації» стверджує, що при розгляді психічної травми ми не можемо говорити про порушення психіки, в результаті зовнішнього впливу. Для визначення травми існує два напрямки: 1) визначення травми через події, які її викликають; 2) визначення травми через переживання, викликані подією, або через наслідки, що проявляються через деякий час [60].

За даними постулату зі статистики та діагностики психічних розладів DSM-III, травма вважається підтвердженою, коли подія: 1) раптово та явно виникає поза межами повсякденного досвіду та сприйняття людини; 2) чітко переживається знову; 3) схильна викликати постійне уникнення стимулів, які можуть бути пов'язані з травматичним досвідом, або зупинку загальної

чутливості; 4) може провокувати сильні симптоми надмірного збудження, які не мають відношення до травми [60].

Дімітрис Анастасопулос наголошує, до першої категорії травм, які найбільш характерні для підліткового віку, потрапляють:

- а) кумулятивні травми;
- б) травматичні наслідки поточних подій;
- в) асоціативні травми (встановлення асоціативних зв'язків між поточними подіями і подіями минулого, які самі по собі не здійснили травматичного ефекту);
- г) гострі екзогенні травми (переживання екстремальних подій, які зумовлюють появу психічної травми у переважної більшості підлітків – наприклад, велике нещастя, важка втрата або постійно існуюча загроза життю від якої неможливо позбавитися і якій неможливо протистояти).

До другої категорії травм належать:

- а) рецидив дитячої травми;
- б) актуалізація травми більш раннього періоду життя;
- в) травма, яка виникла в результаті сприятливих умов (в тому значенні, що незалежні події в решті решт призводять до травматичного фіналу, оскільки індивід або його стосунки з внутрішніми об'єктами досягають певного етапу розвитку;
- г) травма в «чистому» вигляді [44].

Мьюзес (Muses, 1978) виділяє два фактори, які можуть забезпечити захист проти потенційно травматичних переживань: задовільна або висока самооцінка і усвідомлення приналежності до групи, в якій підліток відчуває себе комфортно.

Автор наголошує, що важливо враховувати, якому випробуванню підпадає Я-образ і, відповідно, самооцінка при відсутності цих умов. Відчуття згуртованості, яке підліток зазвичай шукає в групі ровесників, може слугувати йому певним захистом, але може призвести і до розчарування, коли стає очевидно, що ровесники більш ранимі, ніж його батьки.

Бесел і Ван дер Холк (Bessel & Van der Kolk, 1985) вивчали синдром психічної травми у молодих солдат, які втратили своїх друзів на війні у В'єтнамі, відмічаючи у них симптоми психічної дезорганізації, напади гніву, якими юні солдати реагували на втрату свого нарцистичного двійника, а також на бажання помститися і байдужість до небезпеки [44].

Одним із способів захисту від непереносимої психічної болі, яка викликана травмою – є звернення до фантазій всемогутності.

Властиві підлітковому віці регресивні коливання у поєднанні з потенційно травмуючою подією можуть, подолавши механізми психічного захисту, викликати хронічну регресію і травму (Furst, 1986) [44].

Блос констатує, що підлітки особливо вразливі в таких ситуаціях, як втрата близьких, пасивна залежність, утрата контролю, зниження самооцінки. Вищезазвані події можуть стати «підтримуючим» середовищем для нової травми, або накласти відбиток на більш ранні травми.

Формування стабільної особистості в пізньому підлітковому віці може бути досягнуто лише в тому випадку, коли залишкові травми інтегровані в особистості індивіда (Furst, 1986).

Макдугал пише, що саме особистісний сенс буття визначає ступінь його травматичності. Саме тому, уявлення підлітка про те, як його сприймають інші – в загальному або у зв'язку з його сексуальністю – це постійне джерело потенційно травмуючих переживань.

Травмовані підлітки намагаються активно відреагувати на конфлікт, замість того, щоб намагатися поступово пропрацювати і подолати його у внутрішньому плані. Зовнішнє відреагування часто стає стійкою характеристикою особистості підлітка.

Психологи, психотерапевти виділяють три категорії психічних травм у підлітків:

1. Свіжі психічні травми, отримані в підлітковому віці і пов'язані з особливостями цього періоду розвитку і його основними задачами. Такі травми можуть виникати у підлітка, наприклад, у зв'язку з фізичним

дефектом або відмінністю, раптовою і значимою втратою, відторгненням групою однолітків або нездатністю налагодити з нею стосунки, соціальною ізоляцією, занедбаністю, сильним розчаруванням, а також нанесенням йому сексуальної шкоди (звabлення, насилля, інцест). Ступінь травматичного впливу цих подій безпосередньо пов'язана зі стабільністю психічної структури індивіда і його попереднім життєвим досвідом. Проте, вони призводять до розладів, достатньо характерних для цієї стадії розвитку і, як правило, вони легко компенсуються (наприклад, захисна поведінка, делінквентність, розлади ідентичності, іпохондричні або психосоматичні симптоми, депресивні стани).

2. «Дрімуючі» минулі травми, або латентні травматичні сфери психіки, які асоціюються з актуальними переживаннями, що самі по собі не є травматичними. Травми цього типу призводять до формування більш складних розладів (наприклад, анорексія або булімія), які навіть не будучи специфічними для підліткового віку, тим не менше часто виникають саме в цей період (наприклад, депресія, спроби суїциду, наркотична залежність).

3. Гострі минулі травми, які вже залишили свій відбиток на характері індивіда або призвели до виникнення психопатології, а в підлітковому віці проявилися в повній мірі і набули конкретної форми (наприклад, особисті і нарцисичні розлади, пограничні порушення) [44].

Таким чином підлітковий вік є специфічно вразливим до можливості появи психічної травматизації. Підлітки є надзвичайно сенситивними до різного виду травм і як наслідок – психіка підлітка здатна обирати різні форми реакцій на травматичну подію, серед яких – відреагування почуттів.

1.3.1. Акцентуації характеру як передумова емоційного відреагування у підлітків

У працях українських дослідників Ю. Гільбух, С. Подмазіна зазначено, що акцентуації характеру – це природній феномен, який проявляється у підлітковому віці та часто у юнацькому. Автори припускають, що у зв'язку з цим, акцентуації слабо впливають на процес становлення особистості [20].

Проте, акцентуації характеру підлітків можуть впливати на їх соціальну адаптацію. В окремих ситуаціях акцентуація як варіант дисгармонічності розвитку характеру, перебільшена вираженість рис характеру спричиняє підвищену вразливість підлітків до різних впливів та значно ускладнює адаптацію таких дітей до специфічних ситуацій [22].

Прийнято виділяти два види акцентуацій – **явна акцентуація**, прояв акцентуації, який можна віднести до крайніх варіантів норми.

Для такого виду акцентуації характерна наявність сталих рис визначеного типу характеру. Для того, щоб виявити даний тип акцентуації потрібно ретельно співставити анамнез, отримати інформацію від близьких, застосувати метод спостереження, який найдієвішим буде в середовищі однолітків. Також експериментально перевірити необхідно патохарактерологічну картину підлітка методом діагностичного дослідження.

Наступний вид акцентуації – це **прихована акцентуація**. При такому виді слабо виражені чи майже не проявляються риси певного типу характеру.

Скласти чітке уявлення про тип характеру при тривалому спостереженні, детальному знайомстві, різносторонніх контактах і ознайомленні з біографією вкрай важко. У таких підлітків не викликають психічних порушень психогенні фактори. При виявленні таких рис – ситуація не призводить до явної соціальної дезадаптації [32].

Розрізнення акцентуації характеру у підлітків зазнає ускладнень, оскільки на фоні акцентуацій іноді з'являються специфічні порушення поведінки, які схожі до психопатичних.

На думку А. Лічко «акцентуації характеру відрізняються від психопатії тим, що: 1) проявляються в тих випадках, коли важкі життєві ситуації виявляються з підвищеними вимогами до «місця найменшого спротиву» в характері підлітка; 2) не стають перешкодою нормальній соціальній адаптації людини, труднощі з адаптацією є тимчасовими, і носять скороминучий характер; 3) в окремих життєвих ситуаціях сприяють соціальній адаптації особистості (наприклад, підлітки з шизоїдною акцентуацією краще переносять самотність; підлітки з гіпертивним типом акцентуації легше реагують на обставини, які вимагають надмірної активності й швидкості реакції; істероїдний тип акцентуації – чудово проявляють себе на сцені» [34].

Відомо, що підлітковий період – це період змін умови життя і діяльності, внаслідок чого перебудовується психіка, народжуються нові форми контактування між однолітками.

Зазнає змін суспільний статус підлітка, його позиція в колективі становище, зростає кількість вимог з боку дорослих.

Учений С. Дружиллов експериментально дослідив, що акцентуації у підлітків сприяють виникненню складних психічних станів та негативно відзначаються на процесі самореалізації.

Тип акцентуації характеру відображає специфіку ймовірних можливостей формування іміджу самореалізації особистості [16]. За даними досліджень, причинами виникнення акцентуацій можуть бути біологічні та соціально-психологічні фактори [16; 24]

Серед *біологічних* виділяють: вплив спадковості; органічне ушкодження головного мозку (мозкова інфекція, черепно-мозкові травми); «пубертатна криза», зумовлена нерівномірністю розвитку серцево-судинної та кістково-м'язової систем.

До *соціально-психологічних* слід віднести: недоліки сімейного виховання (вплив сімейного середовища на формування особистості, що є найважливішим, оскільки є основним інститутом соціалізації особистості); психічна травма тощо.

У підлітків від типу акцентуації характеру залежить багато чого – особливості транзиторних порушень поведінки («пубертатних криз»), гострих афективних реакцій та неврозів (як у їхній картині, так і викликані по відношенню до них).

Тип акцентуації також значною мірою визначається ставленням підлітка до його соматичних захворювань, особливо тривалим. За даними досліджень О. Запужляк виявлено взаємозв'язки між акцентованими рисами характеру підлітків та рівнем вираження тривожності як фактора невпевненості у власних силах та страху перед навколишнім середовищем, що сприймається як вороже, від якого, на їхню думку, необхідно захищатися. Доведено детермінуючий вплив типів акцентуацій характеру підлітків на певні форми прояву агресивності [23]. Саме з типом акцентуації характеру необхідно зважати на розробку реабілітаційних програм для підлітків.

Бочаріна Н.О., Михайленко Н.К. вказують, що такі статистичні дані служать одним з головних орієнтирів для медико-психологічних рекомендацій, для порад щодо майбутньої професії та працевлаштування, а останні мають велике значення для сталої соціальної адаптації [7]. Знання типу акцентуації характеру важливо при складанні психотерапевтичних програм з метою найбільш ефективного використання різних видів психотерапії (індивідуальної чи групової, дискусійної, директивної та ін.) [20].

Оскільки тип акцентуації свідчить про слабкі місця характеру особистості підлітка, це дозволяє припустити ідею про чинники, здатні викликати психогенні реакції, які ведуть до дезадаптації – цим відкриваються перспективи психопрофілактики серед неповнолітніх.

Будучи характерологічними конструктами, акцентуації визначають та спрямовують діяльність суб'єкта та його відносини з оточуючими, тим самим впливають на всі сфери людської активності. Підлітковий період є найгострішим і критичним для характеру особистості, що сприяє яскравій демонстрації акцентованих характеристик. Вони можуть бути тим наріжним

каменем, який значною мірою ускладнить адаптацію людини у соціальному середовищі.

Вахоцька І.О. наголошує, що наслідком та проявом таких ускладнень можуть бути агресивні, деструктивні дії. Поведінка людини у різних ситуаціях пов'язана з низкою обставин як у зовнішньому середовищі, так і у внутрішніх процесах.

Індивід, потрапивши у певне середовище ще й зіткнувшись із труднощами, починає діяти відповідно до умов та власного досвіду. Звичайно, думка про те, що людина може абсолютно адекватно оцінювати ситуацію, є наївною. Кожен суб'єкт тієї чи іншої діяльності в тій чи іншій мірі може вносити до навколишньої дійсності елемент суб'єктивного викривлення, що значно ускладнює адекватність оцінок. Так, якщо викривлення є незначним, то людина більша адекватно сприймає фізичний світ порівняно із соціально-культурним [10].

Особливо яскраво викривлення дійсності проявляється в соціальному мікросередовищі.

1.4. Специфіка та різновиди психотерапевтичної самопомоги при невідреагованих переживаннях

Проблема психотерапевтичної самопомоги при невідреагованих переживаннях набула особливої актуальності в другій половині ХХ століття, в епоху науково-технічного прогресу. Це зумовлено тим, що в умовах підвищених навантажень на нервову систему люди відчувають дефіцит часу для спілкування, щоб «вилити душу» найчастіше у зв'язку з необхідністю стримувати себе, придушувати емоції та виконувати роботу з малими фізичними навантаженнями. Внаслідок чого створюються передумови для

виникнення невідреагованих емоцій, придушення переживань, що призводить до погіршення діяльності центральної нервової системи.

Воробейчик Я.Н. твердить, що згідно з сучасними поглядами, невідреаговані переживання відіграють важливу роль у генезі *неврозів, психічних розладів та психосоматичних захворювань*. Обґрунтованість цієї точки зору підтверджують численні клінічні спостереження, епідеміологічні дослідження людей, які зберегли первісний спосіб життя (у них практично не спостерігаються так звані хвороби цивілізації) та спеціальні експерименти.

Психологами проведено клініко-фізіологічні дослідження для виявлення значущості невідреагованих емоцій [12].

Практично здоровим особам у стані гіпнозу, в сомнамбулічній фазі, навіювалися ситуації конфліктного змісту у вигляді емоціогенних сновидінь (для попередження слідових реакцій, за В.М. Бехтеревим). В результаті були отримані статистично достовірні дані про негативний вплив невідреагованих переживань на серцево-судинну систему та нирковий кровотік.

Про значущість невідреагованих емоцій у генезі психогенних захворювань свідчать і успішні результати лікування психотерапевтичними методами, що застосовуються з метою досягнення емоційної розрядки. Для відреагування психотравмуючих переживань застосовуються колективно-групова психотерапія з елементами психодрами, розмовна психотерапія, гіпнокатарсис тощо.

Для розрядки надмірної емоційної напруженості рекомендуються психотерапевтичні прийоми аутопсихотерапії, що умовно поділяються на дві підгрупи.

А. Прийоми, що викликають відреагування емоційно-негативних переживань вербальним (словесним) шляхом.

До них належить:

Розмовно-розрядний прийом.

Принцип застосування заснований на довірливому «виліві почуттів» – висловлюванні про свої тяжкі переживання і думки доброзичливій людині.

Таким співрозмовником, крім рідних та друзів, може бути навіть незнайомий попутник у поїзді, літаку, автобусі, людина в лікарні чи санаторії.

Ефективність прийому нейтралізації невідреагованих емоцій шляхом виливу своєї образи, глибокої печалі, скорботи значною мірою залежить від прояву уваги, співчуття того, з ким людина ділиться своїми переживаннями, кому вона «розкриває душу».

Професійним середовищем для даного підходу є створення т.зв. «Кризових центрів», «Служб довіри», призначення яких надавати людям термінову психотерапевтичну допомогу. По телефону будь-яка людина, що обтяжена складними душевними переживаннями, сумнівами, розкаянням, може висловити досвідченому психотерапевту свої думки і почуття, отримати науково-обґрунтовану пораду як подолати тяжкий стан, знайти вихід із критичної ситуації. Віруючим у подібних випадках допомагає обряд сповіді [13].

Письмово-розрядний прийом.

Принцип застосування – виражаються почуття, пов'язані з невідреагованими емоціями шляхом листування з близькими людьми або написанням листа, адресованого людині, яка спричинила стресоемоційні переживання.

У журналі «Знання – сила» описано цікавий факт. Відомий психолог Нільс Лафсен із Гельсінкі знайшов вельми оригінальний спосіб порятунку від негативних емоцій. Він запропонував страждаючим надсилати йому листи з докладним описом своїх проблем. Незабаром після цього стався цікавий епізод, який підтвердив дієвість запропонованого методу.

Давній опонент доктора Лафсена на одному із засідань наукового товариства психологів м. Гельсінкі повідомив членів товариства, що переконався у високій ефективності методики Лафсена. Дізнавшись про неї з оголошення в пресі, розгніваний колега письмово звинуватив автора у шарлатанстві. Але після своєї гнівної сповіді, відразу заспокоївся, тим самим підтвердивши на власному прикладі правильність нової методики. Стаття, в

якій розповідається про метод Нільса Лафсена, має інтригуючу назву – «Листи замість седуксена».

Вираження афективних переживань у щоденниках.

Його переваги полягають у тому, що на сторінках щоденника можна висловити приховані думки, думи про тяжкі переживання інтимного змісту. Особливу роль щоденник, як джерело емоційної розрядки, грає для самотніх людей і тих, кому через виняткові обставини не можна поділитися своїми прикростями, переживаннями. Водночас слід пам'ятати, що ведення щоденника вимагає організованості, наполегливості, самодисципліни.

Простіше досягти психоемоційного розвантаження за допомогою тимчасового ведення записів (самозвітів) про переживання в період психотравмуючої ситуації або висловити свої думки та почуття про стресогенну ситуацію шляхом їх запису на диктофон.

Вербально-письмовий прийом, орієнтований на вирішення тривалого, затяжного конфлікту. Написання листа може не тільки покращити психоемоційний стан, але й відіграти виключно велику роль у відновленні перерваних відносин з рідною людиною, другом або колегою через суб'єктивні причини або мимовільно допущену помилку [17].

Особливо важливе значення цей прийом має в тих випадках, коли розмова віч-на-віч супроводжується образами, посиленням на старі образи і постійно переривається людиною, яка вважає себе скривдженою або приниженою без достатніх підстав. У цій ситуації вираз своїх думок через лист має величезну перевагу порівняно з безпосереднім контактом.

Написання листа дає можливість ретельно обміркувати свої міркування, кілька разів виправляти свій текст доти, доки він не повністю відобразить почуття і думки. Крім того, людина, якій надіслано листа, має в запасі час, необхідний для продуманої відповіді.

Досвід психотерапевтів, у тому числі, свідчить про те, що при застарілих сімейних конфліктах, що надзвичайно важко піддаються корекції, - «звуковий лист», записаний на диктофоні, набагато ефективніший за

звичайний лист, оскільки дозволяє краще висловити свої почуття і думи за допомогою голоси, його тембру та інтонації.

Лист може мати і профілактичне значення для попередження очікуваного конфлікту при спілкуванні з людиною, що відрізняється прискіпливістю або, навпаки, підвищеною ранимістю.

Б. Прийоми відреагування емоційно-стресових переживань невербальним шляхом.

Такі прийоми застосовуються для емоційного розвантаження «несловесним шляхом» - досягається відреагування психотравмуючих переживань внаслідок великих фізичних навантажень, сміху чи плачу. Серед них виділяють.

Емоційно-розрядний прийом, заснований на «сміхотерапевтичному ефекті».

На відміну від інших невербальних прийомів у механізмі їхнього цілющого впливу бере участь і вербальний, прийоми якого виконують функції «стимуляторів сміху».

Актуальність проблеми дослідження механізмів цілющого впливу сміху та способів його стимуляції зумовило народження спеціальної галузі науки – гелонтології (від грец. “телос” – сміх). Щорічно у Штутгарті (Німеччина) проходить міжнародний конгрес гелонтологів.

У використанні сміху як лікувального фактора винятково важливу роль відіграла автобіографічна книга Нормана Казінса, написана на основі його успішного досвіду лікування важкого колагенового захворювання методом «сміхотерапії».

Відкриті терапевтичні властивості сміху спонукали створення кімнат гумору в лікувальних закладах, а також – «груп сміху» у багатьох куточках світу, де для стимулювання сміху застосовуються переважно невербальні прийоми, що ґрунтуються на рефлексі наслідування, що викликає «ланцюгову реакцію сміху».

Вербальний (психолого-словесний) механізм.

Його активізація досягається застосуванням гуморотерапевтичних прийомів, що використовуються для саморегуляції емоційної сфери з метою:

1) формування оптимістичного настрою – шляхом знаходження гумористичного компонента в складній проблемі, що викликає депресивний настрій або стресовий стан.

*Книготерапевтичний прийом – читання літератури гумористичного характеру. Внаслідок залежності сприйняття гумору від індивідуальних особливостей велику перевагу зазвичай мають збірники з різноманітними гумористичними творами.

*відеотерапевтичний прийом – перегляд фільмів та спектаклів комічного жанру, циркових вистав з клоунадою, естрадно-розважальних програм, виступи команд КВК.

* вокалотерапевтичний прийом – виконання чи прослуховування жартівливих пісень та інших музично-поетичних творів комедійної спрямованості, участь у маскарадних вечорах, карнавалах та «дні сміху».

Крім того, для створення оптимістичного настрою психотерапевти рекомендують застосування двох додаткових прийомів [21].

Прийом емоційної розрядки, заснований на «катартичному ефекті плачу».

При горі, глибокій скорботі, стресо-емоційних переживаннях, обумовлених образою, провиною, плач є одним із найефективніших прийомів емоційного відреагування.

Плач за силою його емоційного впливу відносять до «психокатартичних засобів», що характеризуються тим, що викликають афективну реакцію, яка призводить до інтенсивної розрядки емоційної напруги, відреагування психотравмуючих переживань.

Цілюща дія катарсису (від грец. «katharsis» - очищення) була відома ще в давній Греції. Створений в античні часи «Театр потрясінь» існує й досі. У ньому показують п'єси трагедійного змісту, що викликають у глядачів сильні емоційні переживання, плач, що нерідко завершується катарсисом,

очищенням духу (по Аристотелю) побачивши страждання героїв, їх мук і горя.

Антистресове значення плачу визначається як емоційна розрядка. Дослідження американського біохіміка Вільяма Фрея показали, що на відміну від «рефлекторних сліз», що виникають при очищенні цибулі, кашлі та інших зовнішніх подразників, «емоційні сльози» містять стресообумовлені речовини [27].

Плач – це засіб захисту від стресу, створений природою. Придушення сліз, коли тяжко душі від горя і образ, є небезпечним накопиченням «невиплаканих» шкідливих речовин, викликаних сильним стресом, і «невідредаговані» негативні емоції спричиняють виникнення психогенних і психосоматичних хвороб.

Плач має антистресовий вплив, зменшує емоційну напруженість. Однак, якщо людина виробила в собі звичку плакати за будь-якої душевної напруги, або вона протягом тривалого часу виражає своє горе сльозами, то може настати протилежний ефект – погіршитися емоційний стан. Відомо, що плач, як правило, супроводжується певною мімікою – обличчя набуває маски скорботи та смутку. І якщо закріплюється цей м'язовий стереотип, людина ризикує, згідно із законом взаємозворотнього зв'язку в системі «м'язи – емоції», постійно бути в напруженому стані, виявляти схильність до песимістичної оцінки довкілля.

Прийом емоційної розрядки, заснований «на погашенні гніву, озлобленості шляхом інтенсивних м'язових зусиль» [12].

Механізм його цілющої дії, на думку відомого фізіолога Г.І. Косицького, пов'язаний з тим, що великі фізичні навантаження змінюють спрямованість «гормону тривоги (адреналіну)» – від серцево-судинної системи та психоемоційної сфери до м'язового апарату, є способом для виходу негативних емоцій, що накопичилися. Для розрядки емоційної напруженості рекомендуються різні варіанти сильних фізичних навантажень, які, образно кажучи, трансформують гнів та злість на м'язову енергію.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СХИЛЬНОСТІ ДО НЕВІДРЕАГОВАНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ ПІДЛІТКІВ-АКЦЕНТУАНТІВ

2.1. Дизайн дослідження, характеристика методів дослідження

Мотю нашого дослідження є емпірично дослідити схильність до відтворення невідреагованих переживань підлітками-акцентуантами.

Дослідження проводилося протягом січня-травня 2021 року. До дослідження залучено 40 підлітків Красноільської гімназії. З них 27 дівчат та 13 хлопців. Відповідно нами здійснений порівняльний, статистичний аналіз задля реалізації мети та перевірки гіпотези.

У ході дослідження використані такі методи: теоретичні: аналіз, узагальнення, синтез психологічної літератури з проблеми дослідження; емпіричні:

2. Фрайбурзький особистісний опитувальник FPI на дослідження особистості;

2. Методика «Прогноз» (Оцінка нервово-психічної стійкості до стресу);

3. Експрес-діагностика схильності до відтворення невідреагованих переживань (В.В.Бойко);

4. Характерологічний опитувальник Леонгарда Шмішека.

Дослідження проводилися очно із можливістю роботи з бланками методик.

Фрайбурзький особистісний опитувальник FPI - тест, що містить 12 різних шкал, що характеризує особистість з різних сторін - починаючи з дратівливості та товариськості і закінчуючи агресивністю та емоційною лабільністю, створений з урахуванням досвіду застосування опитувальників 16PF, MMPI, EPI. Фрайбурзький багатофакторний опитувальник складається із 114 питань [54].

Досліджуваним пропонувалася наступна інструкція:

Є ряд тверджень, кожне з яких передбачає питання про те, відповідає чи не відповідає дане твердження якимось особливостям вашої поведінки, окремих вчинків, ставлення до людей, поглядів на життя і т.п.

Якщо ви вважаєте, що така відповідність має місце, то дайте відповідь «так», інакше – відповідь «ні». Свою відповідь.

Відповіді необхідно надати відповідь на всі запитання.

Обробка результатів.

Перша процедура стосується отримання первинних, або «сирих» оцінок. Підраховується кількість позначок (хрестиків), що збігаються з вікнами шаблону. Отримані значення співвідносяться із ключем.

Ключ до тесту

Номер шкали	Назва шкали і кількість запитань	Відповіді за номерами питань	
		так	ні
I	Невротичність	4, 5, 12, 15, 22, 26, 31, 41, 42, 57, 66, 72, 85, 86, 89, 105	49
II	Спонтанна агресивність 13	32, 35, 45, 50, 64, 73, 77, 93, 97, 98, 103, 112, 114	99
III	Депресивність 14	16, 24, 27, 28, 30, 40, 48, 56, 61, 74, 84, 87, 88, 100	–
IV	Роздратованість 11	6, 10, 58, 69, 76, 80, 82, 102, 104, 107, 110	–
V	Комунікабельність 15	2, 19, 46, 52, 55, 94, 106	3, 8, 23, 53, 67, 71, 79, 113
VI	Урівноваженість 10	14, 21, 29, 37, 38, 59, 91, 95, 108, 111	–
VII	Реактивна агресивність 10	13, 17, 18, 36, 39, 43, 65, 75, 90, 98	
VIII	Сором'язливість 10	9, 11, 20, 47, 60, 70, 81, 83, 109	33
IX	Відкритість 13	7, 25, 34, 44, 51, 54, 62, 63, 68, 78, 92, 96, 101	–

X	Екстраверсія-інтроверсія 12	2, 29, 46, 51, 55, 76, 93, 95, 106, 110	20,87
XI	Емоційна лабільність 14	24, 25, 40, 48, 80, 83, 84, 85, 87, 88, 102, 112, 113	59
XII	Маскулінність-фемінність 15	18, 29, 33, 50, 52, 58, 59, 65, 91, 104	16, 20, 31, 47, 84

Переведення балів у стени

Первинна оцінка	Стандартна оцінка по шкалам											
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	3	3	1	1	3	3	1	1	2	1
2	4	3	4	4	1	2	4	5	1	1	3	1
3	4	4	4	5	1	3	5	6	2	2	4	1
4	5	5	5	6	2	4	6	6	3	3	4	1
5	5	5	6	7	2	5	7	7	3	4	5	2
6	6	7	6	7	3	6	8	7	4	4	6	3
7	7	8	7	8	4	8	9	9	5	6	7	5
8	7	8	7	8	4	8	9	9	5	6	7	5
9	8	8	8	9	5	9	9	9	6	7	8	6
10	8	9	8	9	5	9	9	9	8	8	8	8
11	8	9	8	9	6	–	–	–	8	9	8	8
12	8	9	9	–	7	–	–	–	9	9	9	9
13	9	9	9	–	8	–	–	–	9	–	9	9
14	9	–	9	–	9	–	–	–	–	–	9	9
15	9	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	9
16	9	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
17	9	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–

Інтерпретація результатів

До низьких відносяться оцінки в діапазоні 1-3 бали, до середніх - 4-6 балів, до високих - 7-9 балів. Шкалою ІХ, має значення загальної характеристики достовірності відповідей.

Інтерпретація отриманих результатів, психологічний висновок та рекомендації повинні бути дані на основі розуміння суті питань у кожній шкалі, глибинних зв'язків досліджуваних факторів між собою та з іншими психологічними та психофізіологічними характеристиками та їх ролі у поведінці та діяльності людини.

Шкали, які відображені опитувальником:

Невротичність

Спонтанна агресивність

Депресивність

Роздратованість

Комунікабельність

Урівноваженість

Реактивна агресивність

Сором'язливість

Відкритість

Екстраверсія-інтроверсія

Емоційна лабільність

Маскулінність-фемінність

Методика «Прогноз»);

Методика «Прогноз» (Оцінка нервово-психічної стійкості до стресу) призначена для первинного виявлення осіб із ознаками нервово-психічної нестійкості (НПН), ризику дезадаптації у стресі. Методика містить 84 питання, на кожне з яких пропонується дати відповідь «так» чи «ні» [43].

Інструкція, яка пропонувалася досліджуваним: «Уважно читайте кожне твердження, на яке ви повинні відповісти «так» чи «ні». У разі позитивної відповіді ставте знак «+», при негативному – «-». «Правильних» або

«Неправильних» відповідей тут немає, тому не намагайтеся довго їх обмірковувати.

Відповідайте виходячи з того, що більше підходить вашому стану або уявленню про себе».

Обробка результатів здійснювалася за наступним алгоритмом.

Нервово-психічна нестійкість є більшою, чим більше отримано балів.

Отриманий бал потрібно співвіднести з умовною шкалою НПС; вона в інтервалі від 1 до 10 пунктів. Чим більше значення пункту умовної шкали, тим більша нервово-психічна стійкість.

Ключ

Шкала нервово-психічної стійкості: «ТАК» - запитання: 3, 5, 7, 10, 16, 20, 26, 27, 29, 32, 35, 37, 40, 41, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 56, 57, 59, 60, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84.
«НІ» запитання: 2, 12, 13, 14, 19, 21, 23, 24, 28, 30, 33, 37, 38, 39, 46, 49, 54, 55, 58, 61, 68.

Шкала правдивості: «ТАК» - запитання: 1, 4, 6, 8, 9, 11, 15, 17, 18, 22, 25, 31, 34, 36, 43.

Формування висновків здійснювалося на основі параметрів:

Бали	Висновки і рекомендації
29 і більше	Висока ймовірність нервово-психічних зривів. Необхідне додаткове медичне обстеження психіатра, невропатолога
14-28	Нервово-психічні зриви ймовірні, особливо в екстремальних умовах.
13 і менше	Нервово-психічні зриви мало ймовірні. При наявності інших позитивних даних можна рекомендувати на спеціальності, які потребують підвищеної НПС.

Переведення балів

Оцінка за 10-бальною	Сума відповідей за шкалою НПС	Група НПС	Прогноз
----------------------	-------------------------------	-----------	---------

шкалою			
10	5 і менше	Висока НПС	Благополучний
9	6	Висока НПС	Благополучний
8	7-8	Хороша НПС	Благополучний
7	9-10	Хороша НПС	Благополучний
6	11-13	Хороша НПС	Благополучний
5	14-17	Задовільна НПС	Благополучний
4	18-22	Задовільна НПС	Благополучний
3	23-28	Задовільна НПС	Благополучний
2	29-32	Незадовільна НПС	Неблагополучний
1	33 і більший	Незадовільна НПС	Неблагополучний

Людина надовго зберігає враження про пережите; в основному це пам'ять почуттів негативного змісту, що не дає спокою, «що душить душу». Неприємне залишається часто невідреаговано і тому мимоволі часто нагадує себе: пожваблюється під впливом обставин, асоціацією чи видимих причин. Особистість перебуває у полоні своїх переживань, майже постійно займається «жуйкою почуттів», що, природно, несприятливо впливає виконання професійних обов'язків, спілкування з оточуючими, на ставлення до дійсності, очікування майбутнього.

Експрес-діагностика схильності до відтворення невідрагованих переживань (В.В.Бойко) або тест «Схильність до відтворення невідрагованих переживань» дозволяє виявити і дослідити наявність невідрагованих переживань особистості [63].

Інструкція: Відповідайте «так» або «ні» на нижченаведені ситуації, беручи до уваги те, як ви поведетеся зазвичай, найчастіше.

Опитувальник складається із 12 запитань.

Обробка даних. За кожен позитивну відповідь нараховується 1 бал.

Інтерпретація результатів. Менш 5 балів – відтворення невідрагованих переживань не властиве. 5-9 балів – схильність до відображення невідрагованих переживань. 10-12 балів – яскраво виражена відтворюваність невідрагованих переживань.

Немотивована тривожність проявляється у мимовільному переживанні щодо особистісно значимих малоймовірних обставин. Для людини характерні безпричинні або погано зрозумілі очікування неприємностей, передчуття біди, можливі втрати. Психіка перебуває у стані напруги та підвищеного контролю над тим, що відбувається: людина стурбована своєю долею, переживає за близьких, життя проходить під девізом: "хоч би чого не сталося". Зазвичай вона сама визнає, що приводу для хвилювань немає, або він незначний, проте почуття тривоги не залишає її та дестабілізує фізичний та психічний стан, накладає відбиток на різні сторони життєдіяльності.

Характерологічний опитувальник Леонгарда Шмішека [32]. Опитувальник Шмішека - особистісний опитувальник, який призначений для діагностики типу акцентуації особистості, є реалізацією типологічного підходу до її вивчення. Оpubлікований Г. Шмішеком в 1970 р. Методика складається з 88 питань, на які потрібно відповісти «так» чи «ні». Розроблений також скорочений варіант опитувальника. За допомогою даної методики визначаються наступні 10 типів акцентуації особистості (за класифікацією К.Леонгарда):

Демонстративний тип. Характеризується підвищеною здатністю до витіснення.

Педантичний тип. Особи цього типу відрізняються підвищеною ригідністю, інертністю психічних процесів, нездатністю до витіснення травмуючих переживань.

Неврівноважений тип. Характерна надмірна стійкість до афекту.

Збудливий тип. Підвищена імпульсивність, ослаблення контролю за потягами та спонуканнями.

Гіпертимний тип. Підвищений фон настрою в поєднанні з оптимізмом та високою активністю.

Дистимний тип. Зниження фону настрою, песимізм, фіксація тіньових сторін життя, загальмованість.

Тривожно-боязкий. Схильність до страхів, боязкість та лякливність.

Циклотимний тип. Зміна гіпертимічних та дистимічних фаз.

Афективно-екзальтований. Легкість переходу від стану захоплення до стану печалі. Захоплення та сум - основні супутні цьому типу стану.

Емотивний тип. Споріднений з афективно-екзальтованим, але прояви не такі бурхливі. Особи цього типу відрізняються особливою вразливістю та чутливістю.

Максимальний показник по кожному типу акцентуації - 24 бали. Ознакою акцентуації вважається показник вище 12 балів.

Теоретичні основи

Теоретичною основою опитувальника є концепція «акцентуєваних особистостей» К. Леонгарда. У відповідності до цієї концепції всі риси особистості можуть бути розділені на основні та додаткові. Основні риси - стрижень особистості, вони визначають її розвиток, процеси адаптації, психічне здоров'я. При значній вираженості основні риси характеризують особистість у цілому. У разі впливу несприятливих факторів вони можуть набувати патологічного характеру, руйнуючи структуру особистості.

Особистості, у яких основні риси яскраво виражені, названі К. Леонгардом акцентуєвані. Акцентуєвані особистості не слід розглядати як патологічні. Це випадок «загострення» певних, властивих кожній людині, особливостей. За К. Леонгардом, в акцентуєваних особистостях потенційно закладені як можливості соціально позитивних досягнень, так і соціально негативний заряд.

К. Леонгардом виділені 10 типів акцентуєваних особистостей, які досить довільно розділені на дві групи: акцентуації характеру (демонстративний, педантичний, невірноважений, збудливий) та акцентуації темпераменту (гіпертимний, дистимний, тривожно-боязкий, циклотимний, афективно-екфективний).

Інструкції. Вам пропонують затвердження та питання, що стосуються вашого характеру. Якщо ви погоджуєтесь із затвердженням або відповідаєте на запитання "так", то поставте поруч із номером питання знак "+", якщо ж

не погоджується або відповідає "ні", то знак "-". Над відповідями довго не слід думати, правильних та неправильних відповідей тут немає.

Обробка результатів

Для зручності обробки результатів здійснюється підрахунок відповідей, відповідних ключу і помножених згідно йому на 2, 3 або 6. При збігу відповіді на питання з ключем відповіді привласнюється один бал.

Ключ

1. Демонстративність/демонстративний тип:

«+»: 7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88.

«-»: 51.

Суму відповідей помножити на 2.

2. Неврівноваженість/неврівноважений тип:

«+»: 2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81.

«-»: 12, 46, 59.

Суму відповідей помножити на 2.

3. Педантичність/педантичний тип:

«+»: 4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83.

«-»: 36.

Суму відповідей помножити на 2.

4. Збудливість/Збудливий тип:

«+»: 8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86.

Суму відповідей помножити на 3.

5. Гіпертимність/гіпертимний тип:

«+»: 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77.

Суму відповідей помножити на 3.

6. Дистимність/дистимний тип:

«+»: 9, 21, 43, 75, 87.

«-»: 31, 53, 65.

Суму відповідей помножити на 3.

7. Тривожність/тревожно-боязливий тип:

«+»: 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82.

«-»: 5.

Суму відповідей помножити на 3.

8.Екзальтованість/афективно-екзальтований тип:

«+»: 10, 32, 54, 76.

Суму відповідей помножити на 6.

9.Емотивність/емотивний тип:

«+»: 3, 13, 35, 47, 57, 69, 79.

«-»: 25.

Суму відповідей помножити на 3.

10.Циклотимність/циклотимный тип:

«+»: 6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84.

Суму відповідей помножити на 3.

2.2. Порівняльний аналіз результатів дослідження схильності до невідреагованих переживань підлітками-акцентуантами

Аналіз результатів здійснювався відповідно до поділу досліджуваних на дві групи – групу дівчат і групу хлопців.

Проаналізувавши отримані дані за методикою «Схильність до відтворення невідреагованих переживань» В.В.Бойко ми виявили такі особливості у групі підлітків (рис. 2.1.)

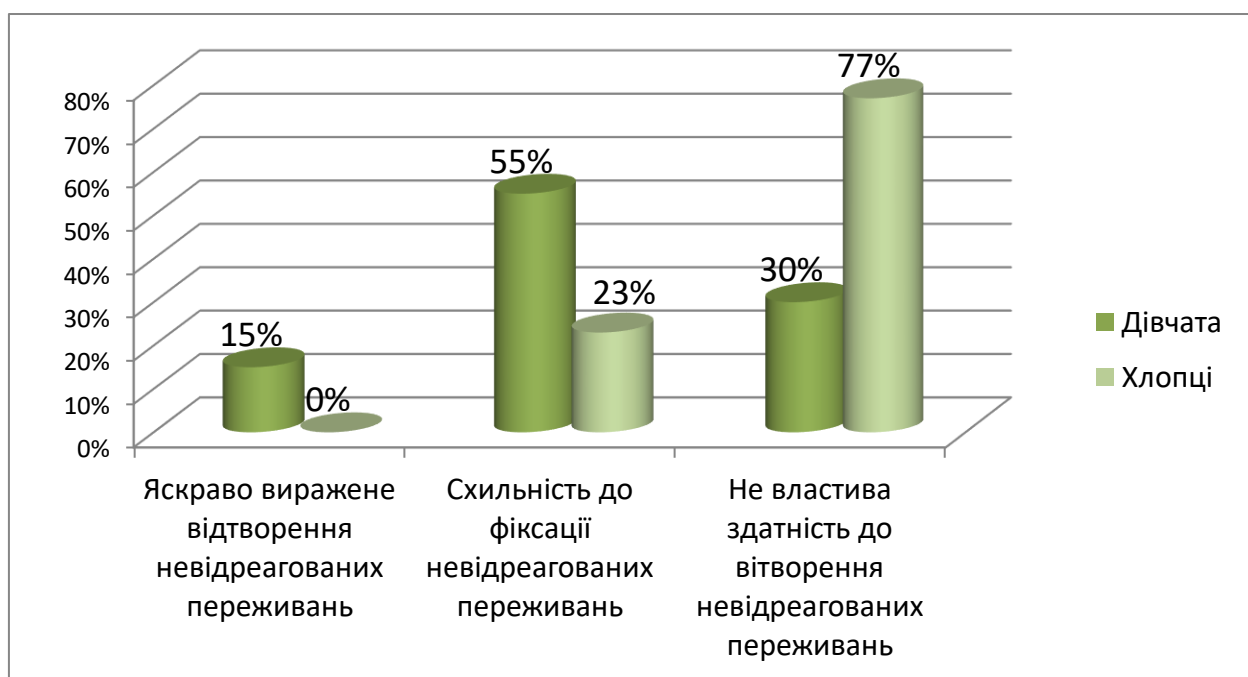


Рис. 2.1 Результати за методикою «Схильність до відтворення невідреагованих переживань»

Як демонструють отримані показники дівчата більше схильні до відтворення невідреагованих переживань, ніж юнаки. 15% дівчат проявили яскраво виражену здатність відтворення невідреагованих переживань, тоді як серед юнаків, немає жодного з такими показниками. Фіксуватися на невідреагованих переживаннях здатні більше половини дівчат (55%) та близько чверті хлопців (23%). Виявлено, що переважній більшості хлопців (77%) та третині дівчат-підлітків не властива здатність до відтворення невідреагованих переживань.

Таким чином, у дівчат невмотивована тривожність проявляється в довільному переживанні з приводу особистісно значимих малоймовірних подій. Для дівчат-підлітків більш характерні безпричинні або погано пояснювані очікування неприємностей, передчуття біди, можливих втрат. Психіка часто знаходиться в стані напруги і підвищеного контролю над подіями, що відбуваються: дівчата більше тривожиться про свою долю, переживають за близьких. Виявлено, що життя проходить під девізом: «Як би чого не трапилось». Зазвичай їм характерно визнавати, що причини для хвилювання немає, або вони незначні, тим не менше тривога не полишає їх і дестабілізує фізичний і психічний стан, накладає відбиток на різні сторони життєдіяльності.

За методикою оцінки нервово-психічної стійкості до стресу («Прогноз») ми отримали специфіку прояву стійкості до стресу серед дівчат і серед юнаків підліткового віку.

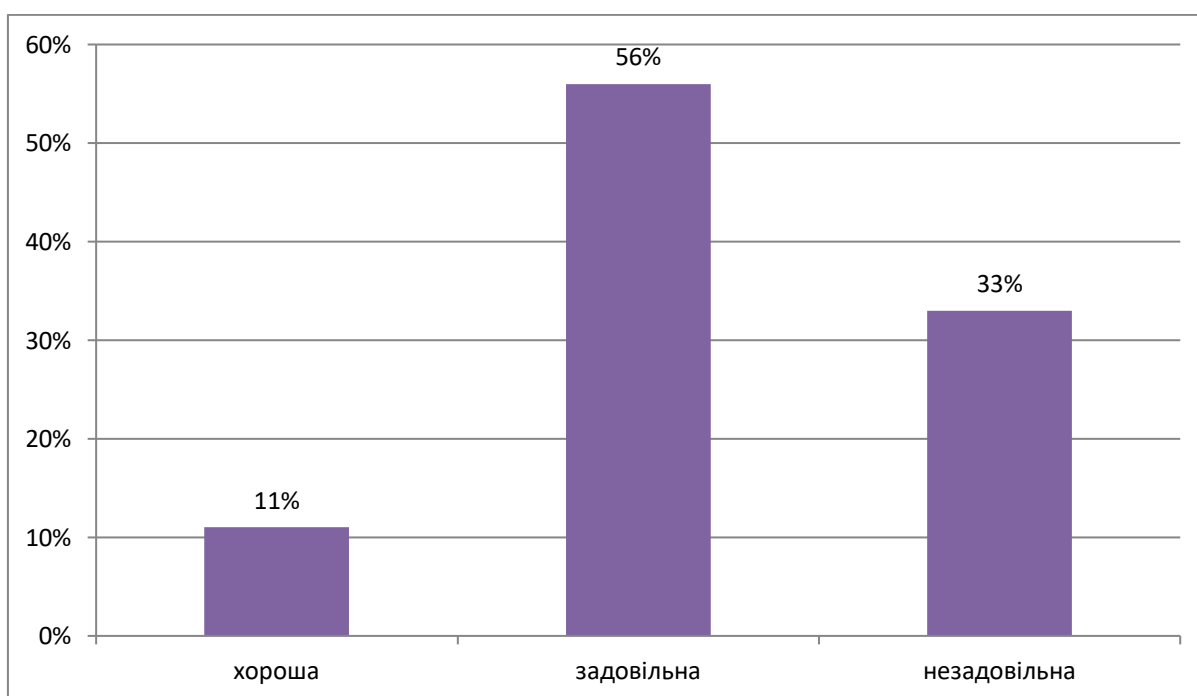


Рис. 2.2. Результати за методикою оцінки нервово-психічної стійкості до стресу («Прогноз») серед дівчат-підлітків

Як бачимо, більше половини дівчат проявляють задовільний рівень нервово-психічної стійкості (56%), третина (33%) демонструють

незадовільний рівень нервово-психічної стійкості і лише 11% опитаних дівчат підліткового віку проявляють хороший рівень нервово-психічної стійкості. Таким чином, доходимо до висновку, що третині опитаних дівчат властива висока ймовірність нервово-психічних зривів.

Половині дівчат можуть бути притаманні нервово-психічні зриви в екстремальних ситуаціях. І лише у 11% дівчат малоімовірні нервово-психічні зриви, вони можуть виконувати роботу, яка вимагає підвищену нервово-психічну стійкість.

Істотно відмінні результати простежуються в групі хлопців-підлітків (рис.2.3).

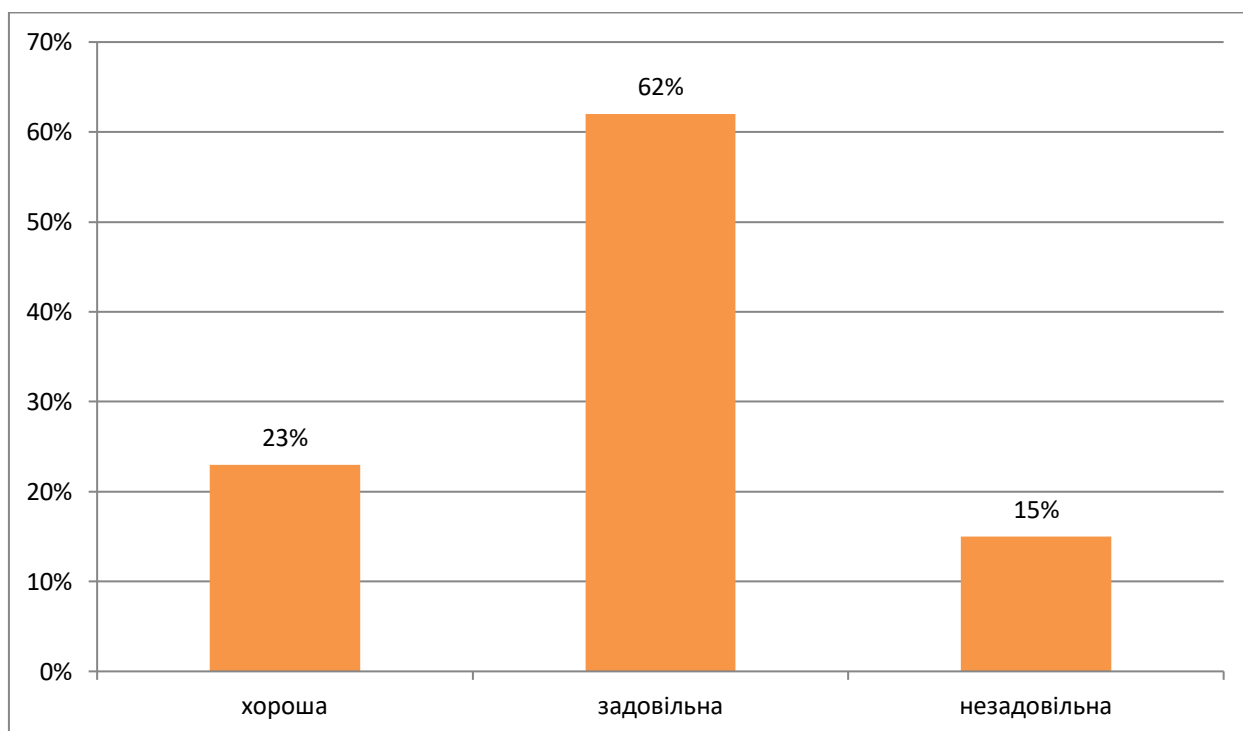


Рис. 2.3. Результати за методикою оцінки нервово-психічної стійкості до стресу («Прогноз») серед хлопців-підлітків

Дослідження встановило, що хлопці підліткового віку демонструють значно вищі показники нервово-психічної стійкості, порівняно з дівчатами такого віку. Зокрема, 23% юнаків демонструють хороший рівень нервово-психічної стійкості, а відповідно вони стійко реагують на стрес, здатні опанувати свої емоційні переживання, бути стабільними та послідовними, не схильні до нервово-психічних зривів. Задовільний рівень нервово-

психічної стійкості у хлопців-підлітків переважає показники у дівчат-підлітків (62%). Це свідчить про те, що в екстремальних ситуаціях такі юнаки можуть переживати пік емоційного напруження, проявляти нестійкість та надмірну емоційність. Проте, незадовільний рівень нервово-психічної стійкості, який часто призводить до несприятливого прогнозу проявляється у хлопців з меншою частотою, ніж у дівчат – лише у 15%.

Таким чином, хлопці-підлітки виявляють вищий рівень нервово-психічної стійкості у порівнянні з дівчатами такого ж віку і стосовно власних емоційних переживань є значно стійкішими.

Фрайбурзький багатофакторний особистісний опитувальник FPI дозволив нам діагностувати стани та властивості підлітків, які беззаперечно визначають процес соціальної адаптації, а також обумовлюють способи реагування на травматичний досвід (рис. 2.4).

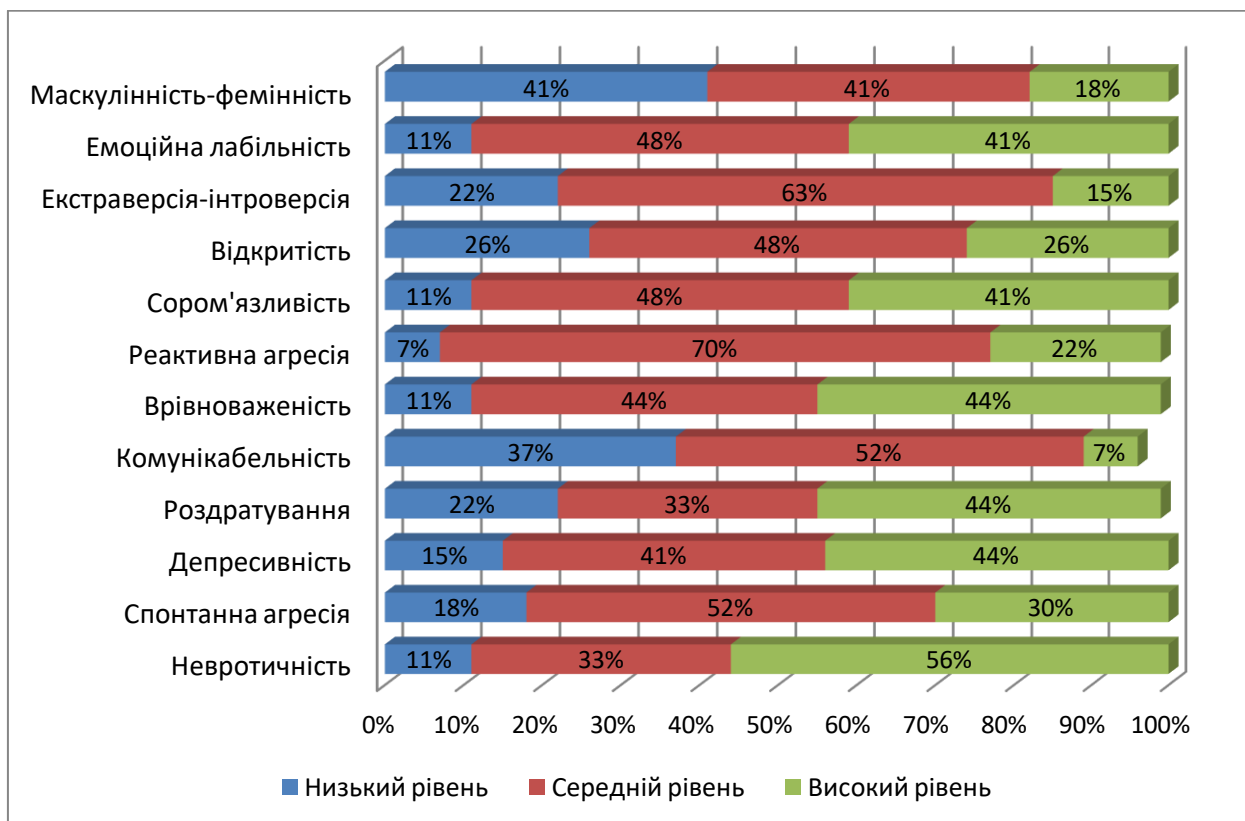


Рис. 2.4. Діагностика станів та властивості особистості за Фрайбурзьким багатофакторним особистісним опитувальником FPI у групі дівчат

Дослідження виявило особливості прояву властивостей особистості у групі дівчат:

Зазначимо, що дівчата-підлітки демонструють високі оцінки **невротичності** (56%), що відповідає вираженому невротичному синдрому астеничного типу із можливими значними психосоматичними порушеннями.

Також для досліджуваних дівчат характерна висока тривожність, збудливість у поєднанні з швидкою виснажливістю, підвищена чутливість, можливість неадекватних бурхливих спалахів подразнення та збудження.

Щодо **депресивності**, то 44% досліджуваних дівчат-підлітків демонструють високі показники за даною шкалою, що засвідчує про наявність депресивних ознак в емоційному стані, у поведінці, у ставленні до себе та до соціального середовища. Також для дівчат-підлітків, які взяли участь в дослідженні, характерний знижений настрій, відгородженість, зануреність у власні переживання. Вони викликають ворожість, роздратування в оточуючих. Їх можуть вважати зарозумілими, недоступними, такими, що уникають спілкування через надмірну зарозумілість.

Проте, важливо розуміти, що за зовнішнім фасадом відчуженості та похмурості ховається чуйність, душевна чутливість, постійна готовність до самопожертви. Як тільки змінюється середовище – змінюються й вони: з'являються жарти, веселість, жива розмова. Щодо справ, то такі дівчата-підлітки проявляють сумлінність, педантичність, обов'язковість, старанність, що поєднується з конформністю та нерішучістю, нездатністю прийняти рішення без затримки, вагань та міркування. Важливо розуміти, що різні види діяльності викликають переживання надмірної психічної. Робота може бути неприємною, досить швидко втомлювати, викликає відчуття тотальної безнадії, виснаження та безсилля.

Такими досліджуваними переживаються труднощі в інтелектуальній сфері. Важкого інтелектуального зосередження вони не здатні демонструвати. Втома наступає дуже швидко, як наслідок зникає можливість довільного управління процесами психіки. Ззовні це може виглядати як лінощі, почуття важкості, порожнечі, що переростає у загальмованість.

Як наслідок – основні переживання такого стану – розпач, розгубленість, нездатність до вольового зусилля.

У зробленому вбачають лише промахи та помилки, а надалі драматизують до неймовірних труднощів. Реальні неприємності переживають такими дівчатами, як щось болісне, з'являється велика кількість самозвинувачення, циклічність думок. Не оцінивши реальну ситуацію, здатні перебільшувати події минулого й сьогодення, відчувають докори сумління, передчувають біди та нещастя.

За шкалою **роздратування** 44% опитаних дівчат ілюструють високі показники; 33% - середній рівень. Дана шкала дозволяє судити про емоційну стійкість опитаних. Як видно із рис. 2.4. досліджуваним притаманна погана саморегуляція психічних станів, вони часто не здатні до роботи, що вимагає напруги, вищого рівня контролю за діями, більшої зібраності, вольових зусиль, концентрації тощо. Фруструючими є для таких досліджуваних ситуації невизначеності, сприймаються ними як надто складні, через це піддаються відчаю, губляться.

Загалом, велика кількість опитаних дівчат гостро переживаючи свій неуспіх, можуть поряд із самозвинувачувальними реакціями демонструвати ворожість до оточуючих осіб. Конфліктна поведінка, доведено, виступає як одним із способом захисту особистості від надто складних, травматичних переживань. Демонстративність інколи може поєднуватися із бажанням до виходу із середовища соціальних контактів.

Тобто, як бачимо невідредаговані переживання в дитинстві можуть стати причиною високого рівня дратівливості дівчат у підлітковому віці.

Також високі показники, які демонструють дівчата, свідчать про нестійкий емоційний стан зі схильністю до афективного реагування, до непостійності, інколи це може призводити до невиконання своїх обов'язків, ігнорування загально визнаних правил, зневажливого ставлення до моральних цінностей.

Опитані дівчата-підлітки демонструють високий рівень врівноваженості – 44% і 44% – середній, що відображає стійкість до стресу.

Такі показники ілюструють, що через впевненість у собі, оптимістичність, та активність підлітки намагаються підлітки виробляють захист від впливу стрес-факторів звичайних та складних життєвих ситуацій. Також підкреслюють відсутність внутрішньої напруженості, свободу від конфліктів, задоволеність собою та своїми успіхами, готовність дотримуватися норм і вимог.

Виявлено характерні особливості у показниках **маскулінності-фемінності**. Дівчата проявляють високі результати на низькому та середньому рівні, відображаючи як специфіку підліткового віку, так і власні особистісні характеристики:

Також відмітимо, що дівчата, проявляючи такі показники досить чутливі, м'які, скромні схильні до тривожності, поступливі, в поведінці, але зі стабільною самооцінкою. Вони наділені широким колом інтересу із розвиненою уявою, схильні до фантазій, естети. Серед них зустрічаються ті, хто цікавиться , морально-етичними, філософськими та ідеологічними питаннями. Особисті проблеми викликають надмірну занепокоєність, самокритику, та самоаналіз.

Щодо комунікабельності, то в дівчат переважає середній рівень прояву даної риси (52%)

Реактивна агресія як і **спонтанна агресія** у опитаних дівчат проявлена більшою мірою на середньому рівні – 70% і 53% відповідно.

Середні показники сором'язливості (48%), відкритості (48%), емоційної лабільності (48%) та за шкалою екстраверсії-інтроверсії (63%) виявлені при аналізі результатів дослідження у дівчат.

Натомість, у групі хлопців підліткового віку простежуються такі особистісні особливості (рис. 2.5.)

Найвищі показники зафіксовані за шкалами: роздратування (54%), врівноваженість (62%), відкритість (62%), інтроверсія (54%), реактивна агресія (62%), спонтанна агресія (46%), маскулінність-фемінність (54%).

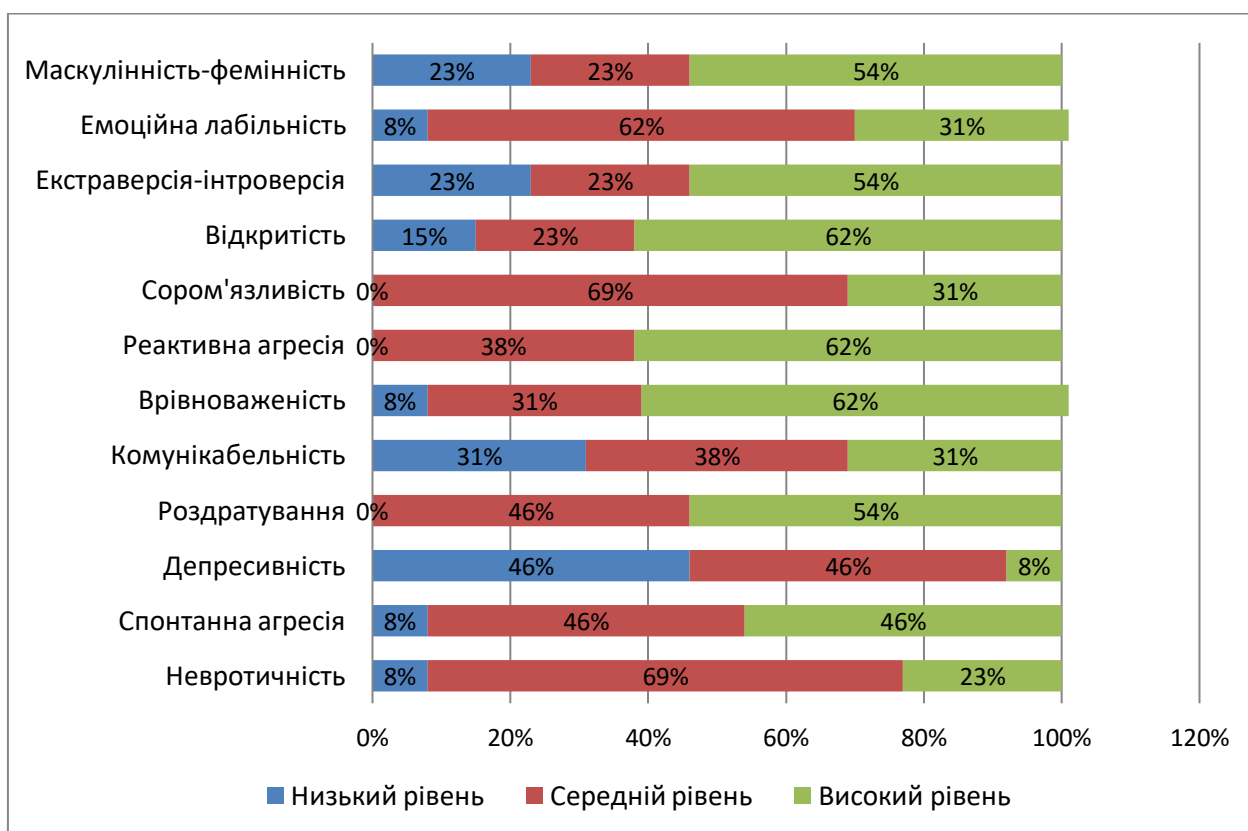


Рис. 2.5. Діагностика станів та властивості особистості за Фрайбурзьким багатофакторним особистісним опитувальником FPI у групі хлопців

Хлопці, демонструючи високий рівень «спонтанної агресивності» відображають знижену соціальну конформність, помірний самоконтроль та імпульсивність. Це може бути пов'язано із недостатньою соціалізацією власних намірів та бажань, невмінням чи небажанням стримувати чи відстрочувати їх задоволення. У цих осіб сильно виражений потяг до гострих афективних переживань, за відсутності яких переважає нудьга. Вони відчувають необхідність у додатковій стимуляції, у ситуаціях, які підвищують енергію, а нудьгу погано витримують. Спостерігається імпульсивна поведінка, прагнення одразу задовольнити свої бажання, безпосередньо, не задумуючись про наслідки власних дій.

Саме такі властивості вказують на наявність великої кількості невідрегованих переживань, які прагнуть бути вираженими.

Одночасно, точно так же як і дівчата, хлопці ілюструють високі показники за шкалою «роздратованість». Можна стверджувати про їхню непостійність, труднощі з концентрацією, зосередженістю на одному виді діяльності, дратівливість та конфліктність. Таким чином, дана риса не залежить від статі підлітків, хоча у хлопців проявлена дещо більше, а є характерною для підліткового віку загалом.

Врівноваженість переважає у групі юнаків і вказує на відсутність внутрішньої напруженості, свободу від конфліктів, задоволеність собою та своїми успіхами, готовності дотримуватися норм і вимог. Таки чином, хлопці-підлітки виявилися більш стійкішими до відреагування переживань, ніж дівчата.

Отримані хлопцями-підлітками показники «екстраверсії-інтроверсії» характеризують їх як осіб екстравертованих, лідерів, активних, таких, які не відчують труднощі у спілкуванні та взаємодії, люблять, коли на них звертають увагу.

Юнаки, в порівнянні з дівчатами мають велику соціальну спритність, живу мову, високу активність, розуміються у стосунках в колективі і користуються підтримкою інших в для власних цілей. Соціальний успіх для них має значення, тому домінує потреба визнання своїх заслуг.

Більше половини опитаних виявляють високий рівень **реактивної агресії** (62%), що проявляється у прагненні до насолоди і гострих відчуттів без затримки і обмеження. Вони прагнуть негайного, невідкладного задоволення своїх бажань, не зважаючи на обставини і бажання оточуючих. Критику та зауваження на свою адресу сприймають як зазіхання на особисту свободу. Зазнають ворожих почуттів стосовно тих осіб, які хоч якоюсь мірою намагаються керувати їхньою поведінкою, змушують їх триматися в соціально допустимих рамках.

Високі оцінки за шкалою «маскулінність-фемінінність» свідчать про сміливість опитаних підлітків, хист до підприємництва, потребу у самоствердженні, жагу до ризику, швидких необґрунтованих дій.

Інтереси хлопців підліткового віку, згідно результатів можуть бути вузькі та практичні, судження - тверезі та реалістичні, у поведінці їм бракує своєрідності та оригінальності. Патерн поведінки – уникання складних ситуацій. Орієнтація у власних мотивах та мотивах поведінки інших – порушена. Проте, до своїх слабкостей ставляться поблажливо, не здатні до рефлексії, перевагу надають силі, заперечують самоаналіз.

Також встановлено, що хлопців домінує середній рівень емоційної лабільності (62%), сором'язливості (69%), комукабельності (38%), невротичності (69%), депресивності (46%), що є дещо відмінним, ніж у групі дівчат.

Порівняльний аналіз, здійснений на основі отриманих результатів за методикою «Характерологічний опитувальник К. Леонгарда, Х. Шмішека» дозволив виділити основні типи акцентуацій, які характерні для дівчат та хлопців підліткового віку.

Так, в групі дівчат переважають демонстративний, гіпертимний та екзальтований типи акцентуацій (рис.2.6).

Це дозволяє нам засвідчувати наступні риси: підвищена самооцінка, демонстративність поведінки, легкість у встановленні контактів, схильність до фантазерства, артистизму. Можна виділити прагнення до лідерства, жагу визнання, похвали, захоплення. Такі досліджувані бажають займати виняткове місце, бути «особливим», здатні захопити інших неординарністю мислення та вчинків.

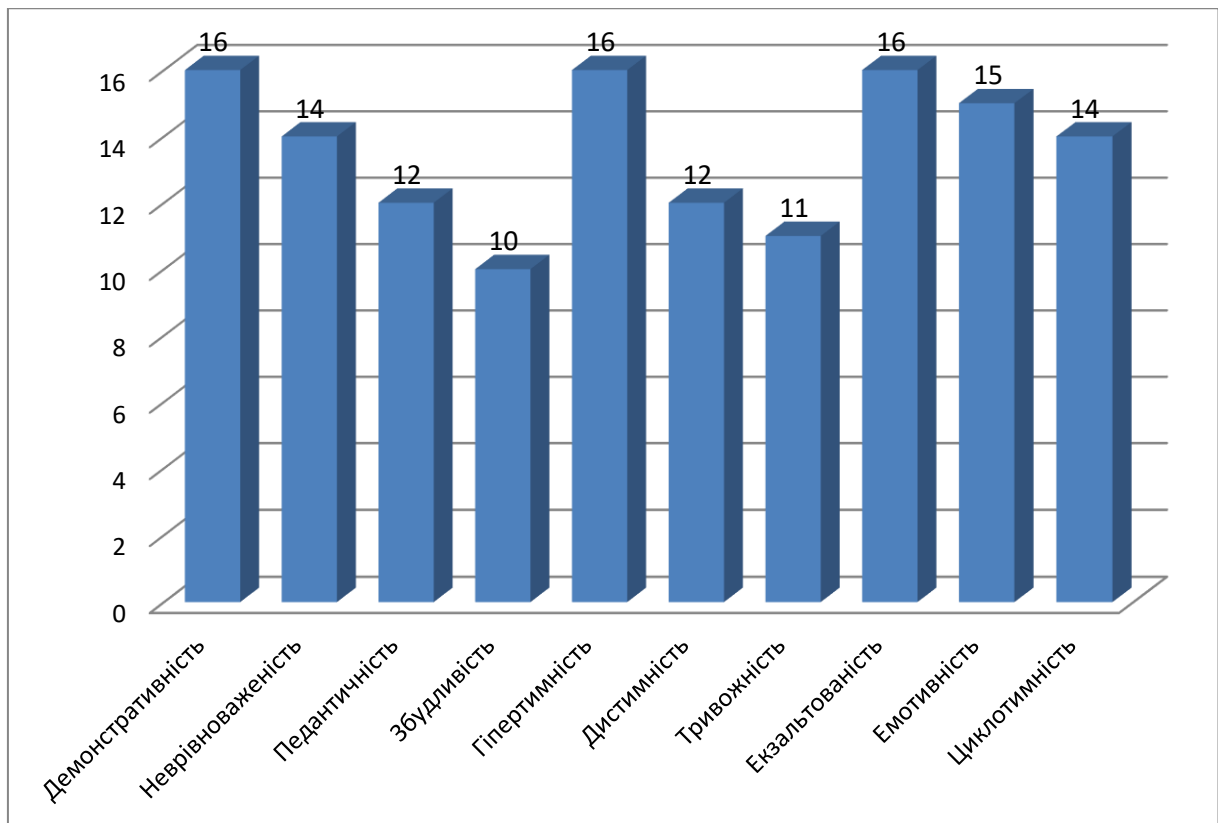


Рис. 2.6. Типи акцентуацій у групі дівчат-підлітків, середні показники в балах

Поряд з цим, групі дівчат притаманна товарицькість, живе мовлення, жестикуляція, рухливість, бешкетування. Полюбляють компанії однолітків, прагнуть до лідерства. Самооцінка в більшості підвищена, весела, легковажна, життєрадісна. Такі підлітки проявляють ініціативність, винахідливість, творчість, важко ставляться до ситуацій жорстокої дисципліни, не виносять монотонної роботи та самоти.

Екзальтованість, проявлена в групі дівчат характеризується високою контактністю, влюбливістю, здатністю захоплюватися. Вони часто сперечаються, але не загострюють суперечку у конфлікті, проявляють вірність близьким та друзям, здатні до співчуття, альтруїсти. Демонструють хороший естетичний смак, є яскравими, щирими у прояві власних почуттів. Підвладні частим змінам настрою, легко переходять від стану захоплення до стану розчарування.

Щодо групи хлопців-підлітків, то переважаючими типами акцентуацій виявилися наступні (рис. 2.7).

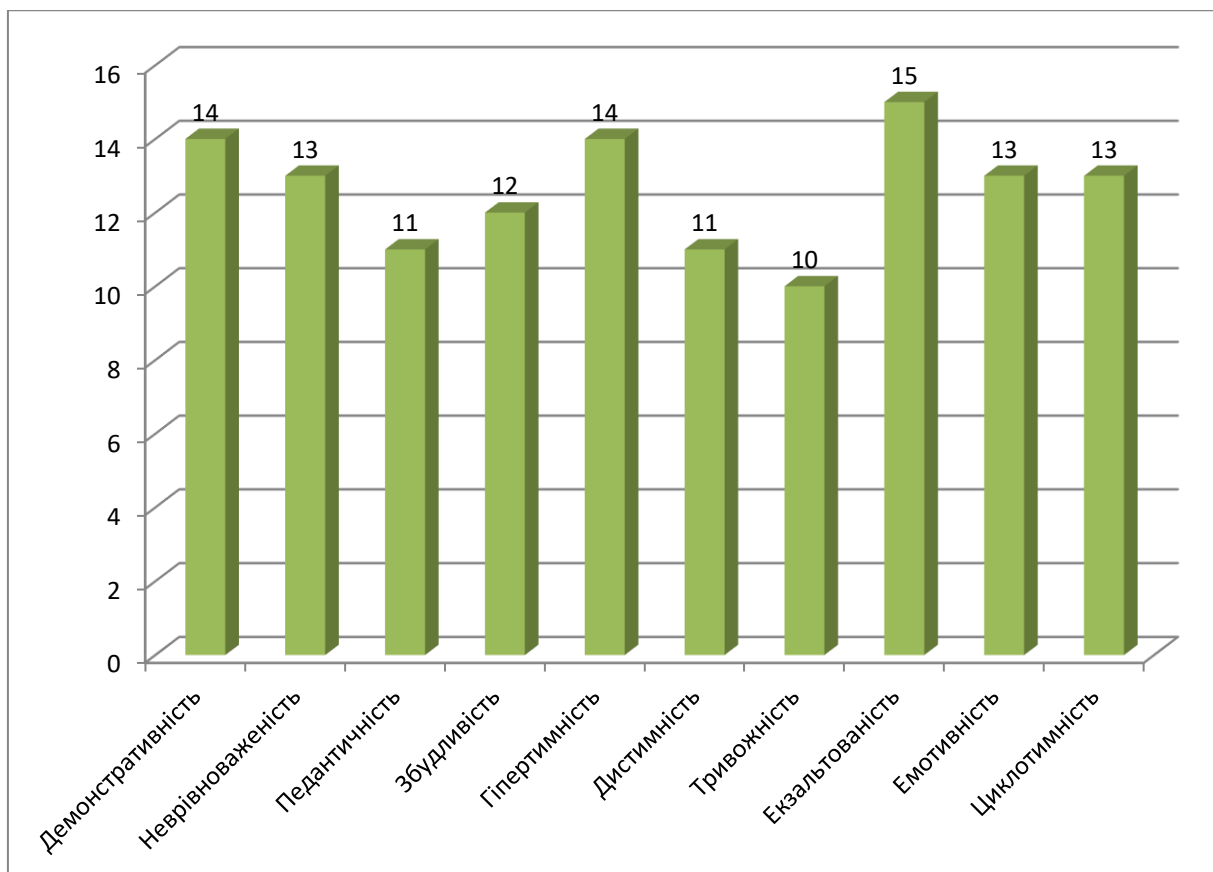


Рис. 2.7. Типи акцентуацій у групі хлопців-підлітків, середні показники в балах

Точно, так як дівчат, у хлопців яскраво вираженими виявилися демонстративний, гіпертимний та екзальтований типи акцентуацій. Проте, їх характер прояву є дещо нижчим, ніж в групі дівчат. Тобто, як дівчата, так юнаки є достатньо сформованими лідерами, які прагнуть до відкритості, комунікації, є активними, життєрадісними, самостійними, але часто підвладні різким змінам настрою.

Для наочної демонстрації відмінностей у проявах акцентуованих рис характеру у хлопців та в дівчат продемонструємо наступну картину (рис. 2.8.).

Дівчата ілюструють вищі показники прояву акцентуацій по всім типам, окрім збудливого типу – тобто, хлопці-підлітки характеризується підвищеною імпульсивністю, інстинктивністю, дратівливістю, запальністю. Вони більше, ніж дівчата, схильні до провокування конфліктів, у яких, зазвичай, виступають активною стороною. Навчання їм може даватися

неохоче лише за потребою. Проявляють частково інертність та байдужість до майбутнього, прагнуть до розваг, живуть «одним днем».

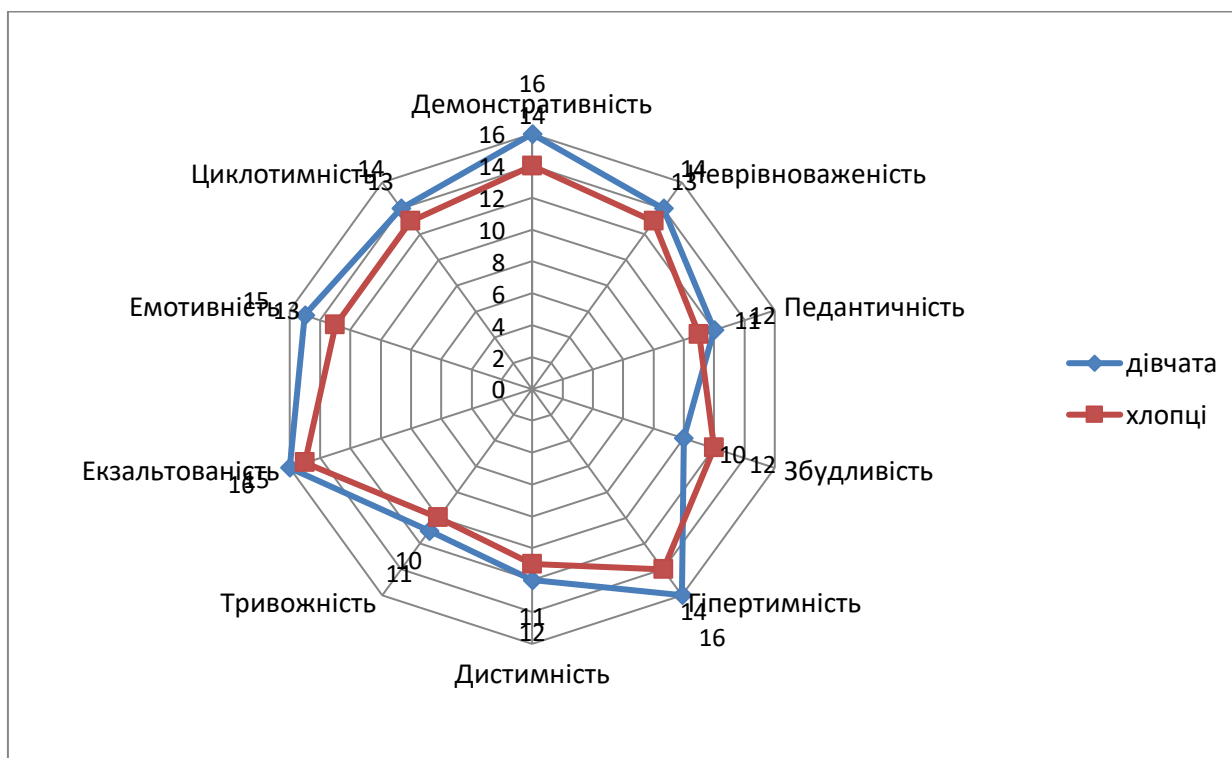


Рис. 2.8. Прояви акцентуацій характеру у групі хлопців та дівчат-підлітків, середні показники в балах

За іншими характеролігчними проявами та рисами дівчата виражають більш акцентуовані риси, ніж юнаки.

Так, зокрема у дівчат ще виявлено акцентуації за неврівноваженим типом, педантичним типом, дистимічним типом, емотивним та циклотимічним.

Хлопці проявили меншу кількість акцентуацій, серед яких: неврівноважений тип, емотивний та циклотимічний.

І дівчата і хлопці проявляють наступні риси характеру: чутливість, бридливістю, тривожність, комунікабельність, емоційність. Найяскравіше виражена риса – співчуття та гуманність. Через власну вразливість життєві події сприймають надто серйозно. Не часто вступають у конфлікти, приховують образи, емоції. Їм властиве почуття обов'язку, самокритичність. Також їм притаманні часті періодичні стрибки у настрої, його зміни, а також

залежність від навколишніх подій. Щодо радісних подій, то останні викликають у них піднесення, контактність, бажання діяти; натомість, сумні – пригніченість, недоброзичливість, замкненість у собі.

Крім цього, дівчата ще відрізняються ригідністю, інертністю, «важким підйомом». У конфліктних ситуаціях не прагнуть бути лідерами такі вступають в конфлікт рідко. Проявляють пунктуальність, особливу увагу приділяють чистоті, порядку, акуратні, дотримуються правил, скрупульозні, виявляють сумління. У роботі неквапливі, посидючі, можуть часто вдаватися до самоперевірок, прагнуть високого результату, якості. Їх відмінності ще в дистимічних проявах: які виражені серйозністю, повільністю, слабкістю вольових зусиль, заниженою самооцінкою. Такі акцентуанти мовчазні, скромні, цінують товариську, довіряють друзям, полюбляють негласливі компанії, проте, мало контактні та небагатослівні. Їх вирізняє сумлінність, загострене почуття справедливості.

2.3. Статистичний аналіз особливостей невідредагованих переживань у підлітків-акцентуантів

Для статистичного аналізу ми використали непараметричний критерій U Манна-Уїтні.

Здійснивши порівняння рангів за критерієм Манна-Уїтні ми виявили розбіжності у характері невідредагованих переживань серед дівчат та підлітків з акцентуаціями.

На початку нами запропонована гіпотеза H_0 про відсутність відмінностей між групою дівчат та групою хлопців, яка потребувала статистичного підтвердження.

Итоги по проверке гипотезы				
	Нулевая гипотеза	Критерий	Значимость	Решение
1	Распределение Невідреаговані_переживання является одинаковым для категорий Дівчата_Хлопці.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,003 ¹	Нулевая гипотеза отклоняется.
Выводятся асимптотические значимости. Уровень значимости равен ,05.				
¹ Приводится точная значимость критерия.				

У результаті статистичної перевірки виявлено, що гіпотеза H_0 відхиляється, а отже, існують розбіжності у характері невідреагованих переживань серед дівчат та підлітків з акцентуаціями.

Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок

Дівчата_Хлопці

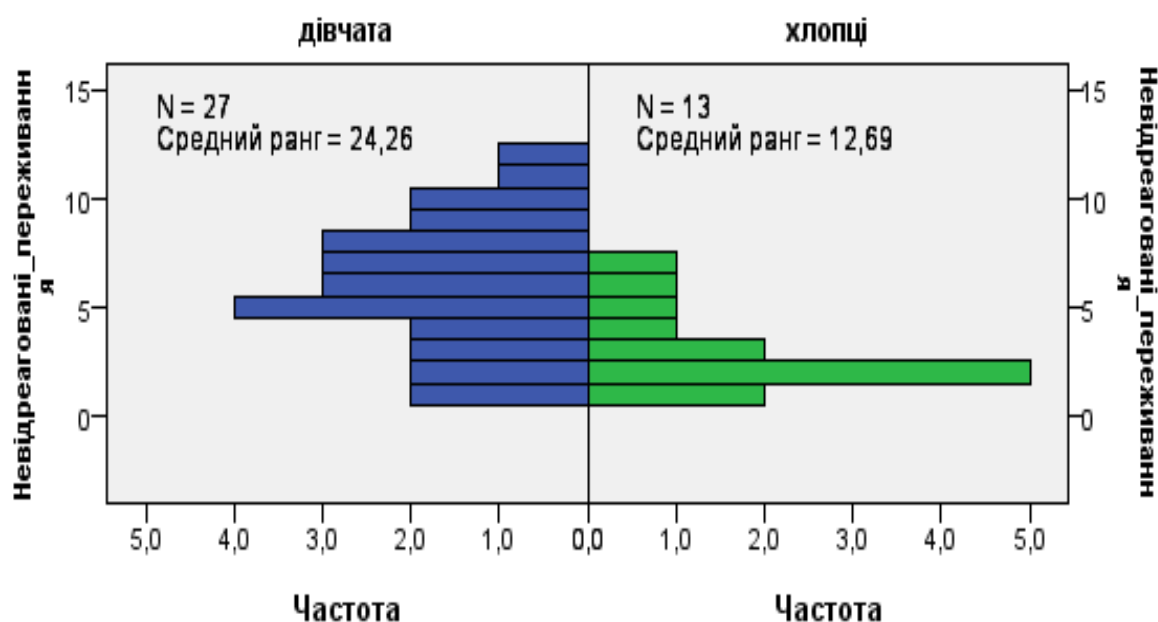


Рис. 2.9. Частота розподілу ознаки «невідреаговані переживання» серед підлітків

На графіку варіаційного розподілу ознаки невідреагованих переживань серед підлітків бачимо, що хлопці підліткового віку не схильні

до прояву таких переживань, на відміну від дівчат. Різниця в проявах достовірна і статистично підтверджена.

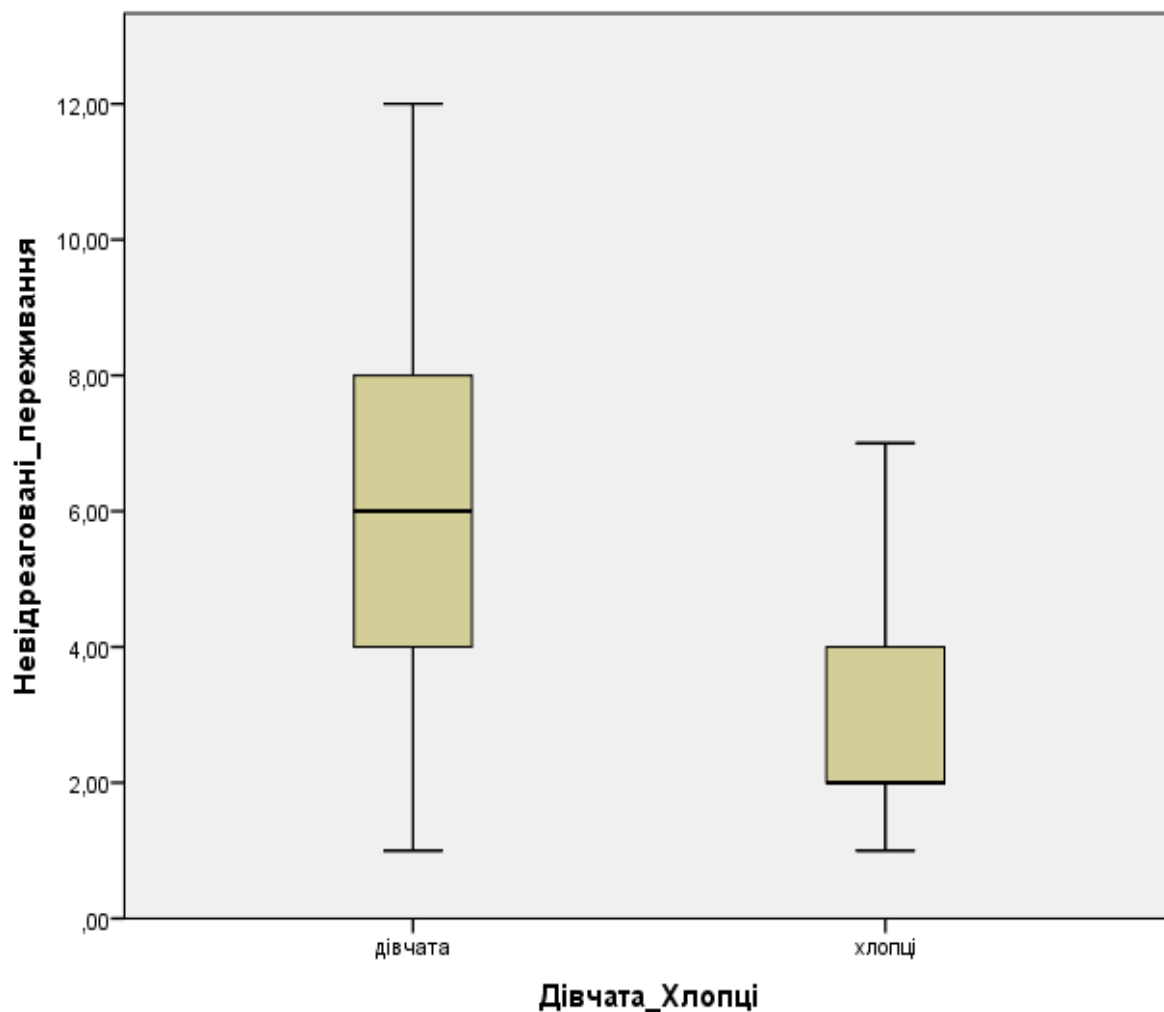


Рис. 2.10 Характер розподілу невідрегованих переживань серед підлітків з акцентуаціями

Середній ранг прояву варіаційної ознаки у дівчат (24,26) майже більш ніж вдвічі перевищує середній ранг прояву невідрегованих переживань у хлопців (12,69). Значення U критерію Манна-Уїтні дорівнює 74,0. (рис. 2.10).

Щодо інших параметрів, то не виявлено відмінностей між проявами нервово-психічної стійкості серед дівчат та хлопців підліткового віку з акцентуаціями.

Так, при аналізі істотних відмінностей у проявах нервово-психічної стійкості гіпотеза H_0 підтвердилася (табл.2.1).

Таблиця 2.1.

Значення перевірки гіпотези H_0 щодо показників нервово-психічної стійкості підлітків

Итоги по проверке гипотезы				
	Нулевая гипотеза	Критерий	Значимость	Решение
1	Распределение Нервово_псих_стійкість является одинаковым для категорий Дівчата_Хлопці.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,127 ¹	Нулевая гипотеза принимается.
Выводятся асимптотические значимости. Уровень значимости равен ,05.				
¹ Приводится точная значимость критерия.				

Відмінності у значеннях середніх рангів даної ознаки виявилися незначними. Кількісні та якісні показники, описані в параграфі 2.2. і вказують на задовільний рівень нервово-психічної стійкості підтверджують статистичні дані.

Також не виявлено істотних, значущих відмінностей у характерологічних особливостях у дівчат та хлопців підліткового віку (Додаток Б), окрім ознаки маскуліність-фемінність (рис.).

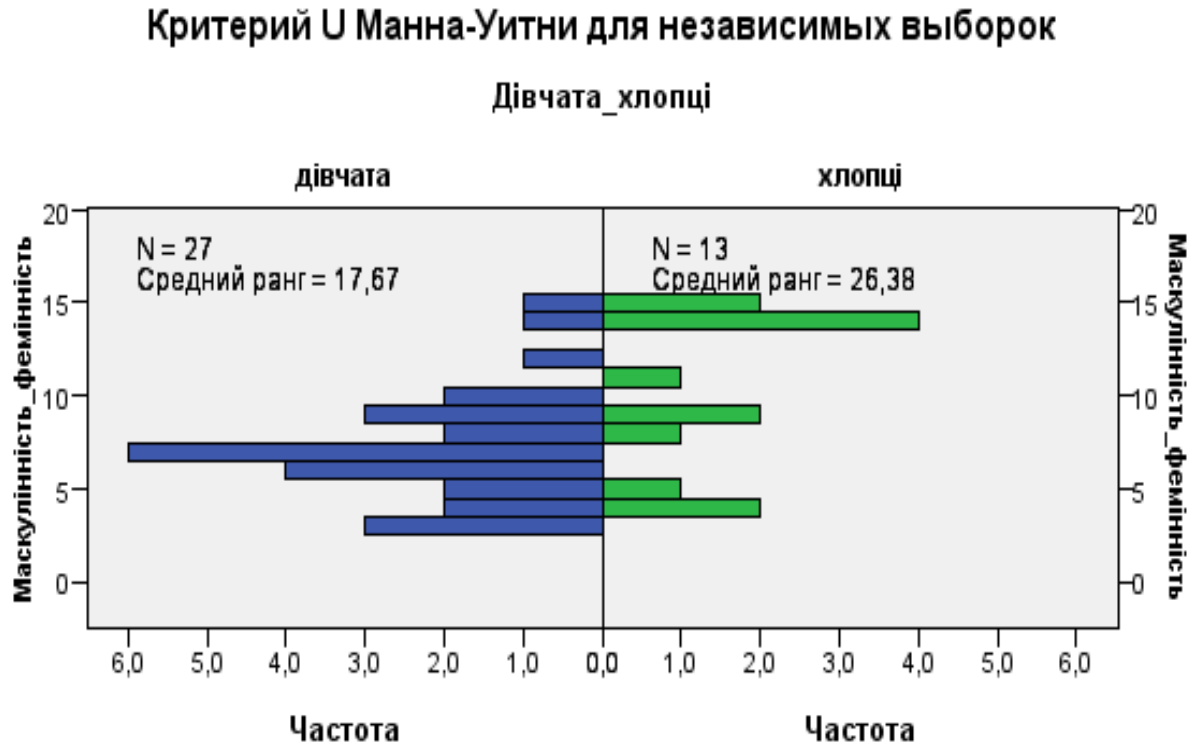


Рис. 2.11. Істотні відмінності прояву маскуліності-фемінності за критерієм Манна-Уітні серед дівчат та хлопців підліткового віку

Як видно з рис. 2.11. середні ранги підлітків дівчат та підлітків хлопців за ознакою маскулінність-фемінність відрізняються: дівчата демонструють менше значення цієї ознаки (17, 67), а значить – є фемінними, хлопці проявляють вищі показники; середній ранг ознаки рівний 26,38, що відображає прояв їхніх маскулінних рис. Значення U критерію Манна-Уїтні дорівнює 252,0.

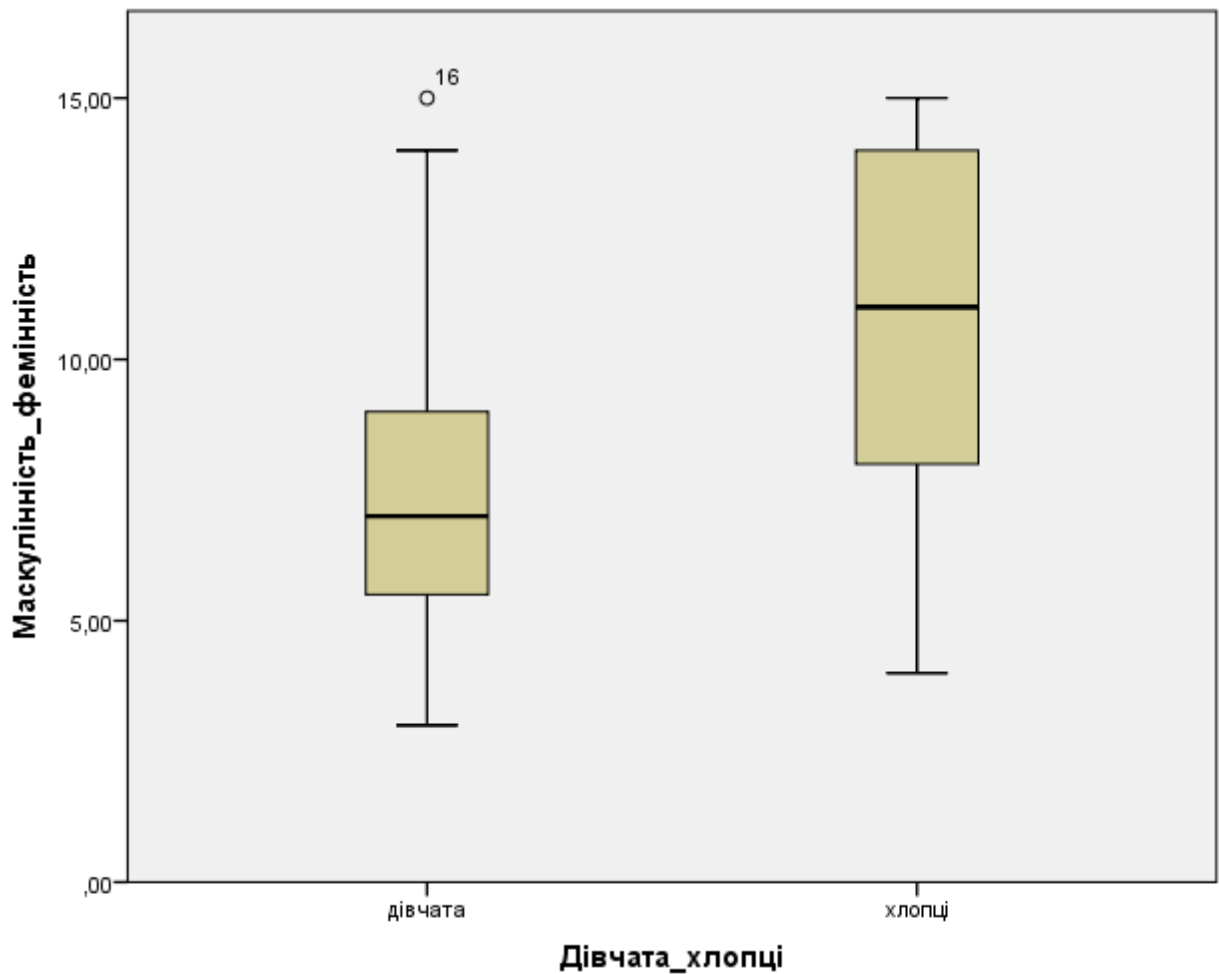


Рис. 2.12. Характер розподілу маскулінності-фемінності серед підлітків з акцентуаціями

Як бачимо на рис.2.12 частота зустрічі ознаки маскулінність у хлопців домінує, хоча й у дівчат зустрічаються поодинокі випадки із нормального розподілу ознаки маскулінності-фемінності.

Перевірка статистичної значимості істотних відмінностей між проявами акцентуацій характеру продемонструвала відсутність відмінностей

у проявах майже всіх акцентуацій, окрім збудливого типу (Додаток Б, табл. 2.2.).

Таблиця 2.2.

Значення перевірки гіпотези H_0 щодо показників «збудливість»

Итоги по проверке гипотезы				
	Нулевая гипотеза	Критерий	Значимость	Решение
4	Распределение Збудливість является одинаковым для категорий Дівчата_хлопці.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,042 ¹	Нулевая гипотеза отклоняется.
Выводятся асимптотические значимости. Уровень значимости равен ,05.				
¹ Приводится точная значимость критерия.				

Натомість, відмінності у прояві збудливого типу акцентуації серед дівчат та підлітків проявилися наступним чином: (рис.2.13.)

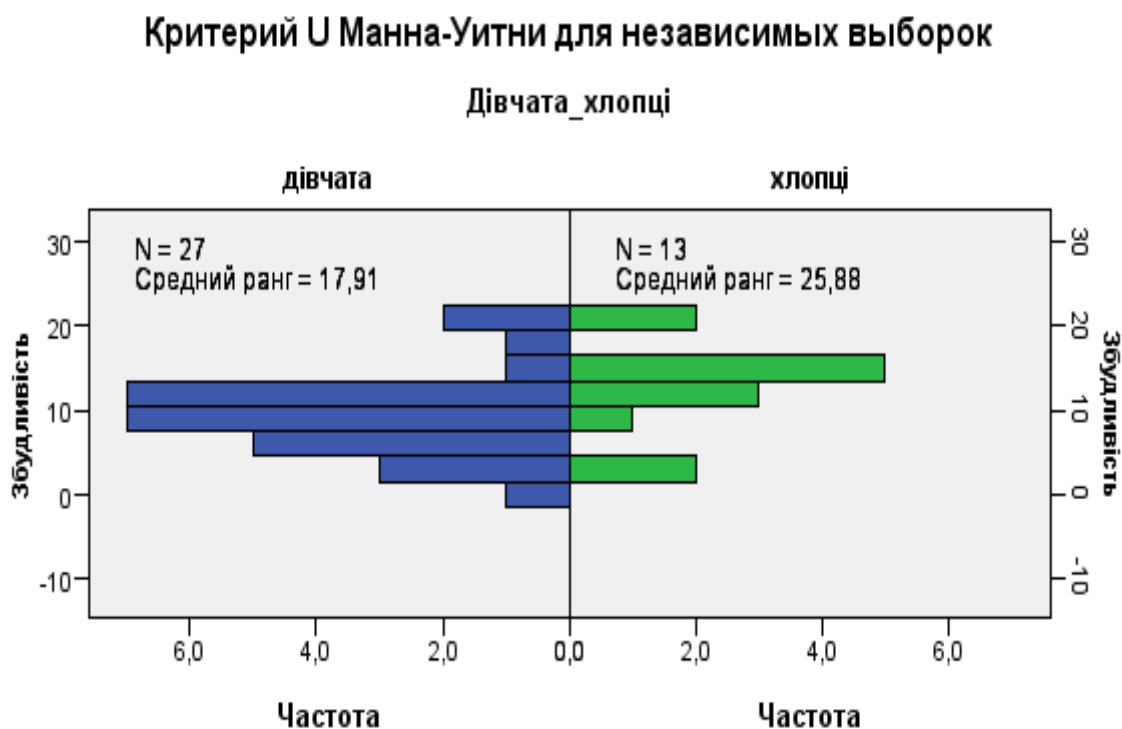


Рис. 2.13. Істотні відмінності прояву збудливого типу за критерієм Манна-Уітні серед дівчат та хлопців підліткового віку

Як бачимо, хлопці-підлітки у прояві збудливого типу акцентуації демонструють вищі показники за дівчат. Середній ранг прояву ознаки у хлопців – 25,88, у дівчат – 17,91.

Значення U критерію Манна-Уїтні дорівнює 245,5.

Така категорія підлітків має схильність до «вибуху» емоцій як засобу періодичної розрядки нервової системи.

Можемо припустити, опираючись на попередні статистичні дані, що хлопці підліткового віку менше схильні до прояву невідрагованих переживань, ніж дівчата, а отже, їм властива здатність накопичувати емоційні переживання. У зв'язку з цим зростає рівень збудливості хлопців-підлітків.

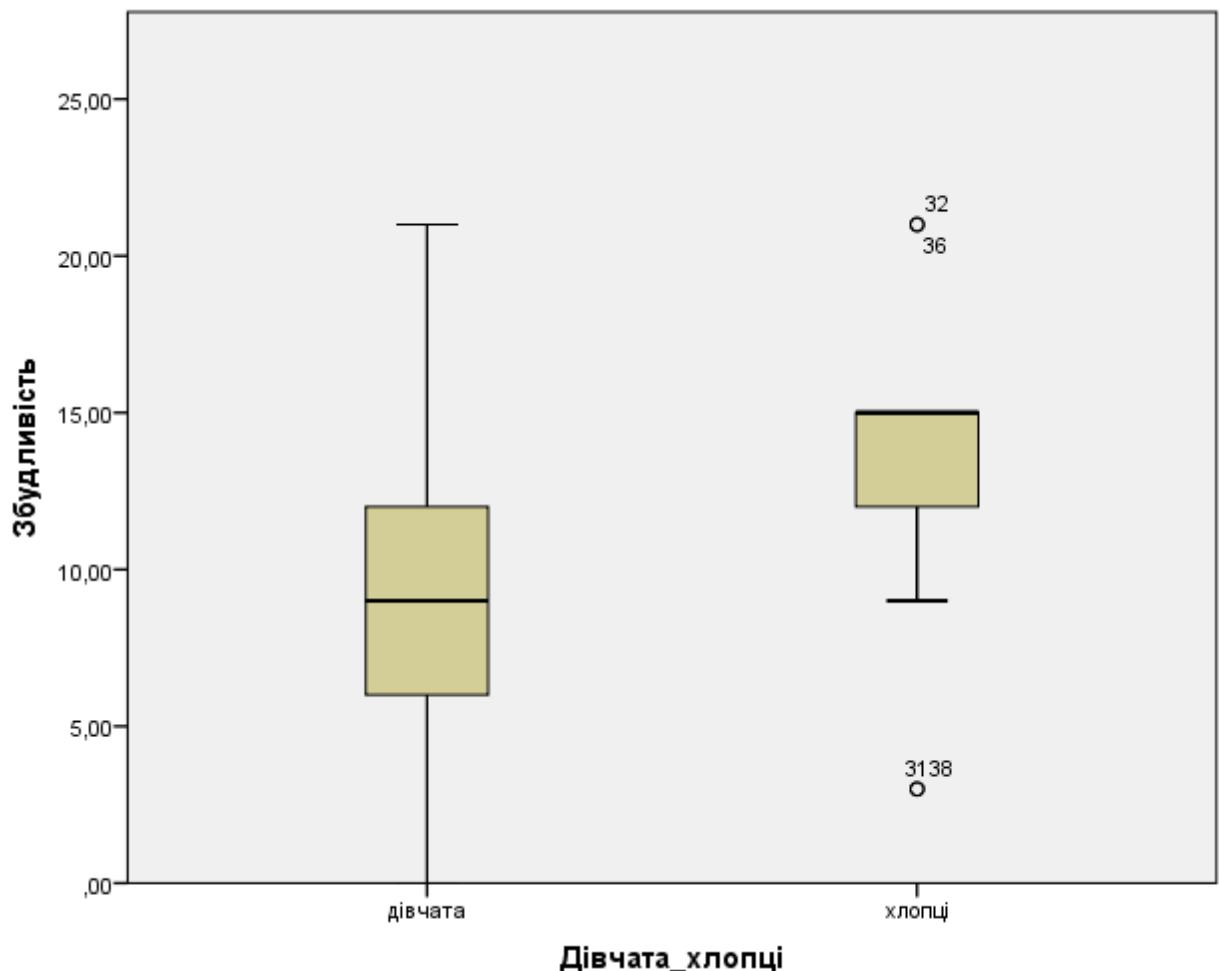


Рис. 2.14 Характер розподілу збудливого типу акцентуації серед підлітків

Відповідно, у поєднанні з невідреагованими переживаннями з'являється знижений настрій з дратівливістю, злістю, похмурістю, схильність до агресії, які призводять до афективної вибуховості.

Під час безперервного розвитку афекту їм може бути властива нестримна лють – погрози, цинічна лайка, жорстокі побиття, байдужість до слабкості противника і невміння врахувати перевагу в силі.

В афекті яскраво проявляється вегетативний компонент відреагування: обличчя блідне або червоніє, з'являється піт, напружуються і тремтять м'язи обличчя, посилюється слиновиділення тощо. Відносини з об'єктом кохання у збудливих підлітків забарвлені сумними тонами ревнощів, частими конфліктами та бійками з реальними чи уявними суперниками.

В умовах повної або часткової занедбаності в стані афекту можна вчинити замах на злочин на сексуальному ґрунті. Часто такі діти втрачають мотивацію до навчання, що може поєднуватися з високими вимогами до їхніх оцінок. До всього ставляться прискіпливо. За успішні оцінки борються різними способами: від лестощів на адресу вчителя до бурхливих і гострих конфліктів з ним.

Накопичення невідрагованих переживань може супроводжуватися соматизацією психічного стану.

Таким чином, складається портрет істотних відмінностей щодо хлопців та дівчат з акцентуаціями у характері невідрагованих переживань.

2.4. Кореляційний аналіз схильності до невідрегованих переживань підлітків-акцентуацій

Задля встановлення обумовленості схильності до прояву невідрегованих переживань підлітками-акцентуантами ми вдалися до кореляційного аналізу за критерієм Пірсона.

Кореляційний аналіз здійснювався окремо для групи дівчата та групи хлопців і продемонстрував відмінності у характері до прояву невідрегованих переживань підлітками-акцентуантами.

Та, у групі дівчат виявлено істотні кореляційні зв'язки між схильність до прояву невідрегованих переживань та демонстративним ($r=0,413$; $p\leq 0,05$) і педантичними типам акцентуації ($r=0,452$; $p\leq 0,05$).

Таблиця 2.3.

Істотні кореляційні зв'язки в групі дівчат

	Демонстративний тип акцентуації	Педантичний тип акцентуації
Схильність до невідрегованих переживань	0,413*	0,452*

У групу хлопців підліткового віку схильність до невідрегованих переживань не корелює із жодним типом акцентуації.

Таким чином, констатуємо, що дівчата-підлітки, на відміну від хлопців проявляють схильність до прояву невідрегованих переживань. Із збільшенням такої здатності – виражати на зовні або всередину накопичені переживання, які можуть стосуватися різного травматичного досвіду у дівчат частіше буде проявлятися демонстративний тип акцентуації, що загострить такі риси характеру дівчат як: безмежний егоцентризм, прагнення привертати увагу до себе, захоплення, здивування, співчуття.

Перевага віддається навіть обуренню, ненависті до інших, щоб не бути байдужим, а не перспективі залишитися непоміченим.

Якраз, невідреаговані переживання, як наслідок травматичного досвіду корелюють із суттю демонстративного типу – *в аномальній здатності до витіснення*, у частковому виборі інформації та вражень про себе та світ. Усе приємне, спрямоване на прикрашання свого обличчя, демонстративний тип дбайливо зберігає і гіпертрофує, а все, що має нейтральне, а тим більше негативне, травматичне – витісняється з пам'яті та свідомості.

У випадках невдач з метою привернення уваги вдаються до епатажу, грубих витівок, порушень дисципліни і т. д. Ставлення демонстративних підлітків до навчання залежить від того, наскільки навчальна діяльність сприяє задоволенню провідного ставлення демонстранта – досягти ефекту визнання, «засяяти у всій красі». Демонстративний підліток, який не розвинув ніяких цікавих, корисних, престижних навичок, в майбутньому все частіше стає важким у стосунках істероїдом, симулянтом, мізантропом. Як варіант, він може стати всіма улюбленим актором, розумним оповідачем, справжньою душею компанії.

Також, схильність до прояву невідреагованих переживань обумовлює інертність психічних процесів, тенденцію до «навантаження» в деталях, створює проблему складності прийняття рішень – такі характеристики педантичного типу. Такі дівчата-підлітки можуть приваблювати рівним настроєм, надійністю, чесністю і охайністю, але це може бути наслідком стримування травматичного досвіду.

І навпаки, педантичний та демонстративний типи акцентуацій можуть призводити до прояву невідреагованих переживань у дівчат.

Наявні статичні дані дозволяють нам сформувати психологічний портрет дівчат та хлопців підлітків в залежності від прояву невідреагованих переживань (рис.2.15, рис. 2.16).

Характерні риси дівчат, виявлені в дослідженні: невротичність, депресивність, роздратування.

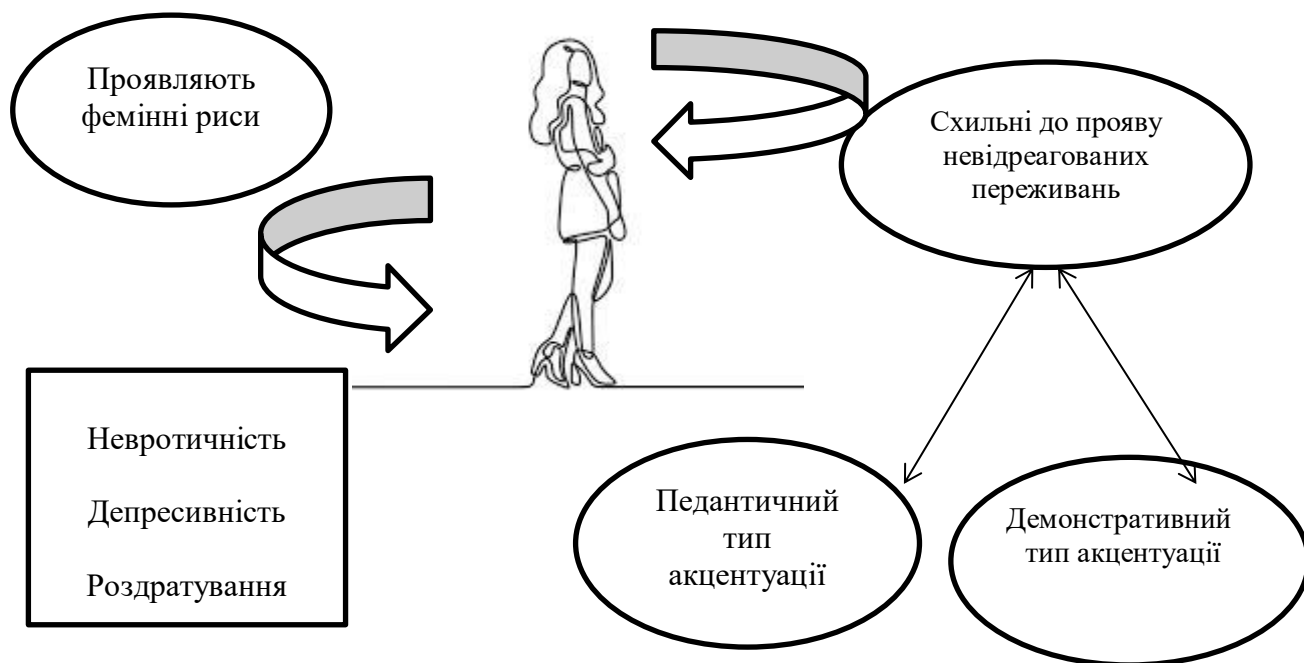


Рис.2.15. Психологічний портрет дівчини підліткового віку

Щодо хлопців-підлітків вимальовується психологічний портрет збудливого типу акцентуації із маскулінними рисами, не схильних проявляти невідраговані переживання. Припустимо, що якраз остання властивість – стримувати, або реагувати одразу на травмівну ситуацію і зумовлює формування збудливого типу акцентуації. А збудливий тип акцентуації призводить до афективного відреагування.

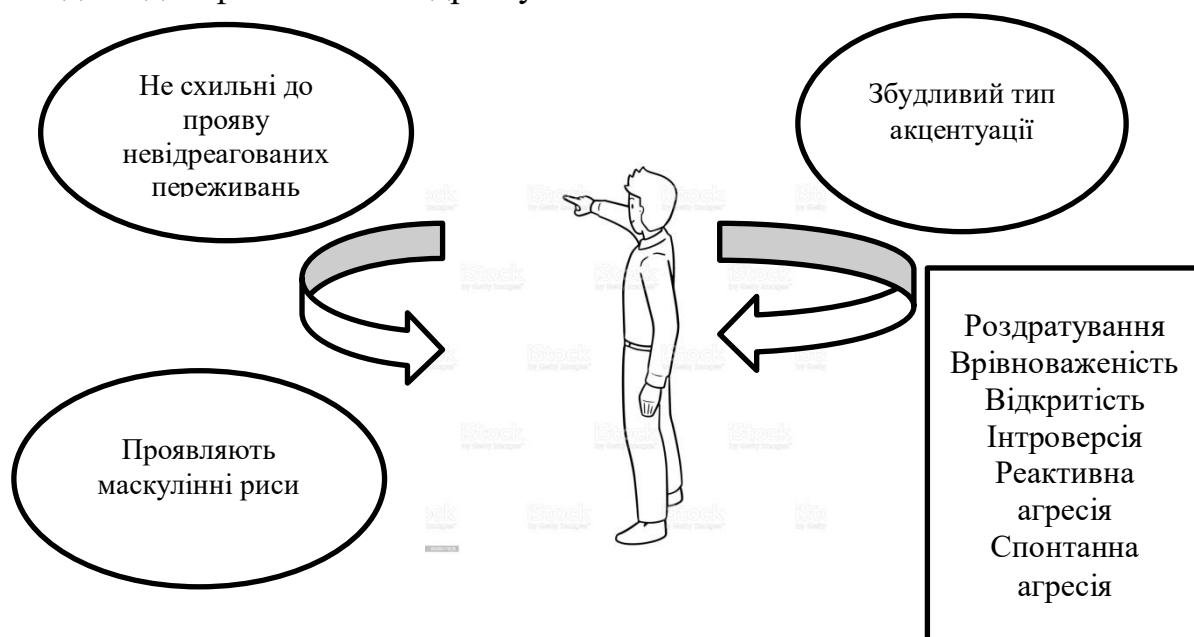


Рис.2.16. Психологічний портрет хлопця підліткового віку

Характерні риси хлопців, виявлені в дослідженні роздратування, врівноваженість, відкритість, інтроверсія, реактивна агресія, спонтанна агресія.

Таким чином, статистичний аналіз дозволив виявити специфічні особливості та істотні відмінності у прояві акцентуацій характеру підлітків, схильності до прояву невідрагованих переживань у дівчат та хлопців підліткового віку, здійснений кореляційний аналіз дозволив перевірити обумовленість характеру невідрагованих переживань різними чинниками.

ВИСНОВКИ

Здійснений теоретичний та емпіричний аналіз дозволяє сформулювати наступні висновки:

1. «Відреагування» позначається як рухова або мовна діяльність, що знімає психічну напруженість. Невідреаговані негативні емоції спричиняють виникнення психогенних хвороб, неврозів, психічних розладів та психосоматичних захворювань.

Підлітковий вік є специфічно вразливим до можливості появи психічної травматизації. Підлітки є надзвичайно сенситивними до різного виду травм і як наслідок – психіка підлітка здатна обирати різні форми реакцій на травматичну подію, серед яких – відреагування почуттів.

2. Травмовані підлітки намагаються активно відреагувати на конфлікт, замість того, щоб намагатися поступово пропрацювати і подолати його у внутрішньому плані. Зовнішнє відреагування часто стає стійкою характеристикою особистості підлітка.

Для розрядки надмірної емоційної напруженості рекомендуються психотерапевтичні прийоми аутопсихотерапії, що умовно поділяються на дві підгрупи: 1) прийоми, що викликають відреагування емоційно-негативних переживань вербальним (словесним) шляхом; 2) прийоми відреагування емоційно-стресових переживань невербальним шляхом.

3. Емпіричне дослідження встановило: більше половини дівчат проявили яскраво виражену здатність до відтворення невідреагованих переживань, тоді як серед юнаків, немає жодного з такими показниками.

Хлопці підліткового віку демонструють значно вищі показники нервово-психічної стійкості, порівняно з дівчатами такого віку, а відповідно вони стійко реагують на стрес, здатні опановувати свої емоційні переживання, бути стабільними та послідовними, не схильні до нервово-психічних зривів.

Дослідження виявило особливості прояву властивостей особистості у групі дівчат: дівчата-підлітки демонструють високі оцінки *невротичності*,

депресивності, роздратування. Серед хлопців-підлітків найвищі показники зафіксовані за шкалами: роздратування, врівноваженість, відкритість, інтроверсія, реактивна агресія, спонтанна агресія, маскуліність-фемінність.

Здійснений статистичний аналіз не виявив відмінностей між проявами нервово-психічної стійкості серед дівчат та хлопців підліткового віку з акцентуаціями.

Хлопці підліткового віку не схильні до прояву таких переживань, на відміну від дівчат.

Частота зустрічі ознаки маскуліність у хлопців домінує, хоча й у дівчат зустрічаються поодинокі випадки із нормального розподілу ознаки маскуліності-фемінності.

Хлопці-підлітки відрізняються від дівчат у прояві збудливого типу акцентуації.

Статистичний аналіз дозволив виявити, що невідреаговані переживання у дівчат, як наслідок травматичного досвіду корелюють із суттю демонстративного типу – *в аномальній здатності до витіснення, у частковому виборі інформації та вражень про себе та світ. Усе приємне, спрямоване на прикрашання свого обличчя, демонстративний тип дбайливо зберігає і гіпертрофує, а все, що має нейтральне, а тим більше негативне, травматичне – витісняється з пам'яті та свідомості; та педантичного типу.*

Щодо хлопців-підлітків вимальовується психологічний портрет збудливого типу акцентуації із маскулініними рисами, не схильних проявляти невідреаговані переживання. Властивість – стримувати, або реагувати одразу на травмівну ситуацію і зумовлює формування збудливого типу акцентуації. А збудливий тип акцентуації призводить до афективного відреагування.

Список використаних джерел

1. Абабков В. А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. СПб. : Речь, 2004. 166 с.
2. Александер Ф. Психосоматическая медицина. М.: Ин-т общегуманит. исследований, 2004. 336с.
3. Алексеева Е. А. Акцентуация характера: [учебное пособие] / Е. А. Алексеева, И. В. Выбойщик, Л. П. Паршукова. Челябинск : ЮУрГУ, 2002. 47 с.
4. Батаршев А. В. Диагностика черт личности и акцентуаций. Практическое руководство. М. : Психотерапия, 2006. 288 с.
5. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М: Просвещение, 1998. 468 с.
6. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М: Просвещение, 1998. 468 с.
7. Бочаріна Н.О., Михайленко Н.К Акцентуації характеру та їх вплив на поведінку підлітків <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2017/11/190.pdf>
8. Вакуленко О.В. особливості роботи з неповнолітніми, які, які перебувають у місцях позбавлення волі. / за ред. Синьова В. М. – К.: ДЦССМ, 2003. С. 9-13.
9. Вакуленко О.В. Соціально-демографічні особливості неповнолітніх, які перебувають у конфлікті з законом. Соціальна робота з неповнолітніми, які перебувають у місцях позбавлення волі. / за ред. Синьова В. М. – К.: ДЦССМ, 2003. С. 9-13.
10. Вахоцька І.О. Зв'язок конфліктності з акцентуаціями характеру особистості в підлітковому віці Режим доступу:http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:TiRx6RQ4VKgJ:nbu.gov.ua/j-pdf/nvkhp_2017_2%25281%2529_12.pdf+&cd=11&hl=uk&ct=clnk&gl=ua

11. Влияние психологического настроения на течение заболеваний
Электронний ресурс. Режим
доступу:https://admregion.ru/org/349289/?sphrase_id=2740636
12. Воробейчик Я.Н. Руководство по аутопсихотерапии. Электронний
ресурс. Режим доступу:<https://studfile.net/preview/5111810/page:48/>
13. Ганнушкін П.Б. Клініка психопатій: їх статика, динаміка,
систематика. Електронний ресурс. <http://www.ageofbook.com>
14. Дем'яненко Ю. О. Особливості репрезентації життєвого досвіду у
текстах людьми з серцево-судинними захворюваннями. *Вісник Чернігівського
державного педагогічного університету*. Випуск 59. Серія : Психологічні
науки. Чернігів, 2008. – Т. I. – С. 89–94. 90.
15. Дем'яненко Ю. О. Психосоматичні теорії: виникнення та
трансформації ідеї .*Проблеми загальної та педагогічної психології*. Збірник
наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка.
16. Драгунова Т.В. Психологічні особливості підлітка. Вікова і
педагогічна психологія / під ред. А.В. Петровського – М.: Просвещение,
1979. С. 98–141.
17. Елисеєв О. П. Практикум по психологии личности. СПб.: «Питер»,
2003. 512 с.
18. Елисеєв О. П. Практикум по психологии личности. СПб.: «Питер»,
2003. 512 с.
19. Загальна психологія: підручник / О. В. Скрипченко,
Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук, Т. М. Лисянська. К.: Либідь, 2005. 464 с.
20. Загальна психологія: підручник для студ. вищ. навч. закл. / [Р. В.
Павелків] – К.: Кондор, 2002. – 506 с.
21. Заика Е. В. Крейдун Н.П., Ячина А.С. Психологические
характеристики личности подростка с отклоняющимся поведением. *Вопросы
психологии*. 1990. № 4. С. 23-27.

22. Запухляк О.З. Блок-тест акцентуацій характеру як нова авторська методика. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. К., 2006, т. 7, вип. 7. – С. 110–120.

23. Запухляк О.З. Особливості агресії акцентуєваних підлітків // *Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. К., 2004, т. VI, вип. 1. – С. 152–157.

24. Змановская Е.В. Девиантологія: (Психологія відхиляється): навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів / М.: Видавничий центр «Академія», 2003. – 288 с.

25. Змановська Є. В. Сучасний психоаналіз. Теорія і практика: Пітер, 2015. - 288 с.

26. Келлерман П.Ф. Отыгрывание в действии - Психодрама крупным планом Электронний ресурс. Режим доступу: - https://www.psyoffice.ru/8/psychology/book_o275_page_18.html

27. Кербиков О.В. Психіатрія / О.В. Кербиков, М.В. Коркін, Р.А. Наджар, А.В. Снежневский. – 2-е изд., Перераб. – М.: Медицина, 1968. – 448 с.

28. Корнілова Т.В. Фактори соціального та психологічного неблагополуччя підлітків / Т. В. Корнілова, С. Д. Смирнов, Е. П. Григоренко *Питання психології*. 2015.- № 1. С. 91–96.

29. Косінова А.О. Толерантність в міжособистісному спілкуванні підлітків . *Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти: Зб. наук. праць*. Харків: НТУ "ХП", 2014. Вип. 40-41 (44-45). С. 268-279.

30. Котенева А.В. Способы избавления от страдания // *Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований*. – 2016. – № 4-5. – С. 1006-1009.

31. Лазарус Р. С. Психология эмоций : учеб. пособие [для студ. вузов, обуч. по спец. псих.] СПб.: Питер, 2007. 328 с.

32. Леонгард К. Акцентуировані особистості – К., Пер. з нім. [Предисл. і ред. Блейхера В.М.] / К. Леонгард – 2-е вид. стер. – К.: Виш. шк. Головне видавництво, 1989. 375 с.
33. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии. М.: Смысл; КДУ, 2005. 511с.
34. Личко А. Е. Клиническая и психологическая диагностика типов психопатий и акцентуаций характера. М. : Апрель-Пресс, ЭКСМО-ПРЕСС, 1999. 416 с.
35. Личко А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. СПб.: Речь, 2009. 256 с.
36. Майерс Д. Соціальна психологія. СПб .: Пітер, 2008. - 684 с.
37. Морено Д Включи свою внутреннюю музыку: Музыкальная терапия и психодрама. Издательство: Когито-Центр .425 с.
38. Милова Юлия Вопросы психологии. 2010. №3 Электронний ресурс. Режим доступу:<https://www.b17.ru/article/2093/>
39. Николаева В.В. Влияние хронической болезни на психіку. М.: МГУ, 1987. 168 с.
40. Показания и влияние психологического настроения на течение заболеваний Электронний ресурс. Режим доступу https://admmegion.ru/org/349289/?sphrase_id=2740636
41. Подофей С. Психологічна допомога підліткам, хворим на діабет Электронний ресурс. Режим доступу:<https://dspace.nau.edu.ua/bitstream/NAU/49261/2/%D0%9F%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D1%84%D1%94%D0%B9.pdf>
42. Подофей С.О. Дослідження особистісних і міжособистісних детермінант формування Я-концепції підлітківдіабетиків // Зб. статей Київського міжнародного університету й Інституту соціальної та політичної психології НАПН України Серія: «Психологічні науки: проблеми і здобутки». К.: КиМУ, 2015. Вип. 8. С.238-253. .

43. Практикум по психологии состояний: Учебное пособие / Под ред. проф. А. О. Прохорова. – СПб: Речь, 2004. – 480 с
44. Психоаналитическая психотерапия подростков, страдающих тяжелыми расстройствами. Под редакцией За Эффи Лейлу-Лайнос, Марко Водделл, Димитрис Анастасопулос, Litres 308с
45. Райгородский Д. Я. Психология и психоанализ характера. Самара : Издательский дом «БАХРАХ», 1997. 640 с.
46. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст: проблемы становления личности. М.: Мир, 1994. 312 с.
47. Сандомирский М.Е. Психосоматика и телесная психотерапия: Практическое руководство М.: Независимая фирма «Клас», 2005. – 592 с.
48. Свіденська Г.М. Особливості самосвідомості особистості період підліткової кризи / Г.М.Свіденська, О.Г.Солодухова *.Вісник Харківського державного педагогічного університету імені Г.С.Сковороди. Психологія . – Харків: ХДПУ, 2013. – Вип. 10. – С. 156–162.*
49. Сенкевич Л. В., Донцов Д. А., Донцова М. В., Поляков Е. А. Механизмы психологической защиты личности : коллективная монография. Воронеж : Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2014. 158 с.
50. Сергеевкова О. П. Вікова психологія : навч. посіб. / О. П. Сергеевкова, О. А. Столярчук, О. П. Коханова. О. В. Пасека. К. : Центр учбової літератури, 2012. – 376 с.
51. Сергеевкова О. П. Вікова психологія : навч. посіб. / О. П. Сергеевкова, О. А. Столярчук, О. П. Коханова. О. В. Пасека. К. : Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
52. Словарь Аналитической психологии Электронный ресурс. Режим доступа: <https://slovar.cc/psih/analit/2481312.html>
53. Совладающее поведение : современное состояние и перспективы / под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. М. : «Институт психологии РАН», 2018. 474 с.

54. Тест FPI. Фрайбургский многофакторный личностный опросник
Электронний ресурс. Режим доступу:<https://dprvrn.ru/test-fpi-fraiburgskii-mnogofaktorny-lichnostnyi-oprosnik-metodika/>
55. Тлумачний словник психіатричних термінів» Електронний ресурс.
Режим доступу:<https://slovar.cc/med/psih/2202070.html>
56. Токарева Н. М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу: монографія / Н. М. Токарева, А. В. Шамне, Н. М. Макаренко. Кривий Ріг, 20147 – 312 с.
57. Феноменологія морального розвитку особистості : детермінація, механізми, генезис: монографія / під ред. Р В. Павелківа, Н.В. Корчакової. Рівне : Волин. береги, 2019. 368 с.
58. Фрейд А. Эго и механизмы защиты; [пер. с англ. М. И. Гинзбурга]. М. : Эскмо, 2003. 256 с.
59. Фрейд З. Вытеснение. Собрание сочинений в 10 т. Психология бессознательного Зиглер Д. Теории личности. [пер. с англ. Ю. Б. Ковалев, М. Р. Гулина] – 3-е изд. СПб. : Питер, 2007. 607с.
60. Цицей Р.М. Психічна травма як наслідок пережитої людиною надзвичайної ситуації *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. Вип. 13 261 Електронний ресурс. Режим доступу:[.file:///C:/Users/01/Downloads/Рекр_2013_13_32.pdf](file:///C:/Users/01/Downloads/Рекр_2013_13_32.pdf)
61. Шапар В. Б. Психологія кризових ситуацій / В. Б. Шапар. - Ростов / н / Д. : Фенікс, 2012. - 452 с. - (Сер.: Психологічний факультет)
62. Шварц-Салант Н. Нарцисизм і трансформація особистості: Психологія нарцисических розладів особистості. М. : Незалежна фірма «Клас», 2015. - 296 с.
63. Экспресс-диагностика склонности к воспроизводству неотреагированных переживаний. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. – М., 1996/
64. Як допомогти підлітку з «важким» характером. *Шкільний світ*. 1999. – № 13–14. – С. 12–19.

65. Якобсон П. М. Эмоциональная жизнь школьника. Изд. «Просвещение» М., 1966. 292 с.

66. Ялом И. Хроники исцеления. М. Речь. 2016. 350с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Визначення типу акцентуації рис характеру та темпераменту» К. Леонгарда і Х. Шмішека

1. У Вас переважно веселий та безтурботний настрій?
2. Ви чутливі до образ?
3. Чи буває так, що у Вас на очі навертаються сльози в кіно, театрі, бесіді і т.д.?
4. Зробивши щось, Ви сумніваєтесь, чи все зроблено правильно, і не заспокоїтесь доти, доки не переконаєтесь ще раз втому, що все зроблено правильно?
5. В дитинстві Ви були таким же сміливим, як всі Ваші однолітки?
6. Чи часто у Вас різко змінюється настрій: від стану безпричинної радості до огиди до життя, до себе?
7. Звичайно Ви в центрі уваги компанії?
8. Чи буває так, що Ви безпричинно знаходитеся в такому поганому настрої, що з Вами краще не розмовляти?
9. Ви серйозна людина?
10. Здатні Ви захоплюватись, милуватися чим-небудь?
11. Чи завзяті Ви?
12. Ви швидко забуваєте, якщо Вас хтось образив?
13. Чи м'якосердий Ви?
14. Коли Ви кидаєте лист в поштову скриньку, чи перевіряєте Ви й проводите рукою по отвору скриньки, що лист потрапив до неї?
15. Чи прагнете Ви завжди бути в рядах кращих працівників?
16. Чи бувало Вам страшно в дитинстві під час грози або в разі зустрічі з незнайомою собакою (а можливо таке почуття буває й тепер, у зрілому віці)?
17. Чи прагнете Ви в усьому і всюди підтримувати порядок?
18. Чи залежить Ваш настрій від зовнішніх обставин?
19. Чи люблять Вас Ваші знайомі?
20. Чи часто у Вас буває почуття внутрішнього неспокою, почуття можливої біди, неприємностей?
21. У Вас часто дещо пригнічений настрій?
22. Чи бували у Вас хоча б один раз істерика або нервовий зрив?
23. Чи важко Вам довго всидіти на одному місці?
24. Якщо з Вами несправедливо поступили, чи будете енергійно відстоювати свої інтереси?
25. Чи можете Ви зарізати курку або вівцю?
26. Чи дратує Вас, якщо вдома занавіска або скатертина висять нерівне, і Ви відразу намагаєтесь поправити їх?
27. У дитинстві Ви боялись залишатись одні вдома?
28. Часто у Вас бувають коливання настрою без причин?
29. Чи завжди Ви прагнули бути достатньо сильним працівником в своїй професії?
30. Чи швидко Ви починаєте сердитись чи гніватись?

31. Чи можете Ви бути абсолютно безтурботним, веселим?
32. Буває так, що почуття повного щастя буквально ПРОНИЗУЄ Вас?
33. Як Ви думаєте, вийшов би з Вас ведучий гумористичної вистави?
34. Ви звичайно викладаєте свою думку людям досить відверто й прямо без натяку?
35. Вам важко переносити вид крові? Чи не викликає це у Вас неприємних почуттів?
36. Чи любите Ви роботу з високою особистою відповідальністю?
37. Чи схильні Ви захистити людей, до яких виявляють несправедливість?
38. В темний підвал Вам важко й страшно спускатись?
39. Чи віддаєте Ви перевагу такій роботі, коли діяти потрібно швидко, а вимоги до якості виконання невисокі?
40. Чи товариський Ви?
41. В школі Ви охоче декламували вірші?
42. Чи втікали Ви в дитинстві з дому?
43. Чи здається Вам життя важким?
44. Буває так, що після конфлікту, образи Ви були до того вражені, що йти на роботу здавалось просто нестерпним?
45. Можна сказати, що в разі негараздів Ви не губите почуття гумору?
46. Зробили б Ви першим кроки до примирення, якщо Вас хто-небудь образив?
47. Ви дуже любите тварин?
48. Чи повертаєтесь Ви, щоб впевнитись, що залишили домівку чи робоче місце втакому стані, що там нічого не скоїться?
49. Чи переслідує Вас іноді неясна думка, що з Вами й Вашими близькими може скоїтись щось страшне?
50. Вважаєте Ви, що Ваш настрій дуже змінний?
51. Вам Важко доповідати (виступати) на сцені перед великою кількістю людей?
52. Ви можете вдарити того, хто Вас образив?
53. У Вас дуже велика потреба в спілкуванні з іншими людьми?
54. Ви належите до тих, хто при будь-яких розчаруваннях впадає у глибокий відчай?
55. Вам подобається робота, що потребує енергійної організаторської діяльності?
56. Чи наполегливо Ви добиватиметесь своєї мети, якщо на шляху до неї знадобиться долати безліч перешкод?
57. Чи може трагічний фільм зворушити Вас так, що на очах виступають сльози?
58. Часто Вам буває важко заснути через те, що проблеми минулого дня чи майбутнє весь час крутяться в думках?
59. В школі Ви іноді підказували своїм товаришам чи давали списати?
60. Чи потрібна Вам велика напруга волі, щоб пройти одному через кладовище?
61. Чи ретельно Ви слідкуєте за тим, щоб кожна річ у Вашій квартирі була тільки на одному й тому самому місці?
62. Чи буває так, що перед сном Ви в доброму настрої, а наступного дня встаєте в пригніченому на декілька годин стані?
63. Чи легко Ви звикаєте до нових ситуацій?
64. Чи бувають у Вас головні болі?
65. Ви часто смієтесь?
66. Чи можете Ви бути ввічливим навіть з тим, кого Ви ясно не цінуєте, не любите, не поважаєте?

67. Ви рухлива людина?
68. Ви дуже переживаєте через несправедливість?
69. Ви настільки любите природу, що можете називати її другом?
70. Виходячи з дому або лягаючи спати, перевіряєте Ви, чи закрили газ, вимкнули світло, закрили двері?
71. Ви дуже боязливі?
72. Чи змінюється Ваш настрій під впливом алкоголю?
73. У вашій молодості Ви з задоволенням приймали участь у художній самодіяльності?
74. Ви розцінюєте життя дещо песимістично, без передчуття радощів?
75. Чи часто Вас тягне подорожувати?
76. Чи може Ваш настрій змінитись так різко, що Ваш стан радощів раптово стане похмурих та пригнічених?
77. Чи легко Вам вдається підняти настрій друзям?
78. Чи довго Ви переживаєте образу?
79. Чи довгий час Ви переживаєте горе інших людей?
80. Чи часто, будучи школярем, Ви переписували сторінку в зошиті, якщо випадково ставили в ній пляму?
81. Чи ставитеся Ви до людей скоріше з недовірою й обережністю, ніж з добротою?
82. Чи часто Ви бачите жахливі сни?
83. Чи буває так, що Ви остерігаєтесь того, що кинетесь під поїзд або, коли стоїте біля вікна багатоповерхового будинку, раптово випадете?
84. У веселій компанії Ви звичайно веселі?
85. Здатні Ви відволікатись від важких проблем, які потребують рішень?
86. Ви стаєте менш стриманим і відчуваєте себе вільніше коли приймаєте алкоголь?
87. Вбесіді Ви скупі на слова?
88. Якщо Вам необхідно було б грати на сцені, Ви змогли б так увійти в роль, щоб забути про те, що це тільки гра?

Тест FPI на исследование личности

Вопрос-утверждение	Ответ	
	Да	Нет
1. Я внимательно прочел инструкцию и готов откровенно ответить на все вопросы анкеты		
2. По вечерам я предпочитаю развлекаться в веселой компании (гости, дискотека, кафе и т. п.)		
3. Моему желанию познакомиться с кем-либо всегда мешает то, что мне трудно найти подходящую тему для разговора		
4. У меня часто болит голова		
5. Иногда я ощущаю стук в висках и пульсацию в области шеи		
6. Я быстро теряю самообладание, но и так же быстро беру себя в руки		
7. Бывает, что я смеюсь над неприличным анекдотом		
8. Я избегаю о чем-либо расспрашивать и предпочитаю узнавать то, что мне нужно, другим путем		
9. Я предпочитаю не входить в комнату, если не уверен, что мое появление пройдет незамеченным		
10. Могу так вспылить, что готов разбить все, что попадет под руку		
11. Чувствую себя неловко, если окружающие почему-то начинают обращать на меня внимание		
12. Я иногда чувствую, что сердце начинает работать с перебоями или начинает биться так, что, кажется, готово выскочить из груди		
13. Не думаю, что можно было бы простить обиду		
14. Не считаю, что на зло надо отвечать злом, и всегда следую этому		
15. Если я сидел, а потом резко встал, то у меня темнеет в глазах и кружится голова		
16. Я почти ежедневно думаю о том, насколько лучше была бы моя жизнь, если бы меня не преследовали неудачи		
17. В своих поступках я никогда не исхожу из того, что людям можно полностью доверять		
18. Могу прибегнуть к физической силе, если требуется отстоять свои интересы		
19. Легко могу развеселить самую скучную компанию		
20. Я легко смущаюсь		
21. Меня ничуть не обижает, если делаются замечания относительно моей работы или меня лично		
22. Нередко чувствую, как у меня немеют или холодеют руки и ноги		
23. Бываю неловким в общении с другими людьми		
24. Иногда без видимой причины чувствую себя подавленным, несчастным		

25. Иногда нет никакого желания чем-либо заняться		
26. Порой я чувствую, что мне не хватает воздуха, будто бы я выполнял очень тяжелую работу		
27. Мне кажется, что в своей жизни я очень многое делал неправильно		
28. Мне кажется, что другие нередко смеются надо мной		
29. Люблю такие задания, когда можно действовать без долгих размышлений		
30. Я считаю, что у меня предостаточно оснований быть не очень-то довольным своей судьбой		
31. Часто у меня нет аппетита		
32. В детстве я радовался, если родители или учителя наказывали других детей		
33. Обычно я решителен и действую быстро		
34. Я не всегда говорю правду		
35. С интересом наблюдаю, когда кто-то пытается выпутаться из неприятной истории		
36. Считаю, что все средства хороши, если надо настоять на своем		
37. То, что прошло, меня мало волнует		
38. Не могу представить ничего такого, что стоило бы доказывать кулаками		
39. Я не избегаю встреч с людьми, которые, как мне кажется, ищут ссоры со мной		
40. Иногда кажется, что я вообще ни на что не годен		
41. Мне кажется, что я постоянно нахожусь в каком-то напряжении и мне трудно расслабиться		
42. Нередко у меня возникают боли «под ложечкой» и различные неприятные ощущения в животе		
43. Если обидят моего друга, я стараюсь отомстить обидчику		
44. Бывало, я опаздывал к назначенному времени		
45. В моей жизни было так, что я почему-то позволил себе мучить животное		
46. При встрече со старым знакомым от радости я готов броситься ему на шею		
47. Когда я чего-то боюсь, у меня пересыхает во рту, дрожат руки и ноги		
48. Частенько у меня бывает такое настроение, что с удовольствием бы ничего не видел и не слышал		
49. Когда ложусь спать, то обычно засыпаю уже через несколько минут		
50. Мне доставляет удовольствие, как говорится, ткнуть носом других в их ошибки		
51. Иногда могу похвастаться		
52. Активно участвую в организации общественных мероприятий		
53. Нередко бывает так, что приходится смотреть в другую сторону, чтобы избежать нежелательной встречи		

54. В свое оправдание я иногда кое-что выдумывал		
55. Я почти всегда подвижен и активен		
56. Нередко сомневаюсь, действительно ли интересно моим собеседникам то, что я говорю		
57. Иногда вдруг чувствую, что весь покрываюсь потом		
58. Если сильно разозлюсь на кого-то, то могу его и ударить		
59. Меня мало волнует, что кто-то плохо ко мне относится		
60. Обычно мне трудно возражать моим знакомым		
61. Я волнуюсь и переживаю даже при мысли о возможной неудаче		
62. Я люблю не всех своих знакомых		
63. У меня бывают мысли, которых следовало бы стыдиться		
64. Не знаю почему, но иногда появляется желание испортить то, чем восхищаются		
65. Я предпочитаю заставить любого человека сделать то, что мне нужно, чем просить его об этом		
66. Я нередко беспокойно двигаю рукой или ногой		
67. предпочитаю провести свободный вечер, занимаясь любимым делом, а не развлекаясь в веселой компании		
68. В компании я веду себя не так, как дома		
69. Иногда, не подумав, скажу такое, о чем лучше бы помолчать		
70. Боюсь стать центром внимания даже в знакомой компании		
71. Хороших знакомых у меня очень немного		
72. Иногда бывают такие периоды, когда яркий свет, яркие краски, сильный шум вызывают у меня болезненно неприятные ощущения, хотя я вижу, что на других людей это так не действует		
73. В компании у меня нередко возникает желание кого-нибудь обидеть или разозлить		
74. Иногда думаю, что лучше бы не родиться на свет, как только представлю себе, сколько всяких неприятностей, возможно, придется испытать в жизни		
75. Если кто-то меня серьезно обидит, то получит свое сполна		
76. Я не стесняюсь в выражениях, если меня выведут из себя		
77. Мне нравится так задать вопрос или так ответить, чтобы собеседник растерялся		
78. Бывало, откладывал то, что требовалось сделать немедленно		
79. Не люблю рассказывать анекдоты или забавные истории		
80. Повседневные трудности и заботы часто выводят меня из равновесия		
81. Не знаю, куда деться при встрече с человеком, который был в компании, где я вел себя неловко		

82. К сожалению, отношусь к людям, которые бурно реагируют даже на жизненные мелочи		
83. Я робею при выступлении перед большой аудиторией		
84. У меня довольно часто меняется настроение		
85. Я устаю быстрее, чем большинство окружающих меня людей		
86. Если я чем-то сильно взволнован или раздражен, то чувствую это как бы всем телом		
87. Мне докучают неприятные мысли, которые назойливо лезут в голову		
88. К сожалению, меня не понимают ни в семье, ни в кругу моих знакомых		
89. Если сегодня я посплю меньше обычного, то завтра не буду чувствовать себя отдохнувшим		
90. Стараюсь вести себя так, чтобы окружающие опасались вызвать мое неудовольствие		
91. Я уверен в своем будущем		
92. Иногда я оказывался причиной плохого настроения кого-нибудь из окружающих		
93. Я не прочь посмеяться над другими		
94. Я отношусь к людям, которые «за словом в карман не лезут»		
95. Я принадлежу к людям, которые ко всему относятся достаточно легко		
96. Подростком я проявлял интерес к запретным темам		
97. Иногда зачем-то причинял боль любимым людям		
98. У меня нередки конфликты с окружающими из-за их упрямства		
99. Часто испытываю угрызения совести в связи со своими поступками		
100. Я нередко бываю рассеянным		
101. Не помню, чтобы меня особенно опечалили неудачи человека, которого я не могу терпеть		
102. Часто я слишком быстро начинаю досадовать на других		
103. Иногда неожиданно для себя начинаю уверенно говорить о таких вещах, в которых на самом деле мало что смыслю		
104. Часто у меня такое настроение, что я готов взорваться по любому поводу		
105. Нередко чувствую себя вялым и усталым		
106. Я люблю беседовать с людьми и всегда готов поговорить и со знакомыми, и с незнакомыми		
107. К сожалению, я зачастую слишком поспешно оцениваю других людей		
108. Утром я обычно встаю в хорошем настроении и нередко начинаю насвистывать или напевать		
109. Не чувствую себя уверенно в решении важных вопросов даже после длительных размышлений		

110. Получается так, что в споре я почему-то стараюсь говорить громче своего оппонента		
111. Разочарования не вызывают у меня сильных и длительных переживаний		
112. Бывает, что я вдруг начинаю кусать губы или грызть ногти		
113. Наиболее счастливым я чувствую себя тогда, когда бываю один		
114. Иногда одолевает такая скука, что хочется, чтобы все перессорились друг с другом. Прошу вас проверить, на все ли вопросы даны ответы		

Методика «Прогноз» (Оценка нервно-психической устойчивости в стрессе)

Текст опросника:

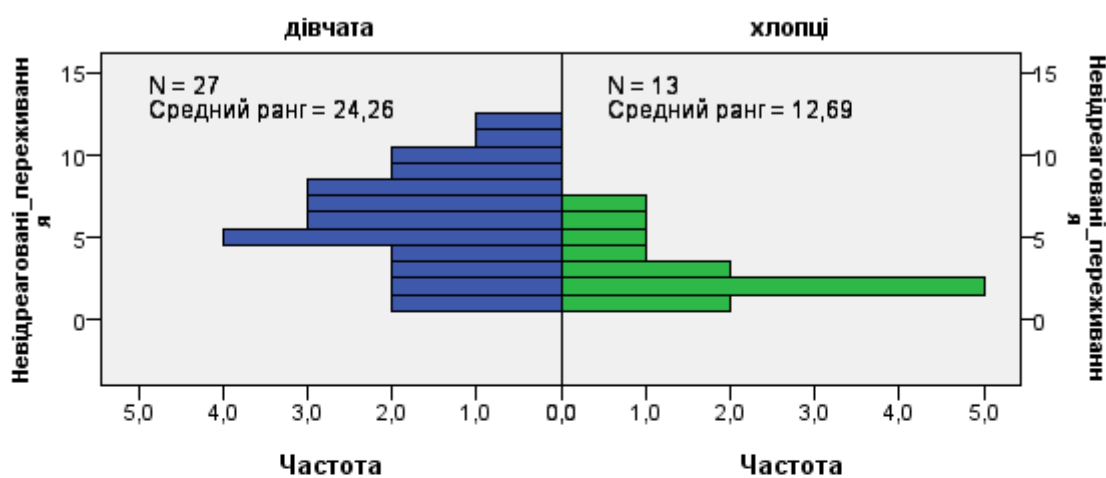
1. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.
2. Запоры у меня бывают редко (или не бывают совсем).
3. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.
4. Бывают случаи, что я не сдерживаю своих обещаний.
5. У меня часто болит голова.
6. Иногда я говорю неправду.
7. Раз в неделю или чаще я безо всякой видимой причины ощущаю жар во всем теле.
8. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.
9. Бывает, что я сержусь.
10. Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.
11. Бывает, что я откладываю на завтра то, что нужно сделать сегодня.
12. Я охотно принимаю участие в собраниях и других общественных мероприятиях.
13. Самая трудная борьба для меня – борьба с самим собой.
14. Мышечные судорога и подергивания у меня бывают редко (или не бывают совсем).
15. Иногда, когда я неважно себя чувствую, я бываю раздражительным.
16. Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.
17. В гостях я держусь за столом лучше, чем дома.
18. Если мне не грозит штраф и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там, где положено.
19. Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая, как у большинства моих знакомых.
20. Мне часто говорят, что я вспыльчив.
21. В детстве у меня была такая компания, где все старались всегда и во всем стоять друг за друга.
22. В игре я предпочитаю выигрывать.
23. Последние несколько лет большую часть времени я чувствую себя хорошо.
24. Сейчас мой вес постоянен (я не полнею и не худею).
25. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных друзей, это как бы придает мне вес в собственных глазах.
26. Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности.
27. С моим рассудком творится что-то неладное.
28. Меня беспокоят сексуальные (половые) вопросы.
29. Когда я пытаюсь что-то сказать, то часто замечаю, что у меня дрожат руки.
30. Руки у меня такие же ловкие и проворные, как прежде.
31. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.
32. Думаю, что я человек обреченный.
33. Я ссорюсь с членами моей семьи очень редко.
34. Бывает, что я с кем-нибудь немного посплетничаю.
35. Часто я вижу сны, о которых лучше никому не рассказывать.
36. Бывает, что при обсуждении некоторых вопросов я особенно не задумываюсь, соглашаюсь с мнением других.
37. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.
38. Моя внешность меня, в общем устраивает.
39. Я вполне уверен в себе.

40. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным или взволнованным.
41. Кто-то управляет моими мыслями.
42. Я ежедневно выпиваю необычно много воды.
43. Бывает, что неприличная или даже непристойная шутка вызывает у меня смех.
44. Счастливее всего я бываю, когда я один.
45. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.
46. Я люблю сказки Андерсена.
47. Даже среди людей я обычно чувствую себя одиноким.
48. Меня злит, когда меня торопят.
49. Меня легко привести в замешательство.
50. Я легко теряю терпение с людьми.
51. Часто мне хочется умереть.
52. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что не справлюсь с ним.
53. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.
54. К вопросам религии я отношусь равнодушно, она меня не занимает.
55. Приступы плохого настроения бывают у меня редко.
56. Я заслуживаю сурового наказания за свои поступки.
57. У меня были очень необычные мистические переживания.
58. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.
59. У меня бывают периоды, когда из-за волнения я теряю сон.
60. Я человек нервный и легко возбудимый.
61. Мне кажется, что обоняние у меня такое же, как и у других (не хуже).
62. Все у меня получается плохо, не так, как надо.
63. Я почти всегда ощущаю сухость во рту.
64. Большую часть времени я чувствую себя усталым.
65. Иногда я чувствую, что близок к нервному срыву.
66. Меня очень раздражает, что я забываю, куда кладу вещи.
67. Я очень внимательно отношусь к тому, как я одеваюсь.
68. Приключенческие рассказы мне нравятся больше, чем рассказы о любви.
69. Мне очень трудно приспособиться к новым условиям жизни, работы, переход к любым новым условиям жизни, работы, учебы кажется невыносимо трудным.
70. Мне кажется, что по отношению именно ко мне особенно часто поступают несправедливо.
71. Я часто чувствую себя несправедливо обиженным.
72. Мое мнение часто не совпадает с мнением окружающих.
73. Я часто испытываю чувство усталости от жизни, и мне не хочется жить.
74. На меня обращают внимание чаще, чем на других.
75. У меня бывают головные боли и головокружения из-за переживаний.
76. Часто у меня бывают периоды, когда мне никого не хочется видеть.
77. Мне трудно проснуться в назначенный час.
78. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставлю его безнаказанным.
79. В детстве я был капризным и раздражительным.
80. Мне известны случаи, когда мои родственники лечились у невропатологов, психиатров.
81. Иногда я принимаю валериану, элениум и другие успокаивающие средства.
82. Среди моих близких родственников есть лица, привлекавшиеся к уголовной ответственности.
83. У меня были приводы в милицию.
84. В школе я учился плохо, бывали случаи, когда меня хотели оставить (оставляли) на второй год.

Обработка результатов тестирования:

Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок

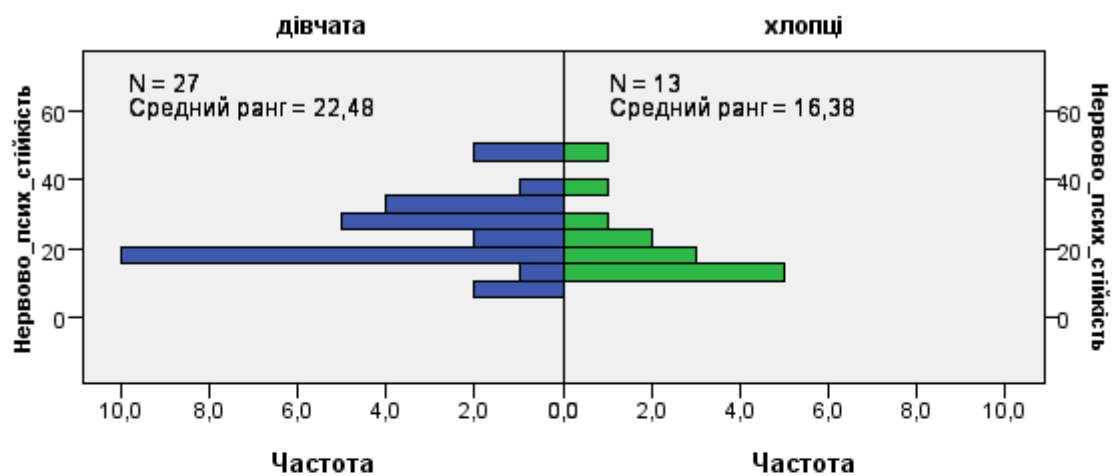
Дівчата_Хлопці



Всего N	40
U Манна-Уитни	74,000
W Вилкоксона	165,000
Статистика критерия	74,000
Стандартная ошибка	34,425
Стандартизованная статистика критерия	-2,948
Асимптотическая знч. (2-сторонний критерий)	,003
Точная знч. (2-сторонний критерий)	,003

Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок

Дівчата_Хлопці



Всего N	40
U Манна-Уитни	122,000
W Вилкоксона	213,000
Статистика критерия	122,000
Стандартная ошибка	34,591
Стандартизованная статистика критерия	-1,547
Асимптотическая знч. (2-сторонний критерий)	,122
Точная знч. (2-сторонний критерий)	,127

Итоги по проверке гипотезы

	Нулевая гипотеза	Критерий	Значимость	Решение
1	Распределение Невротичність является одинаковым для категорий Дівчата_хлопці.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,240 ¹	Нулевая гипотеза принимается.
2	Распределение Спонтанна_агресія является одинаковым для категорий Дівчата_хлопці.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,127 ¹	Нулевая гипотеза принимается.
3	Распределение Депресивність является одинаковым для категорий Дівчата_хлопці.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,776 ¹	Нулевая гипотеза принимается.
4	Распределение Роздратування является одинаковым для категорий Дівчата_хлопці.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,207 ¹	Нулевая гипотеза принимается.
5	Распределение Комукабельність является одинаковым для категорий Дівчата_хлопці.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,113 ¹	Нулевая гипотеза принимается.
6	Распределение Врівноваженість является одинаковым для категорий Дівчата_хлопці.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,887 ¹	Нулевая гипотеза принимается.
7	Распределение Реактивна_агресія является одинаковым для категорий Дівчата_хлопці.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,094	Нулевая гипотеза принимается.
8	Распределение Соромязливість является одинаковым для категорий Дівчата_хлопці.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	1,000 ¹	Нулевая гипотеза принимается.
9	Распределение Відкритість является одинаковым для категорий Дівчата_хлопці.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,068 ¹	Нулевая гипотеза принимается.

Выводятся асимптотические значимости. Уровень значимости равен ,05.

¹Приводится точная значимость критерия.

Итоги по проверке гипотезы

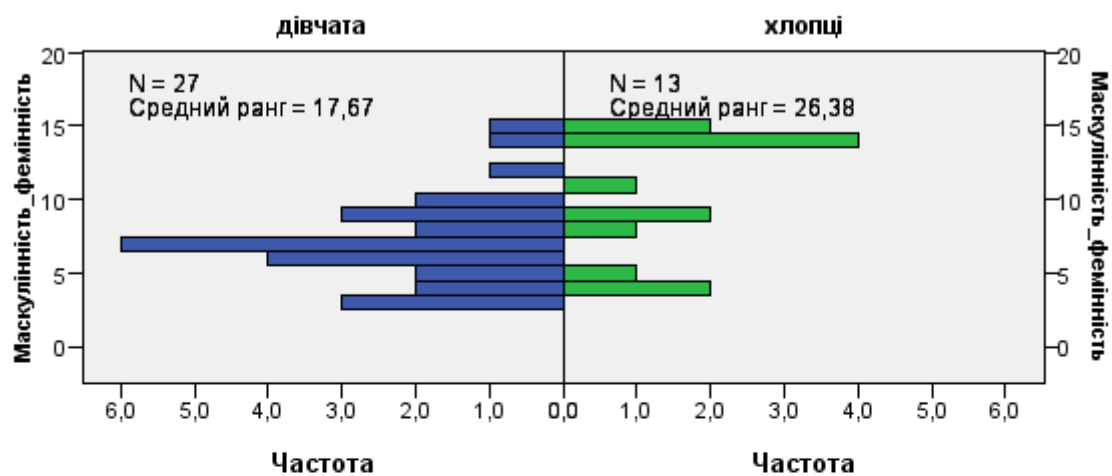
	Нулевая гипотеза	Критерий	Значимость	Решение
10	Распределение Экстраверсія_інтроверсія является одинаковым для категорий Дівчата_хлопці.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,056 ¹	Нулевая гипотеза принимается.
11	Распределение Емоційна_лабільність является одинаковым для категорий Дівчата_хлопці.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,820 ¹	Нулевая гипотеза принимается.
12	Распределение Маскулінність_фемінність является одинаковым для категорий Дівчата_хлопці.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,027 ¹	Нулевая гипотеза отклоняется.

Выводятся асимптотические значимости. Уровень значимости равен ,05.

¹Приводится точная значимость критерия.

Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок

Дівчата_хлопці



Всего N	40
U Манна-Уитни	252,000
W Вилкоксона	343,000
Статистика критерия	252,000
Стандартная ошибка	34,448
Стандартизованная статистика критерия	2,221
Асимптотическая знч. (2-сторонний критерий)	,026
Точная знч. (2-сторонний критерий)	,027

Итоги по проверке гипотезы

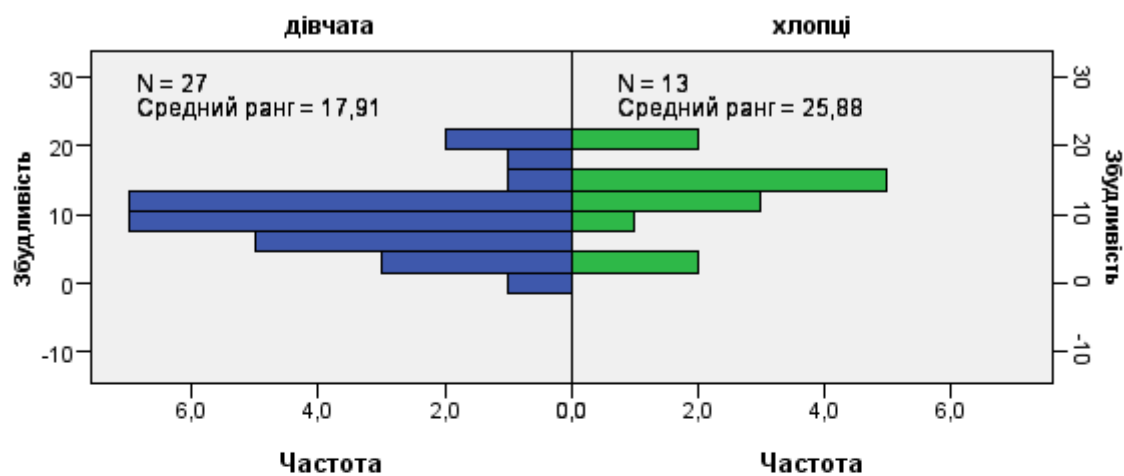
	Нулевая гипотеза	Критерий	Значимость	Решение
1	Распределение Демонстративність является одинаковым для категорий Дівчата_хлопці.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,345 ¹	Нулевая гипотеза принимается.
2	Распределение Неврівноваженість является одинаковым для категорий Дівчата_хлопці.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,458 ¹	Нулевая гипотеза принимается.
3	Распределение Педантичність является одинаковым для категорий Дівчата_хлопці.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,669 ¹	Нулевая гипотеза принимается.
4	Распределение Збудливість является одинаковым для категорий Дівчата_хлопці.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,042 ¹	Нулевая гипотеза отклоняется.
5	Распределение Гіпертимність является одинаковым для категорий Дівчата_хлопці.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,331 ¹	Нулевая гипотеза принимается.
6	Распределение Дистимність является одинаковым для категорий Дівчата_хлопці.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,441 ¹	Нулевая гипотеза принимается.
7	Распределение Тривожність является одинаковым для категорий Дівчата_хлопці.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,127 ¹	Нулевая гипотеза принимается.
8	Распределение Екзальтованість является одинаковым для категорий Дівчата_хлопці.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,493 ¹	Нулевая гипотеза принимается.

Выводятся асимптотические значимости. Уровень значимости равен ,05.

¹Приводится точная значимость критерия.

Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок

Дівчата_хлопці



Всего N	40
U Манна-Уитни	245,500
W Вилкоксона	336,500
Статистика критерия	245,500
Стандартная ошибка	34,083
Стандартизованная статистика критерия	2,054
Асимптотическая знч. (2-сторонний критерий)	,040
Точная знч. (2-сторонний критерий)	,042

Матриця істотних кореляцій, дівчата

		Кореляции										
		Демонстр ативність	Неврівнов аженість	Педантич ність	Збудливіс ть	Гіпертимн ість	Дистимніс ть	Тривожніс ть	Екзальтов аність	Емотивніс ть	Циклотим ність	Невідреаг овані_пер еживання
Демонстр ативність	Корреляц ія	1	,510**	,202	,166	,413*	-,176	-,451*	-,223	-,012	,135	,413*
	Пирсона Знч.(2- сторон)		,007	,313	,408	,032	,380	,018	,263	,953	,501	,032
	N	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
Неврівнов аженість	Корреляц ія	,510**	1	,309	,474*	,022	,080	-,007	,172	,260	,372	,298
	Пирсона Знч.(2- сторон)	,007		,117	,013	,913	,690	,973	,392	,191	,056	,131
	N	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
Педантич ність	Корреляц ія	,202	,309	1	,079	,191	,121	,320	,258	,400*	,286	,452*
	Пирсона Знч.(2- сторон)	,313	,117		,695	,341	,547	,103	,193	,039	,148	,018
	N	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
Збудливіс ть	Корреляц ія	,166	,474*	,079	1	-,346	-,107	,201	,284	-,157	,697**	,086
	Пирсона Знч.(2- сторон)	,408	,013	,695		,077	,597	,314	,150	,433	,000	,671
	N	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
Гіпертимн ість	Корреляц ія	,413*	,022	,191	-,346	1	-,391*	-,396*	-,318	,256	-,499**	,268
	Пирсона Знч.(2- сторон)	,032	,913	,341	,077		,044	,041	,106	,197	,008	,177
	N	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
Дистимніс ть	Корреляц ія	-,176	,080	,121	-,107	-,391*	1	,360	,112	,195	,265	,037
	Пирсона Знч.(2- сторон)	,380	,690	,547	,597	,044		,065	,577	,329	,181	,856
	N	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
Тривожніс ть	Корреляц ія	-,451*	-,007	,320	,201	-,396*	,360	1	,373	,401*	,434*	,042
	Пирсона Знч.(2- сторон)	,018	,973	,103	,314	,041	,065		,056	,038	,024	,836
	N	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
Екзальтов аність	Корреляц ія	-,223	,172	,258	,284	-,318	,112	,373	1	,320	,414*	,155
	Пирсона Знч.(2- сторон)	,263	,392	,193	,150	,106	,577	,056		,104	,032	,441
	N	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
Емотивніс ть	Корреляц ія	-,012	,260	,400*	-,157	,256	,195	,401*	,320	1	,160	,359
	Пирсона Знч.(2- сторон)	,953	,191	,039	,433	,197	,329	,038	,104		,424	,066
	N	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
Циклотим ність	Корреляц ія	,135	,372	,286	,697**	-,499**	,265	,434*	,414*	,160	1	,320
	Пирсона Знч.(2- сторон)	,501	,056	,148	,000	,008	,181	,024	,032	,424		,104
	N	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
Невідреаг овані_пер еживання	Корреляц ія	,413*	,298	,452*	,086	,268	,037	,042	,155	,359	,320	1
	Пирсона Знч.(2- сторон)	,032	,131	,018	,671	,177	,856	,836	,441	,066	,104	
	N	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27

** . Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторон.).

* . Корреляция значима на уровне 0.05 (2-сторон.).

Матриця істотних кореляцій, хлопці

		Корреляции										
		Демонстр ативність	Неврівнов аженість	Педантич ність	Збудливіс ть	Гіпертимн ість	Дистимніс ть	Тривожніс ть	Екзальтов аність	Емотивніс ть	Циклотим ність	Невідреаг овані_пер еживання
Демонстр ативність	Корреляц ия Пирсона	1	-,204	-,116	,311	,442	-,022	,210	,231	-,071	,432	,222
	Знч.(2- сторон)		,504	,707	,301	,131	,944	,490	,447	,818	,140	,465
	N	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
Неврівнов аженість	Корреляц ия Пирсона	-,204	1	,040	,285	,192	,072	,168	,576*	,179	,489	-,286
	Знч.(2- сторон)	,504		,897	,346	,530	,815	,583	,040	,559	,090	,344
	N	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
Педантич ність	Корреляц ия Пирсона	-,116	,040	1	-,082	-,076	,551	,468	,013	,681*	,019	,047
	Знч.(2- сторон)	,707	,897		,790	,804	,051	,107	,967	,010	,950	,878
	N	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
Збудливіс ть	Корреляц ия Пирсона	,311	,285	-,082	1	,112	-,005	,157	,440	-,223	,558*	-,223
	Знч.(2- сторон)	,301	,346	,790		,716	,986	,609	,133	,465	,047	,465
	N	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
Гіпертимн ість	Корреляц ия Пирсона	,442	,192	-,076	,112	1	-,386	,084	-,115	,216	,017	,122
	Знч.(2- сторон)	,131	,530	,804	,716		,193	,785	,709	,478	,956	,692
	N	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
Дистимніс ть	Корреляц ия Пирсона	-,022	,072	,551	-,005	-,386	1	,079	,553*	,434	,528	,295
	Знч.(2- сторон)	,944	,815	,051	,986	,193		,798	,050	,139	,064	,329
	N	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
Тривожніс ть	Корреляц ия Пирсона	,210	,168	,468	,157	,084	,079	1	,082	,375	,065	,302
	Знч.(2- сторон)	,490	,583	,107	,609	,785	,798		,790	,206	,834	,316
	N	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
Екзальтов аність	Корреляц ия Пирсона	,231	,576*	,013	,440	-,115	,553*	,082	1	,082	,865**	,031
	Знч.(2- сторон)	,447	,040	,967	,133	,709	,050	,790		,790	,000	,919
	N	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
Емотивніс ть	Корреляц ия Пирсона	-,071	,179	,681*	-,223	,216	,434	,375	,082	1	,074	,348
	Знч.(2- сторон)	,818	,559	,010	,465	,478	,139	,206	,790		,810	,244
	N	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
Циклотим ність	Корреляц ия Пирсона	,432	,489	,019	,558*	,017	,528	,065	,865**	,074	1	,047
	Знч.(2- сторон)	,140	,090	,950	,047	,956	,064	,834	,000	,810		,880
	N	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
Невідреаг овані_пер еживання	Корреляц ия Пирсона	,222	-,286	,047	-,223	,122	,295	,302	,031	,348	,047	1
	Знч.(2- сторон)	,465	,344	,878	,465	,692	,329	,316	,919	,244	,880	
	N	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13

*. Корреляция значима на уровне 0.05 (2-сторон.).

**.. Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторон.).

