

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет психолого-педагогічний
Кафедра загальної та вікової психології

«Допущено до захисту»

В. о. завідувача кафедри

_____Макаренко Н. М.

Реєстраційний № _____

_____2024 р.

«____» _____ 2024 р.

НЕЙРОДИНАМІЧНИЙ СТЕРЕОТИП ПОВЕДІНКИ ЯК ПРЕДИКТОР
ТРИВОЖНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Кваліфікаційна робота студента групи ЗПП-20
ступінь вищої освіти – перший (бакалаврський)
спеціальності 053 Психологія

Ляшка Дмитра Борисовича

Керівник :

Даценко Оксана Анатоліївна

асистент кафедри загальної та вікової психології

Оцінка:

Національна шкала _____

Шкала ECTS _____ Кількість балів _____

Голова ЕК _____

Члени ЕК _____

Кривий Ріг – 2024

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, **Ляшок Дмитро Борисович**, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно і не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавав і не одержував недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

Підпис

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Теоретичні засади дослідження нейродинамічних стереотипів поведінки підлітків	9
1.1. Аналіз уявлень про нейродинамічний стереотип поведінки особи у працях вітчизняних та зарубіжних науковців	9
1.2. Предиктори тривожності підлітків	18
Висновок до розділу 1	24
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження нейродинамічних стереотипів поведінки школярів підліткового віку	25
2.1. Діагностичне вимірювання та результати виявлення нейродинамічних стереотипів і тривожності підлітків	25
2.2. Рекомендації щодо унормування рівня тривожності підлітків із урахуванням динамічного ресурсу поведінки	36
Висновок до розділу 2	45
ВИСНОВКИ	46
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	49
ДОДАТКИ	54

ВСТУП

Актуальність теми. Реформування сучасної освіти за європейськими стандартами зумовлює системне ствердження принципів гуманізму і дитиноцентризму в освітньому просторі України. Це пояснює посилення інтересу науковців до вивчення індивідуально-типологічних особливостей школярів, найбільш досліджуваними серед яких можна вважати нейродинамічні характеристики вищої нервової діяльності – вроджені сталі ознаки індивіда, що означають тип темпераменту і відіграють важливу роль у формуванні індивідуального стилю діяльнісних та поведінкових реакцій. Особливості нейродинамічних характеристик, темпераменту людини (темп, швидкість, інтенсивність дій тощо) є результатом індивідуально-психологічних відмінностей між людьми на підставі стійких фізіологічних особливостей. Дослідження цих відмінностей є актуальним перш за все тому, що вони помітно позначаються на засвоєнні і застосуванні особою знань, навичок, досвіду взагалі, конкретизуючи процес взаємодії людини із навколишнім середовищем в ході реалізації її поведінки і діяльності.

Нейродинамічні стереотипи поведінки розглядаються як динамічний ресурс активності особистості.

Особливо актуальною означена проблема постає у площині аналізу закономірностей психолого-педагогічного супроводу школярів-підлітків, які відзначаються інтенсивним анатомо-фізіологічним розвитком, імпульсивністю реакцій, високою тривожністю та нестабільністю поведінки. Тривожність підлітків ще більш посилюється в складних умовах сповненого стрес-факторами сьогодення. Варто також зважати, що в емоційно напруженому середовищі вроджені властивості нервової системи чітко проявляються, посилюється необхідність у швидкості реакцій, швидкості опрацювання значних потоків інформації, у здатності до переключення з одного виду діяльності на інший. І саме темпераментні ознаки, як біологічні передумови розвитку людини, обумовлюють інтенсивність та швидкість реагування, ступінь емоційної збудливості та врівноваженості, значною

мірою визначають здатність особи адаптуватися до викликів середовища [16; 23; 24; 33; 38 – 40].

У дослідженнях сучасних психологів, психофізіологів, психіатрів [13; 14; 20; 24; 38; 40 та ін.] теоретично доведено та емпірично підтверджено, що нейродинамічні характеристики є важливими детермінантами психічного розвитку людини, у вимірах якого фізіологічні властивості нервової системи взаємодіють між собою та з іншими сенсорними та психічними функціями.

Дослідження нейродинамічного стереотипу поведінки дозволяють інтерпретувати його як предиктор виявлення особистісних властивостей, і зокрема – тривожності. У даному дослідницькому проекті ми розглядаємо поняття «предиктор» як один із факторів, що впливає на певну змінну, і має бути врахованим у прогнозі її подальшого значення. А отже урахування біологічно обумовлених властивостей нейродинамічного стереотипу поведінки підлітків дозволить психологу більш ефективно прогнозувати реакції особистості й більш продуктивно впливати на зниження рівня тривожності школярів у період дорослішання.

Актуальність теми дослідження, теоретична та практична значущість означеної проблеми, запити освітянської спільноти зумовили вибір теми даної кваліфікаційної (бакалаврської) роботи: «Нейродинамічний стереотип поведінки як предиктор тривожності у підлітковому віці».

Мета даного бакалаврського дослідження полягала у теоретичному обґрунтуванні й емпіричному вивченні особливостей нейродинамічного стереотипу поведінки школярів підліткового віку та визначенні можливостей їх використання у корекційно-розвивальній роботі зі зниження тривожності підлітків.

Досягнення мети потребувало розв'язання таких **завдань**:

1. Проаналізувати наукову літературу з питань виявлення нейродинамічного стереотипу поведінки та особливостей темпераменту у підлітковому віці.

2. Розглянути внутрішньоособистісні чинники (предиктори), що зумовлюють тривожність підлітків.
3. Емпірично перевірити особливості виявлення нейродинамічного стереотипу поведінки і тривожності школярів підліткового віку.
4. Розглянути можливості унормування (зниження) тривожності підлітків із використанням нейродинамічного стереотипу поведінки.

Об'єктом дослідження було обрано особливості прояву нейродинамічного стереотипу поведінки особами підліткового віку.

Предмет дослідження: особливості динамічного ресурсу активності особистості як предиктора тривожності підлітків.

Гіпотеза: урахування особливостей нейродинамічного стереотипу діяльності і поведінки сприятиме оптимізації корекційної роботи зі зниження тривожності підлітків.

Теоретико-методологічну основу дослідження становили:

- закономірності психічного розвитку особистості у підлітковому віці (С. Д. Максименко, Н. М. Токарева, Н. М. Макаренко та ін.);
- дослідження нейродинамічних характеристик особистості у психофізіології та психології (К. Beckum, D. Kim, D. Kelly; S. Chess, A. Thomas, Я. Стреляу; О. М. Лич, М. В. Макаренко, В. С. Лизогуб, Б. К. Пашнєв, С. В. Чорний та ін.) і зокрема – впливу нейродинамічного стереотипу на виявлення особистісних властивостей підлітків (У. Б. Михайлишин, О. Я. Щур та ін.);
- враховані результати дослідження науковцями психологічних засад тривожності підлітків (М. Ентоні, К. Рова; І. І. Стрілецька, Н. М. Токарева, О. О. Халік та ін.), які систематизують наукові уявлення щодо даної проблеми й скеровують напрями розвивально-корекційної роботи.

Методи дослідження. Розв'язання поставлених завдань здійснювалося шляхом використання загальнонаукових методів та методів психологічного дослідження:

- *теоретичні методи*: теоретико-методологічний аналіз наукової літератури з метою визначення стану розробленості досліджуваної проблеми;
- *емпіричні методи*: спостереження, метод експертних оцінок; опитування, тестування;
- *статистичні методи*: обрахування індивідуальних показників досліджуваних параметрів за ключем методик та середніх показників по вибірковій сукупності респондентів; розрахунок відсоткових показників виявлення нейродинамічного стереотипу поведінки та тривожності респондентів; співставлення психодіагностичних параметрів.

Емпіричне дослідження показників виявлення нейродинамічного стереотипу поведінки та тривожності підлітків було виконано із використанням надійних, адаптованих у вітчизняній психології **методик**, таких як-от:

- шкала оцінок реактивності Я. Стреляу (Додаток Б), що передбачає визначення інтенсивності вияву активності – реактивності поведінки за результатами спостереження;
- особистісний опитувальник (тест) Я. Стреляу, спрямований на вимірювання сили та рухливості нервових процесів, що обумовлюють активність – реактивність поведінки особистості [26, с.165 – 171];
- шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна – State-Trait Anxiety Inventory (STAI), що є інформативним інструментом самооцінки рівня тривожності особи в даний момент (реактивна тривожність як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика людини) [25, с. 62 – 65].

Отримані дані піддавалися кількісному аналізу з подальшою їх якісною інтерпретацією і змістовним узагальненням.

Вибіркову сукупність склали 42 респонденти – учні середньої ланки освіти (8 – 9 класи Криворізької гімназії № 8) підліткового віку (від 13 до 15 років). Вибіркова сукупність була сформована рандомно за віковою ознакою.

Емпіричні дані були отримані шляхом індивідуального опитування респондентів.

Практична значущість роботи полягає в уточненні чинників, що спричиняють посилення тривожності підлітків, а також в окресленні можливостей зниження тривожності підлітків за допомогою розвитку навичок саморегуляції із використанням нейродинамічного стереотипу поведінки.

Матеріали дослідження можуть бути використані практичними психологами для організації діагностично-корекційної роботи із особами підліткового віку, а також будуть корисними здобувачам педагогічної освіти при підготовці до занять із психології.

Надійність і вірогідність дослідження забезпечувалися репрезентативністю вибірки, застосуванням методів, адекватних меті і завданням дослідження, поєднанням кількісного та якісного аналізу, використанням методів математичної статистики.

Апробація результатів дослідження: результати дослідження були представлені на Міжнародній науково-практичній конференції «Розвиток національної свідомості та національної ідентичності особистості у воєнний та повоєнний періоди» м.Рівне, Рівненський державний гуманітарний університет, 29 – 30 листопада 2023 року, що засвідчено сертифікатом (45 акад. годин (1,5 кредити ЄКТС)). Тези доповіді «Індивідуально-типологічні маркери виявлення національної ідентичності підлітками в умовах війни» були викладені у збірнику матеріалів конференції.

Структура та обсяг роботи: робота складається із вступу, 2-х розділів, висновків, списку опрацьованої та використаної літератури і має обсяг 59 друкованих сторінок (48 друкованих сторінок основного тексту). Робота містить 6 таблиць, 3 рисунки (діаграми). Список наукової літератури нараховує 46 джерел, з яких 10 англійською мовою.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ НЕЙРОДИНАМІЧНИХ СТЕРЕОТИПІВ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

1.1. Аналіз уявлень про нейродинамічний стереотип поведінки особи у працях вітчизняних та зарубіжних науковців

Одним із базових положень типологічного підходу у диференційній психології є твердження про існування психологічного типу як первинної реальності функціонування людини: приналежність особи до певного психотипу розглядається як головна детермінанта її поведінки [див., наприклад: 20; 21; 24; 39].

Природною передумовою формування індивідуальних особливостей людини є спадкові (генетично обумовлені, вроджені) властивості організму, і перш за все – психофізіологічні властивості нервової системи.

Поєднання вроджених властивостей нервової системи утворює ту структуру, що обумовлює нейродинамічний стереотип поведінки й діяльності людини і яку прийнято називати темпераментом. Поняття «темперамент» (від лат. *temperamentum* – необхідне співвіднесення частин) визначається як закономірне співвіднесення стійких індивідуальних властивостей особистості, що характеризує різні сторони динаміки психічної діяльності: відмінності по глибині, інтенсивності, стійкості емоцій, емоційної вразливості, темпу, енергійності дій та інші динамічні індивідуально-стійкі особливості психічного життя, поведінки та діяльності [цит. за: 19, с. 160].

У історичному аспекті початок наукового осмислення сутності динамічного психотипу людини пов'язується із ім'ям Гіппократа (400 – 377 роки до нашої ери), який для пояснення функціональних відмінностей людей використав гуморальний підхід. На підставі співвіднесення рідин (життєвих соків) у тілі (крові, слизу, жовтої і чорної жовчі), що визначають стан організму та його схильність до певних захворювань, описав чотири типи темпераменту: сангвінічний, флегматичний, холеричний та меланхолічний.

Надалі система уявлень про темперамент людини, про швидкість протікання психічних процесів, їхню інтенсивність та стійкість постійно розвивалася.

Рішучий крок у вивченні біологічних основ темпераменту відбувся на початку 30-х років XX століття завдяки роботам І. П. Павлова. Він першим висловив думку, що в основі темпераменту лежать не властивості рідин чи тілесних тканин, а особливості функціонування нервової системи. І. П. Павлов на підставі вчення про вищу нервову діяльність (ВНД) виокремив властивості нервової системи (НС) – комбінацію сили, врівноваженості і рухливості, суголосні із певним типом темпераменту: меланхолік має слабкий тип НС; холерик – сильний, але неврівноважений тип НС; сангвінік має сильний, врівноважений, рухливий тип НС; флегматик – сильний, врівноважений, але інертний тип НС. Крім того І. П. Павлов здійснив також типологічну диференціацію людей залежно від специфічних особливостей переробки інформації, сигнальної діяльності великих півкуль головного мозку, що забезпечують врівноважування організму із довколишнім світом.

У даному підході можна відзначити ряд позитивних аспектів:

- під психологічні категорії поведінки (темперамент) стала підводитися більш сучасна фізіологічна база (використовуючи старі назви типів темпераменту, що походять від давньоримських лікарів, І. П. Павлов прийняв у якості підстави задля пояснення причин їх прояву не рідини, а закономірності протікання нервової діяльності, у тому числі вищих мозкових відділів);
- поведінка пов'язувалася із сукупністю типологічних особливостей прояву властивостей нервової системи [14; 21; 23; 24 та ін.].

Не зважаючи на зовнішню виваженість і простоту, класифікація типів темпераменту, створена І. П. Павловим, містила у собі і внутрішні суперечності, що стимулювали подальші дослідження нейродинамічного стереотипу поведінки і діяльності особистості у психофізіологічних школах

В. С. Мерліна, Б. М. Теплова, В. Д. Небиліцина та інших вчених, що сприяли створенню концепції двоаспектності психіки. Психофізіологами було аргументовано можливість виділення в індивідуальній психіці людини двох аспектів:

- формально-динамічного (або психодинамічного), що охоплює сукупність таких рис і властивостей у психіці людини, які формуються у результаті генералізації (узагальнення) психофізіологічних характеристик, покладених в основу психологічних діяльностей незалежно від їх конкретних мотивів, цілей, способів, програм поведінки за рахунок постійності індивідуально стійких нейрофізіологічних компонентів;
- змістовного, що виступає через конкретні смислові психологічні структури, мотиви, цілі тощо і являє собою сукупність всіх властивостей, ознак, рис індивідуальної психіки, які формуються у результаті взаємодії людини із предметним світом, його соціальним середовищем [цит. за: 21; 23; 28].

Теоретичні та емпіричні дослідження дозволили констатувати, що властивості темпераменту характеризують саме особливості психічної діяльності – нейродинамічні стереотипи поведінки і діяльності людини, а не фізіологічні процеси, хоча й пов'язані із останніми. А отже, коли в наукових трактатах йдеться про динамічні особистісні параметри (на відміну від змістовних), вчені мають на увазі ту форму, в якій виявляється психологічний зміст особистості в актах її конкретної поведінки [див., наприклад: 24], що характеризує міру нейродинамічного (енергетичного) напруження.

Згідно із регуляторною теорією темпераменту польського дослідника Яна Стреляу темперамент впливає на поведінку і дії людини та постає як один із регуляторних механізмів діяльності у двох основних вимірах: на енергетичному рівні і в часовій характеристиці поведінки. Енергетичний рівень поведінки висвітлює ті властивості, які обумовлені індивідуальними

відмінностями фізіологічних механізмів, відповідальних за накопичення і вивільнення (розрядку) енергетичного ресурсу [цит. за: 24, с. 92].

У теорії темпераменту Я. Стреляу виокремлює шість базисних ознак темпераменту: до часових характеристик поведінки належать жвавість і наполегливість, а до енергетичних аспектів поведінки – сенсорна чутливість, витривалість, емоційна реактивність і активність. В цілому ж темперамент розглядається Я. Стреляу як стійка особливість, «завдяки якій психічні і психомоторні явища виникають легше або більш складно, повільніше або швидше, слабше або сильніше тощо» [там само].

Основними фундаментальними показниками темпераменту (узагальненими нейродинамічними характеристиками психіки) Я. Стреляу називає *реактивність* і *активність*, що мають міцні багатозначні зв'язки із властивостями нервової системи. Реактивність відображує кількість реакцій-відповідей організму на впливи й засвідчує домінуючі способи реагування людини у системі взаємодії внутрішнього і зовнішнього. Способи взаємодії засвідчують міру залученості людини до діяльності у просторово-часовому й енергетичному планах. Разом з тим реактивність не відображує специфіку того, чим і наскільки ефективно займається людина у даній конкретній момент часу (змістовні характеристики діяльності). Активність описує особливості інтенсивності і тривалості актів поведінки, що забезпечує специфічний (оптимальний) рівень активації організму. Обидва ці виміри знаходяться між собою у зворотно пропорційних відношеннях. Означені виміри темпераменту є різними аспектами загальної активності людини, тому що відображують різні динаміко-енергетичні характеристики індивідуальної поведінки (рівень енергії, темп, швидкість, рухливість тощо).

Нейродинамічні властивості реактивності й активності найбільш чітко виявляються у ситуаціях, що виключають залучення особистого досвіду або за відсутності такого щодо певної ситуації, у стресових ситуаціях. За даних умов найбільш типові реакції людини виявляють індивідуальний стиль поведінки і діяльності, а отже – нейродинамічні стереотипи.

На підставі означеного Я. Стреляу робить висновок, що люди поділяються на низько-, середньо- та високореактивних. Низькорективному типу відповідає холеричний темперамент, високореактивним є меланхолічний темперамент (Табл.1.1.), тоді як особи із сангвінічним і флегматичним темпераментом відзначаються середнім рівнем прояву реактивності – є врівноваженими, а тому й нормотиповими (здоровими), стійкими до стрес-факторів, життєствідними нейродинамічними психотипами.

Таблиця 1.1.

Характеристики низькорективних і високореактивних індивідів
(згідно із теорією Я. Стреляу)

Низькорективні індивіди (холерики)	Високореактивні індивіди (меланхоліки)
Низька реактивність на підставі фізіології пригнічення стимуляції	Висока реактивність на підставі фізіології само стимулювання
Висока активність, рухливість, гнучкість реакцій, активний стиль саморегуляції	Низька активність, низька рухливість, ригідність, пасивний стиль саморегуляції
Екстраверсія	Інтроверсія
Низька швидкість утворення умовних рефлексів	Висока швидкість утворення умовних рефлексів
Висока адаптивність до умов середовища	Низька пристосованість до середовища
Реалістичність домагань, стабільна самооцінка	Неадекватність домагань (необґрунтовано нижче або – рідше – вище рівня виконання задачі), нестабільна самооцінка
Низька тривожність, висока стресостійкість	Висока тривожність, низька стресостійкість
Низька сенсорна чутливість	Висока сенсорна чутливість
Низька научуваність, прагнення до самоосвіти, самодостатність	Висока научуваність, знижене прагнення до самоосвіти, прагнення навчатися в інших
Схильність до логічного пізнання	Схильність до чуттєвого пізнання
Перевага усного мовлення	Перевага писемного мовлення
Схильність до занять із високим фізичним і соціальним ризиком	Схильність до занять без фізичного ризику, уникання занять спортом

Динамічний стереотип поведінки, її стильові особливості вбачають у проявах темпераменту й американські дослідники А. Басс і Р. Пломін, які

передусім акцентують увагу на експресивних, а не на змістовних його аспектах [39].

Дослідження нейродинамічних стереотипів прослідковуються також і в британській психологічній школі, і зокрема – у напрацюваннях Г. Айзенка [41], який зосереджує увагу на фіксованому в структурі особистісних рис індивідуальному стереотипі поведінки. «Генетично успадковується схильність людини вчиняти і поводитися певним чином при потраплянні в певні ситуації», – підкреслює вчений [41, с. 29], що обумовлено параметрами екстраверсії/ інтроверсії, емоційної стабільності/ нейротизму і психотизму. Означені властивості (екстраверсію/ інтроверсію, нейротизм і психотизм) Г. Айзенк розглядає як властивості темпераменту, що відображують динаміку поведінки особистості. Фізіологічні механізми прояву даних властивостей подібні до механізмів прояву сили/ слабкості нервової системи. Згідно із вченням Г. Айзенка особи зі слабкою нервовою системою – інтроверти – мають низькі сенсорні пороги чутливості, реагують на побічну стимуляцію їхнім підвищенням, однотипово працюють в умовах моногонії. Водночас особи із високими показниками інтроверсії переживають високий рівень тривоги, фобії, нав'язливих станів. Дослідник припускає, що основою такого типу реагування є схильність до утворення умовних вегетативних рефлексів на стимули, що можуть бути нейтральними для осіб із середніми або низькими показниками інтроверсії (тобто для екстравертів).

Сферу емоційності людини, відповідно до теорії Г. Айзенка означає фактор нейротизму, що відображує емоційну збудливість або стабільність особистості. Особи із високими показниками нейротизму відрізняються емоційною лабільністю, гіперреактивністю і уповільненим поверненням до стабільного стану після емоційного переживання. Їм притаманне домінування негативних емоцій: тривоги, страху, неспокою. Згідно із емпіричними вимірюваннями Г. Айзенка властивості нейротизму і тривожності високо корелюють між собою. Тоді як емоційна стабільність

особистості характеризує послідовність, стійкість дій, що є результатом довільної (вольової) саморегуляції людини.

Така властивість темпераменту як психотизм зумовлює прояви антисоціальної поведінки, психопатії: ригідність мислення, егоцентризм, егоїзм, імпульсивність, агресивність, відсутність співпереживання і уваги до інших, прагнення задовольняти свої бажання, не рахуючись із оточенням [41].

Сучасні уявлення науковців про темперамент також спираються на нейродинамічний аспект реагування людини на подразники, що простежується у площині виявлення діяльнісного підходу до аналізу активності особи. Вагоме місце у працях психофізіологів та психологів [11; 13; 14; 23; 24; 28 та ін.] посідають дослідження ступеню вираження окремих властивостей темпераменту (або їхніх симптомокомплексів) – нейродинамічних стереотипів, які обумовлюють індивідуальні характеристики діяльності та поведінки людини.

Розглядаючи темперамент як «динамічний «рельєф» особистості, на якому відображається сукупність характеристик, що визначають домінантний тип поведінки» [23, с.91], Б. К. Пашнєв властивості темпераменту тлумачить як відносно самостійне психологічне утворення, що відображує передусім нейродинамічні поведінкові реакції особистості (перш за все реактивності/ активності) у відповідь на різні модифікації зовнішніх впливів у системі координат «потреба – імовірність її задоволення в навколишньому середовищі» [24, с. 95]. Дане твердження суголосне й позиції Дж. Грея, згідно з яким індивідуальні відмінності (в емоційному реагуванні і поведінці) пов'язані із особливостями функціонування певних мозкових систем, які організовують реакції відповідних типів поведінки, контролюють поведінкові стереотипи або особистісні властивості і впливають на їхні індивідуальні позиції на багатовимірній поведінковій шкалі [цит. за: 24, с.95]. Загалом науковці [39; 41; 11; 14; 23; 24; 28; 37 та ін.] вважають доведеним, що певне поєднання типологічних особливостей нервової системи створює

схильність (потребу) до конкретного (стереотипового) типу поведінки та діяльності, пов'язаних із швидкістю реагування, імпульсивністю, або, навпаки, із повільністю, розміреністю. Баланс нервових процесів забезпечує адекватність реагування людини на стрес-фактори і стабільність змагальної діяльності [11–14]. Рухливість нервових процесів – умова розвитку здатності до швидкої перебудови структури дій при зміні темпу і ритму активності, тактичного репертуару на шляху до успіху [11]. Функціональна рухливість нервових процесів забезпечує швидкість переробки інформації різного ступеня складності в умовах дефіциту часу, характеризує швидкісні можливості нервової системи: сприйняття подразника (сигналу), його аналіз, прийняття рішень, реагування на команди тощо. А отже функціональна рухливість нервових процесів безпосередньо впливає на здатність організму формувати варіативний стереотип реагування на подразники [11; 13].

Функціональні стереотипи реагування пояснюють також і індивідуальні відмінності при розв'язанні людиною розумових задач. При імпульсивному реагуванні особа відразу, не замислюючись, відповідає на зовнішні подразнення, легко схиляється на користь певної гіпотези, не зважаючи на ступінь її вірогідності, діє, не розмірковуючи і часто приймаючи необдумані рішення. Схильна до розмірковувань людина (рефлексивного психотипу), перш ніж діяти, аналізує і співставляє гіпотези, відпрацьовує ті з них, які здаються їй більш імовірнішими, поводить себе зважено і обережно, обмірковуючи кожний наступний крок у вирішенні задач. Імпульсивна стратегія діяльності та поведінки призводить у середньому до менших витрат часу (але й більшої частоти помилок), порівняно із рефлексивною стратегією [21].

Прояви лабільності – інертності нервової системи знаходять своє вираження у швидкісних, темпових показниках виконання різноманітних видів діяльності (наприклад, у динаміці мовленнєвого вираження думок, у швидкості актуалізації наявних знань, у швидкості реагування на зовнішні подразники, у продуктивності діяльності у ситуації, пов'язаній із лімітом

часу, у легкості чи складності переходу на інший спосіб дії тощо [там само]. Прояви сили – слабкості нервової системи виражаються у показниках працездатності людини, тобто в умінні протягом тривалого часу витримувати концентроване збудження; у показниках, що відображують здатність людини витримувати дію надсильного подразника; у здатності людини протистояти діям сторонніх подразників; у показниках реактивності, чутливості до подразників [там само].

Таким чином, індивідуальні властивості темпераменту індивіда виступають відносно стійкою, інтегральною й узагальненою динамічною характеристикою (нейродинамічним стереотипом діяльності і поведінки), яка має багатовекторні зв'язки із властивостями нервової системи людини та пов'язана з емоційними та регуляторними характеристиками діяльності та поведінки. Урахування специфічних ознак нейродинамічного стереотипу діяльності і поведінки людини є необхідною передумовою оптимізації ефективності життєдіяльності, сприяє раціональному використанню особистісних ресурсів кожного суб'єкта життєтворення.

Особливо нагально означена проблема постає в організації діяльності підлітків, адже дана вікова група відрізняється інтенсивним анатомо-фізіологічним розвитком та суттєвими функціональними змінами, пов'язаними із процесами статевого дозрівання (пубертатом). Вікові зміни розвитку підлітків відбуваються поступово та знаходять відображення у психіці і поведінці осіб цієї вікової групи: підвищується збудливість центральної нервової системи, що супроводжується загостренням афективних станів, занепокоєнням, тривожністю [31, с.190 – 192].

1.2. Предиктори тривожності підлітків

Підлітковий вік (10/11 – 15 років) у віковій психології розглядається як найбільш суперечливий, кризовий період генези буття людини, що позначає перехід від дитинства до дорослості. Згідно із визначенням Грейс Крайг це період «тектонічних зрушень і розломів емоційних площин душі» [цит. за: 29, с.16].

Підлітковий період пов'язаний із пубертатним (статевим) дозріванням, що спричиняє підвищення рівня гормонів, які впливають на процес росту і статевого розвитку (андрогени – маскулінізуючі гормони, естрогени – фемінізуючі гормони і прогестини). Вони системно взаємодіють із іншими гормонами, обумовлюючи поступове проходження стадій фізичного і фізіологічного дозрівання. Гормональні зрушення, що є основою фізичних змін, можуть безпосередньо впливати на емоції і поведінку підлітків, обумовлюючи емоційну автономність, конфліктність, дистанціювання від батьків. Бурхливий фізичний розвиток і статеве дозрівання позначаються на функціонуванні нервової системи підлітка, спричиняють нерівномірність дозрівання різних органічних систем, що призводить до підвищеної втомлюваності, збудливості, дратівливості, негативізму емоційної неврівноваженості [31, с.190 – 191].

Симптомокомплекс підліткової кризи включає зокрема й підвищення рівня особистісної і ситуативної тривожності [3; 5; 29; 31; 32; 34; 36 та ін.], зумовлене недостатністю саморегуляції й відсутністю усталених стереотипів реагування в ситуаціях невизначеності.

Проблема тривожності («anxiety») особистості стало знаходитися у полі уваги психологів, адже дане специфічне емоційне переживання впливає на мотиваційні, операціональні аспекти діяльності та поведінки людини й часто спричиняє труднощі адаптації до змінних умов існування, ускладнює самореалізацію, порушує рівновагу, руйнує відчуття благополуччя особистості. О. О. Халік, наприклад, наголошує, що «тривожність – це така

особистісна властивість, яка формується в ході онтогенезу і виявляється у готовності індивіда до емоційного напруження та негативного переживання подій, суб'єктивно значимого характеру» [32, с.7], що є особливо актуальним для вікового розвитку підлітків.

Аналізуючи тривожність як індивідуальну властивість особистості, І. І. Стрілецька звертає увагу на те, що тривожність «актуалізується в умовах невизначеності і розуміється як переживання дифузійної або безпредметної загрози людині, коли під удар ставляться її цінності, престиж, здоров'я або благополуччя» [27, с. 267]. Тривожність проявляється як внутрішнє, беззмістовне, занепокоєння, пов'язане із прогнозуванням невдачі, небезпеки або ж з очікуванням чогось важливого [там само].

В умовах складних психофізіологічних зрушень й несталих нейродинамічних реакцій на інтенсивні стрес-фактори у підлітків простежується закріплення і посилення ситуативної тривожності, що призводить до розширення і поглиблення негативного афективного досвіду та оформлення тривожності в особистісну характеристику. Згідно із твердженнями А. Хорнблоу [43], М. Ентоні, К. Рова [8] трансформації тривожності у стійке особистісне утворення сприяє передусім тривалість та інтенсивність переживань. Це відбувається через проходження таких стадій як-от:

- 1) мінімальна напруженість, незначне хвилювання (сигнальне та адаптивне значення);
- 2) зростання напруги, відчуття загрози, поява неспокою;
- 3) власне тривога, тривале почуття загрози;
- 4) конкретизація небезпеки, почуття страху;
- 5) відчуття жаху, невідворотності катастрофи, шок, паніка;
- 6) інтенсивне, глибинне і тривале переживання, перехід у особистісну тривожність.

Таким чином тривожність може розглядатися як важливий показник інтенсивності емоційного ставлення до типової загрозової ситуації, що, у

свою чергу, дозволяє прогнозувати характер емоційного реагування особистості в майбутньому.

У межах системного підходу тривожність доцільно аналізувати з позицій її прояву на всіх рівнях життєдіяльності: фізіологічному, психологічному і соціально-психологічному. Це робить даний феномен складним поліфакторним утворенням, предикторами якого є такі чинники [1; 6; 8; 32 та ін.]:

1) *біологічні* – пов'язані із фізіологічними показниками індивіда:

- особливостями вищої нервової діяльності людини та нейродинамічними стереотипами поведінки (сенситивність, слабкість, неврівноваженість, інертність нервової системи зумовлюють високу тривожність);
- гормональними процесами, що спричиняють посилення рівня активації психофізіологічних механізмів та недостатню їхню адаптивність до впливу екстремальних подразників;
- із генетичними властивостями функціонування мозку людини, що зумовлюють постійно підвищений рівень емоційного збудження;

2) *соціальні*:

- умови виховання та міжособистісної взаємодії, спілкування;
- особливості життєвого та професійного середовища;
- частота й інтенсивність впливу стрес-факторів, труднощі адаптації;
- соціально-політичні зміни, конфлікти (війна);

3) *індивідуально-типологічні властивості (психологічні)*:

- динамічні властивості поведінкових стереотипів;
- риси характеру;
- зміст «Я-концепції»;
- адаптивність механізмів саморегуляції;

- самооцінка і рівень домагань тощо.

Надважливим аспектом аналізу тривожності є визначення її структурної специфіки. Традиційно науковці виокремлюють три базових компоненти тривожності [див., наприклад: 15; 27, 29; 32]:

- 1) *когнітивний компонент*, що висвітлює зв'язок із інтелектуальною сферою і відображує рівень знань та уявлень особи про небезпеку, здатність до аналізу можливих ризиків та прогнозування імовірних наслідків певних дій для життєдіяльності людини (у тривожних осіб прослідковується звуження поля уваги, спрощення мислительних операцій, схильність до стереотипних або раніше знайдених рішень без врахування актуальної ситуації тощо);
- 2) *афективний компонент* тривожності означає систему певних емоційних переживань та суб'єктивних ставлень особистості до стрес-факторів (тривожні переживання суголосні неспроможності особи реалізувати значущі устремління через страх, хвилювання, напруженість тощо);
- 3) *поведінковий компонент*, що характеризує систему дій і вчинків особи як реакцій на загрозу.

Варто зважати, що тривожність неоднозначно позначається на поведінці людини: з одного боку, як наголошує Ч. Спілбергер [44], тривожність сигналізує про загрозу, актуалізує оцінювання ситуації, спрямовує людину на пошук джерела небезпеки та засобів його усунення. Разом з тим тривожність знижує продуктивність діяльності людини та рівень психологічного благополуччя. Аналіз наукових досліджень психологів (наприклад: О. О. Халік, Н. Ф. Шевченко, Є. М. Калюжна [32; 35 та ін.]) переконливо доводить, що високий рівень тривожності постає як деструктивна особистісна властивість, яка знижує рівень працездатності, самооцінку і мотивацію, несприятливо позначається на всіх сферах існування людини. Люди з високим рівнем тривожності, зазвичай є більш емоційними, вразливими, сенситивними, гостріше за інших реагують на стрес-фактори,

постійно очікують неприємностей, довше і більш гостро на них реагують. Особистість, яка відчуває підвищену тривожність, перебуваючи в постійній напрузі, безцільно витрачає свої психофізичні ресурси, постійно відчуває втому і нездатність справлятися з поставленими завданнями [32]. Натомість люди з низьким рівнем тривожності більш оптимістичні, активні, впевнені у своїх силах, мають більш високий соціальний статус та рівень задоволеності життям. Вони є більш стриманими та раціональніше підходять до вирішення проблемних ситуацій.

Разом з тим в емоційному портреті підлітка все більш помітними стають індивідуально-типологічні особливості, і передусім особливості нейродинамічного стереотипу діяльності і поведінки, спричинені властивостями темпераменту. Адже саме темперамент розглядається психофізіологами як базова формально-динамічна характеристика індивідуальних властивостей, що водночас обмежує різноманітність стильових проявів індивідуальності [див., наприклад: 23] і позначає стереотипність реакцій підлітків. Так, серед підлітків чітко вирізняються високо-, середньо- та низькорективні психотипи, прояв яких простежується у поведінці та діяльності.

У вольовій сфері підлітків поступово зростає рівень довільної саморегуляції, пов'язаної із прагненням відповідати вимогам референтної групи однолітків, проте в цілому рівень самоконтролю тинейджерів ще нестійкий і ситуативний. Бракує підліткам і вміння докладати систематичні зусилля при подоланні перешкод, що виявляється як залежність від зовнішніх впливів. При нервово-психічних навантаженнях самоконтроль осіб підліткового віку значно знижується, що пояснюється певною емоційною нестійкістю [12, с. 112 –113], тривожністю. А отже, психолого-педагогічний супровід дорослішання підлітків має орієнтуватися на можливість стабілізації прояву нейродинамічного стереотипу діяльності і поведінки як ресурсу особистісної саморегуляції.

Особливої уваги потребують передусім підлітки із високим рівнем тривожності. Зазвичай така тривожність розглядається як зовнішньо обумовлений наслідок реальних (об'єктивних) проблем школярів підліткового віку у найбільш значущих сферах діяльності – проблем у навчанні, у міжособистісному спілкуванні із однолітками або дорослими. Разом з тим високий рівень тривожності підлітків може формуватися й на фоні об'єктивного благополуччя – як наслідок впливу суб'єктивних факторів (певних внутрішньо особистісних конфліктів, порушень у розвитку самооцінки, наявності у ній суперечності між високими домаганнями й досить сильною невпевненістю підлітків у собі тощо). Згідно із зауваженнями психофізіологів, клінічних психологів (професорів О. С. Чабана, О. О. Хаустової, І. А. Коваль та ін.) високий рівень тривожності підлітків досить часто залишається поза увагою дорослих – вчителів, лікарів, психологів та батьків [25, с.69]. Слід зважати, що високий рівень тривожності часто переживають підлітки, які добре або й відмінно навчаються, відповідально ставляться до своїх обов'язків, шкільної дисципліни, проте на фоні зовнішнього благополуччя у них спостерігаються помітні вегетативні реакції, неврозоподібні та психосоматичні порушення, трапляються нервові зриви, особливо за умови ускладнення діяльності, підвищення навантаження [там само], відсутності досвіду конструктивного протистояння маніпулятивним впливам та поведіння у ситуаціях невизначеності. Це заважає підліткам адекватно оцінити обставини, породжуючи постійне незадоволення собою, напруженість, імпульсивність реакцій. А у разі закріплення ситуативної тривожності вона перетворюється на особистісну властивість, деформує розвиток особистості. Тож паралельно із психокорекційними впливами, спрямованими на нейтралізацію причин, які спричиняють тривожність підлітків, необхідно розвивати у школярів здатність до самоконтролю, саморегуляції.

Висновок до розділу 1

Узагальнення результатів теоретичного аналізу досліджень нейродинамічного стереотипу діяльності і поведінки науковцями дозволяє констатувати:

1. Проблема дослідження властивостей темпераменту людини стало знаходитися у полі уваги зарубіжних (К. К. Beckum, D. Kim, D. Kelly; A. Buss, R. Plomin; H. Eysenck & etc.) і вітчизняних (Г. В. Коробейніков, М. В. Макаренко, В. С. Лизогуб, Т. Г. Омельченко, Б. К. Пашнев, С. В. Чорний та ін.) психофізіологів та психологів.
2. Властивості темпераменту означають формально-динамічні особливості психічної діяльності – нейродинамічні стереотипи поведінки і діяльності людини, що розглядаються (Я. Стреляу, Б. К. Пашнев) як один із регуляторних механізмів діяльності у двох основних вимірах: на енергетичному рівні і в часовій характеристиці поведінки. Енергетичний рівень поведінки висвітлює ті властивості, які обумовлені індивідуальними відмінностями фізіологічних механізмів, відповідальних за накопичення і вивільнення (розрядку) енергетичного ресурсу.
3. Індивідуальні властивості темпераменту індивіда виступають відносно стійкою, інтегральною й узагальненою динамічною характеристикою (нейродинамічним стереотипом діяльності і поведінки), яка має багатовекторні зв'язки із властивостями нервової системи людини та пов'язана з емоційними та регуляторними характеристиками діяльності та поведінки (реактивністю, активністю). Урахування специфічних ознак нейродинамічного стереотипу діяльності і поведінки людини сприяє раціональному використанню особистісних ресурсів кожного суб'єкта життєтворення.
4. Психолого-педагогічний супровід дорослішання підлітків має орієнтуватися на можливість стабілізації нейродинамічного стереотипу діяльності і поведінки як ресурсу особистісної саморегуляції.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ НЕЙРОДИНАМІЧНИХ СТЕРЕОТИПІВ ПОВЕДІНКИ ШКОЛЯРІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

2.1. Діагностичне вимірювання та результати виявлення нейродинамічних стереотипів і тривожності підлітків

Представлений у першому розділі бакалаврської кваліфікаційної роботи огляд теоретичних поглядів психофізіологів і психологів на проблему нейродинамічного стереотипу діяльності і поведінки як предиктора тривожності, що постає як нагальна проблема передусім у підлітковому віці, визначив послідовність емпіричного вимірювання [2] особливостей предмету дослідження.

Метою емпіричного етапу даного бакалаврського дослідження було обрано виконання психодіагностичного вимірювання особливостей нейродинамічного стереотипу поведінки і тривожності школярів підліткового віку.

Процедура емпіричного дослідження передбачала реалізацію 3-х етапів психодіагностичного вимірювання нейродинамічного стереотипу діяльності і поведінки й тривожності підлітків:

1. Вибір психодіагностичних методик, суголосних меті бакалаврського кваліфікаційного дослідження.
2. Психодіагностичне вимірювання особливостей виявлення нейродинамічного стереотипу діяльності і поведінки й тривожності підлітків.
3. Кількісний і якісний аналіз та узагальнення результатів дослідження.

У дослідженні брали участь 42 учні 8 – 9 класів Криворізької гімназії № 8 підліткового віку (від 13 до 15 років). Вибіркова сукупність була сформована рандомно за віковою ознакою.

Досягнення мети зумовило використання таких **методик**:

- шкала оцінок реактивності Я. Стреляу (Додаток Б), що передбачає визначення інтенсивності реактивності – активності поведінки;

- особистісний опитувальник Я. Стреляу, спрямований на вимірювання сили та рухливості нервових процесів, що обумовлюють активність – реактивність поведінки особистості [26, с.165 – 171];
- шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна – State-Trait Anxiety Inventory (STAI) [25, с. 62 – 65].

Отримані дані піддавалися кількісному аналізу з подальшою їх якісною інтерпретацією і змістовним узагальненням.

Логічна послідовність емпіричного дослідження вибудовувалася із урахуванням теоретичних уявлень про темперамент як динамічний стереотип поведінки Яна Стреляу. Польський дослідник творчо підійшов до методичного забезпечення вивчення темпераменту, розробивши спеціальні процедури *спостереження* за реактивною та активною поведінкою досліджуваних.

Шкала оцінок для вимірювання реактивності Яна Стреляу (Додаток Б) була використана нами для означення параметрів експертного оцінювання інтенсивності вияву реактивності підлітків. В якості експертів виступили вчителі-предметники Криворізької гімназії № 8, які викладають у 8 – 9 класах і могли оцінити конкретні динамічні прояви поведінки підлітків за 4-бальною шкалою, де 1 – найменша інтенсивність реактивності, а 4 – найбільш висока інтенсивність ознаки.

Узагальнені результати отриманих даних представлені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Узагальнені показники інтенсивності вияву реактивності поведінки підлітків (за шкалою оцінок реактивності Я. Стреляу)

Показники	Вибіркова сукупність			Респонденти (дані у %) (N = 42)		
	Рівень прояву властивостей реактивності	низький рівень (менше 40 балів)	середній рівень (40 – 60 балів)	високий рівень (більше 60 балів)		
		21 % (N = 9)	48 % (N = 20)	31 % (N = 13)		

Опрацювання результатів експертного оцінювання рівня виявлення реактивності у поведінці підлітків і переведення «сирих» балів до показів

універсальної шкали вимірювання інтенсивності виявлення реактивності у поведінці особистості ($k = 60/40$) дозволяють стверджувати переважання серед підлітків середнього значення прояву динамічних властивостей особистісної поведінки (57 ± 3) – 48% респондентів (Рис. 2.1.).

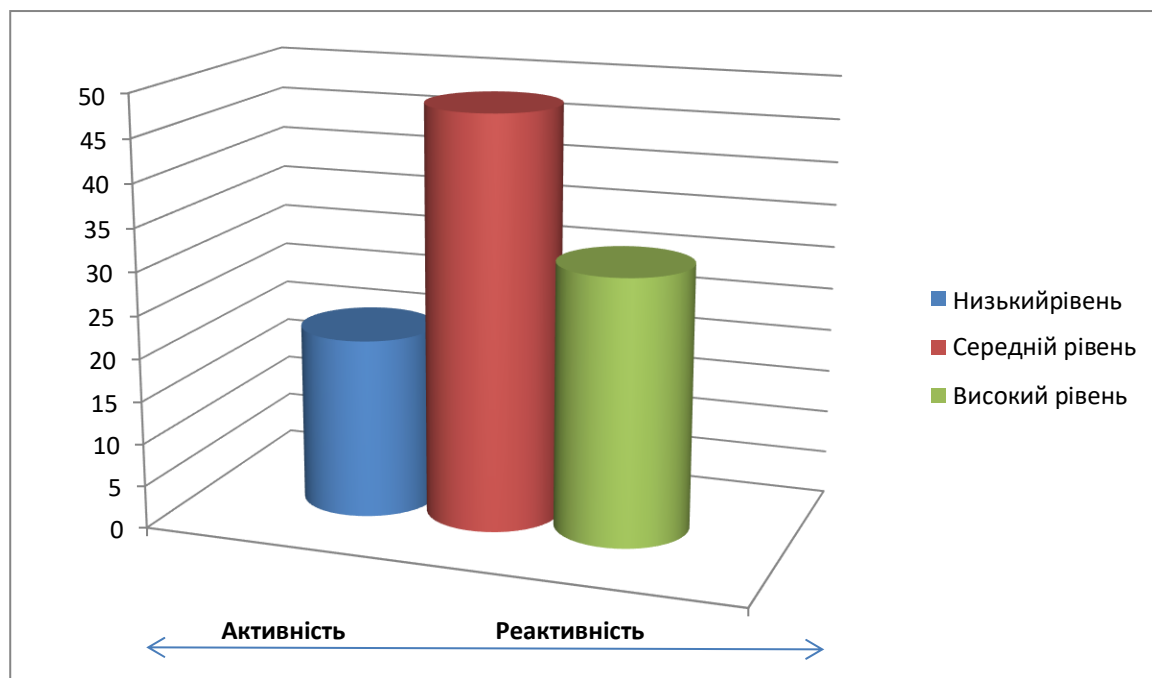


Рис. 2.1. Графічне представлення результатів експертного оцінювання рівня виявлення реактивності – активності підлітків

Разом з тим співставлення кількісних показників виявлення динамічних властивостей поведінки респондентів свідчить про більш високий рівень реактивності у діяльності і поведінці підлітків: ознака властива 31% осіб проти 21% респондентів із низьким рівнем реактивності (а отже й із високим рівнем активності у нейродинамічних стереотипах поведінки). Тому можна говорити про відносну пасивність підлітків в організації власної діяльності.

З метою уточнення даного висновку та означення особливостей нейродинамічного стереотипу діяльності та поведінки підлітків вибіркової спільноти нами був використаний особистісний опитувальник Я. Стреляу, спрямований на вимірювання сили та рухливості нервових процесів, що обумовлюють активність – реактивність поведінки особистості [26, с.165–171].

Узагальнені та систематизовані результати психодіагностичного вимірювання представлені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Узагальнені показники сили і рухливості нервових процесів підлітків (за опитувальником Я. Стреляу)

Показники	Респонденти (дані у %) (N = 42)	
	низький рівень (≤ 42 балів)	високий рівень (≥ 42 балів)
Сила процесів збудження (Fз)	26 % (N = 11)	74 % (N = 31)
Сила процесів гальмування (Fг)	64 % (N = 27)	36 % (N = 15)
Рухливість нервових процесів (Fр)	43 % (N = 18)	57 % (N = 24)

Аналіз результатів дослідження свідчить про значний відсоток серед підлітків вибіркової спільноти осіб із високим рівнем сили процесів збудження (74%) та із низьким рівнем сили процесів гальмування (64%), що пояснює високий рівень імпульсивності, нестабільність поведінки підлітків. Школярів із низьким рівнем сили збудження, що зумовлює слабку або запізнилу реакцію респондентів на подразники, високу реактивність у поведінці підлітків даної групи на фоні середовища, яке не відрізняється різноманітністю стимулюючих активність подразників, менше – лише 26 %. Підліткам із низьким рівнем сили процесів збудження (Fз) властиві низька працездатність і витривалість, невисока продуктивність діяльності. Низький рівень сили процесів гальмування (Fг) спричиняє слабкість самоконтролю у поведінці підлітків.

Співвіднесення показників сили процесів збудження (Fз) та сили процесів гальмуванням (Fг) виявило досить високий показник невірноваженості ($k = 1,24$) психічної активності респондентів у бік збудження (тобто процеси збудження не урівноважують собою процеси гальмування). Про відсутність балансу між нервовими процесами збудження

і гальмування свідчить і високий рівень ($E = 0,74$) виявлення рухливості нервових процесів (F_p), що зумовлює темп сприймання й оцінювання подразників різного типу. Високий рівень рухливості нервових процесів засвідчили у своїх відповідях 57% респондентів (Рис. 2.2.).

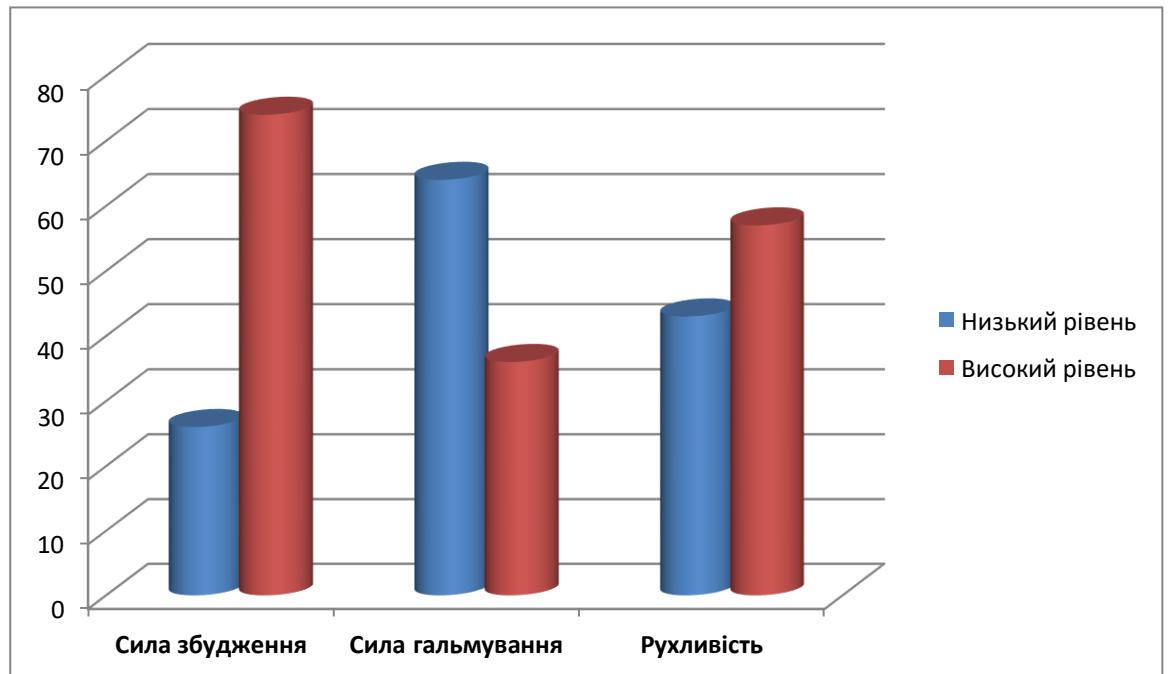


Рис. 2.2. Графічне представлення результатів дослідження сили і рухливості нервових процесів підлітків

Подальше емпіричне дослідження особливостей динамічного ресурсу активності/ реактивності підлітків як предиктора тривожності потребувало психодіагностичного вимірювання рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності школярів вибіркової сукупності. Для цього була використана валідна, адаптована у вітчизняній психології методика Ч. Спілбергера в адаптації Ю. Ханіна – State-Trait Anxiety Inventory (STAI). Методика є надійним інструментом самооцінки рівня тривожності у даний момент (реактивна тривожність як стан) і особистісної тривожності (тривожність як стійка характеристика людини). Цей тест був розроблений Ч. Спілбергером у 1970 році і адаптований Ю. Ханіним у 1978 році [25, с. 62].

Шкала реактивної та особистісної тривожності (STAI) Спілбергера – Ханіна складається із 40 питань, що утворюють дві окремі підшкали для

вимірювання різних форм тривожності – реактивної (або ситуативної) та особистісної, що дозволяє розглядати тривожність як тимчасовий емоційний стан або як усталену рису особистості. Для зниження імовірності формування соціально бажаної установки на позитивні або негативні питання до кожної із підшкал включено однакову кількість суджень (по 20 питань) для оцінки високого і низького рівня тривожності. На кожне питання тесту можливі чотири варіанти відповіді за ступенем інтенсивності реактивної тривожності (зовсім ні – мабуть так – так – абсолютно так) і за частотою вираженої особистісної тривожності (майже ніколи – іноді – часто – майже завжди).

Згідно із напрацюваннями авторів методики реактивна (ситуативна) тривожність виникає як реакція людини на зовнішні (передусім соціально-психологічні) стресори: побоювання негативної оцінки або агресивної реакції, усвідомлення несприятливого до себе ставлення, загрози своїй самоповазі, престижу. Реактивна тривожність характеризується суб'єктивно пережитими емоціями напруги, занепокоєння, «нервозності», що супроводжуються активацією вегетативної нервової системи. Стан тривожності як емоційної реакції на стресову ситуацію є досить динамічним за інтенсивністю і часом перебігу [цит. за: 25, с. 62].

Особистісна тривожність дозволяє оцінити індивідуальні відмінності особистості (сталі особистісні властивості) у сприйнятливості впливів різних стресорів. Рівень особистісної тривожності залежить від попереднього досвіду людини, від того, наскільки часто їй доводилося переживати ситуативні стресові ситуації.

Водночас показники реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності дозволяють проаналізувати психодинамічні особливості поведінки людини: параметри реактивності (ситуативної, актуальної тривожності) й активності (позаситуативної, особистісної тривожності).

Узагальнені дані психодіагностичного вимірювання ситуативної і особистісної тривожності підлітків представлені у таблиці 2.3.

Узагальнені показники ситуативної і особистісної тривожності підлітків (за методикою Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна (STAI))

Показники	Респонденти (дані у %) (N = 42)			
	Вибіркова сукупність	низький рівень (менше 30 балів)	середній рівень (31 – 45 балів)	високий рівень (більше 46 балів)
Індекс ситуативної тривожності		17 % (N = 7)	52 % (N = 22)	31 % (N = 13)
Індекс особистісної тривожності		9 % (N = 4)	55 % (N = 23)	36 % (N = 15)

Результати психодіагностичного вимірювання показників тривожності респондентів засвідчують переважання середнього рівня ситуативної (52 %) і особистісної (55 %) тривожності серед підлітків вибіркової сукупності, що можна розглядати як достатній рівень адаптивності досліджуваних до складних (кризових) ситуацій. Більш унаочнено показники ситуативної і особистісної тривожності підлітків висвітлено на Рис. 2.3.

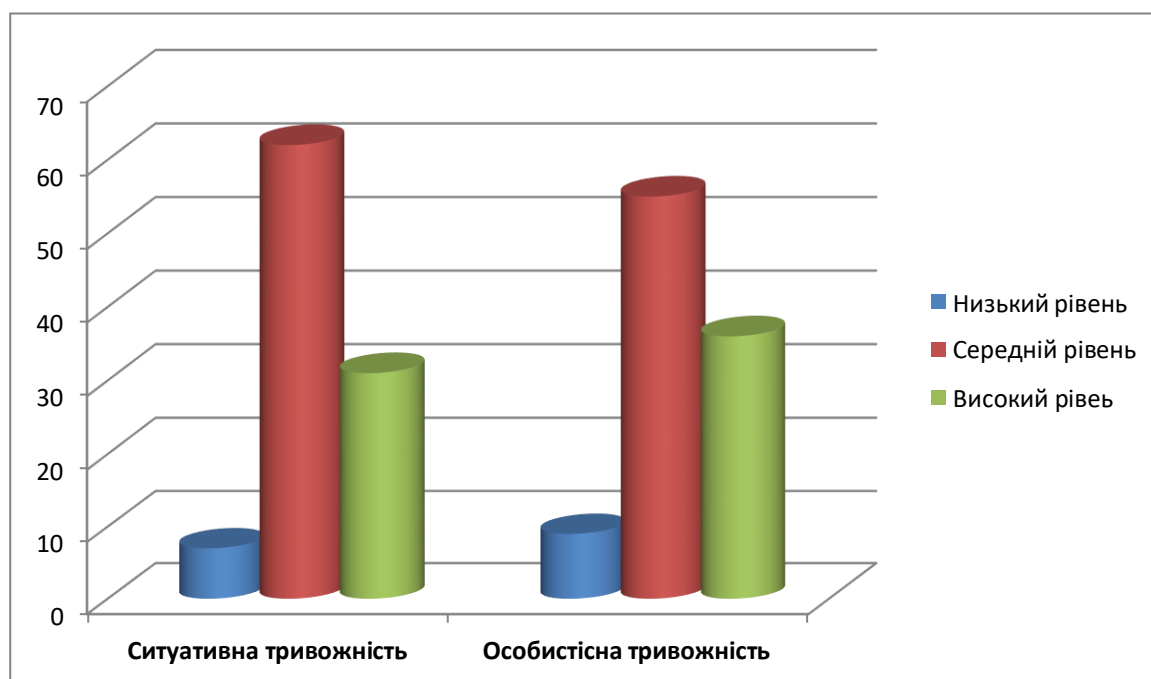


Рис. 2.3. Графічне представлення результатів дослідження ситуативної і особистісної тривожності підлітків

Низький рівень тривожності властивий незначній кількості респондентів: низький індекс ситуативної тривожності зафіксований лише у

17 % підлітків, особистісної тривожності – у 9 % школярів підліткового віку. Разом з тим, інтерпретуючи даний факт, ми вважали доцільним враховувати застороги психодіагностів щодо обмеження методів опитування, зумовленого залежністю підлітків від наявності в них бажання (або небажання) відповідати, довіри до дослідника, щирості. Зважаючи на специфіку психофізіологічного та особистісного розвитку підлітків, що виявляється зокрема й у небажанні змінювати себе та своє ставлення до себе [34, с. 217], у схильності до реалізації динамічних стереотипів діяльності і поведінки, ми поділяємо думку науковців [25; 34; 36; 45], що іноді низький рівень тривожності підлітків може мати компенсаторний (захисний) характер [25, с. 69 – 70], свідчити про активне витіснення особистістю високої тривожності з метою успішної самопрезентації [34, с. 218] у групах однолітків.

Означене вище пояснює також і визнання особливого характеру підліткової тривожності – стану «неадекватного спокою». Дослідники зазначають, що часто за «надмірним спокоєм» «може приховуватися підвищена тривожність, про яку учень через різні причини не повідомляє оточуючим» [25, с.70]. Така форма виявлення тривожності розглядається як різновид суб'єктивно прихованої тривожності, що розцінюється оточенням як певна відстороненість, апатія, байдужість, проте насправді ж є виразником дії потужних психологічних механізмів захисту, спрямованих на подолання тривожності [32, с. 218]. Таким чином підлітки уникають неприємного досвіду, проте переживання емоційно неблагополучних ситуацій у цих випадках зберігається ціною невідповідного ставлення до дійсності, що, у свою чергу, негативно позначається на продуктивності діяльності.

Спричиняють певне занепокоєння й показники високого індексу ситуативної (31%) і особистісної (36%) тривожності серед підлітків. Адже підлітки цієї групи досліджуваних відзначаються сприйманням великого спектру ситуацій як таких, що загрожують самооцінці, самоповазі або звичним умовам життя [34, с. 218], для них характерними є схильність до негативних прогнозів життєвого циклу, вони прагнуть уникати впливу стрес-

факторів. Згідно із оцінками науковців підлітки із високим рівнем тривожності не лише відчують тривожність, але й «вважають за потрібне сповістити про неї. Часто високі бали за шкалою є своєрідним криком про допомогу» [25, с.70].

Аналіз наукових досліджень особливостей виявлення тривожності підлітками [34; 35; 36 та ін.] та результати наших емпіричних вимірювань дають підстави констатувати, що для високотривожних респондентів звичною поведінковою реакцією є зосередженість на зовнішніх вимогах, переоцінювання значимості окреслених завдань, особливо таких, що пов'язані із оцінюванням компетентностей підлітків.

Емоційна нестабільність високотривожних школярів підліткового віку зумовлена передусім, як наголошують А. Широких та А. Шевчук, гострою невпевненістю підлітків у правильності обраних варіантів поведінки [36, с.199], що компенсується реалізацією нейродинамічних стереотипів діяльності і поведінки. Разом з тим підлітки саме цієї групи респондентів найбільше потребують кваліфікованого психологічного супроводу, фахової психологічної допомоги, орієнтованої на зниження рівня тривожності й розвитку навичок саморегуляції із урахуванням індивідуально-типологічних (і зокрема динамічних) властивостей людини [17; 18].

Подальше опрацювання результатів дослідження потребувало визначення статистично достовірних зв'язків між узагальненими параметрами нейродинамічного стереотипу діяльності та поведінки підлітків і рівнем індексу ситуативної та особистісної тривожності у суб'єктивному профілі респондентів. Зважаючи на особливості розподілу значень (випадкові величини з ненормальним характером розподілу), для виконання завдання було обрано непараметричний коефіцієнт рангової кореляції (r_s) Спірмена. Метод кореляції Ч. Спірмена дозволяє означити наявність і напрям кореляційного зв'язку між двома рядами змінних ознак (Табл. 2.4).

Процедура аналізу досліджуваних параметрів здійснювалася за допомогою програми SPSS-20.

Показники коефіцієнтів кореляції (r_s) Спірмена для досліджуваних параметрів особистісного профілю підлітків

Показники нейродинамічних стереотипів	Індекс реактивної (ситуативної) тривожності			Індекс особистісної тривожності		
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Рівень реактивності	0,682*	0,410	-0,273	0,624*	0,552**	-0,372
Сила процесів збудження (Fз)	0,427	0,692*	-0,532**	0,348	0,442	-0,413
Сила процесів гальмування (Fг)	-0,765*	0,782**	0,598*	0,492*	0,483*	-0,672**
Рухливість нервових процесів (Fр)	0,236	0,423	0,735**	-0,772*	0,048	0,615*

Примітка: статистично значущі зв'язки позначено * для $p \leq 0,05$; ** для $p \leq 0,01$

Результати досліджень свідчать про те, що показники нейродинамічних стереотипів діяльності і поведінки підлітків корелюють із індексом ситуативної та особистісної тривожності респондентів переважно на середньому рівні статистичної значимості (середнє значення у вибірковій сукупності $r_s = 0,689$ при $p \leq 0,05$ або $p \leq 0,01$):

- рівень прояву реактивності у діяльності та поведінці підлітків корелює із високим рівнем реактивної (ситуативної) тривожності ($r_s = 0,682$) та із високим рівнем особистісної тривожності ($r_s = 0,624$) при $p \leq 0,05$;
- сила процесів збудження (Fз) корелює на середньому рівні статистичної значущості із середнім рівнем реактивної (ситуативної) тривожності ($r_s = 0,692$) при $p \leq 0,05$;
- сила процесів гальмування (Fг) прямо корелює на середньому рівні статистичної значущості із середнім рівнем реактивної (ситуативної) тривожності ($r_s = 0,782$) при $p \leq 0,01$;
- виявлено також обернений кореляційний зв'язок між силою процесів гальмування (Fг) та високим рівнем реактивної (ситуативної) тривожності ($r_s = -0,765$ при $p \leq 0,05$) та низьким рівнем особистісної

тривожності ($r_s = -0,672$ при $p \leq 0,01$), а отже чим вищою є сила процесів гальмування індивідів, тим менш виразно вони реагують на ситуативні стрес-фактори, водночас збільшується й рівень особистісної тривожності підлітків;

- рухливість нервових процесів (F_p) на середньому рівні значущості корелює із низьким рівнем реактивної (ситуативної) тривожності ($r_s = 0,735$ при $p \leq 0,01$) та низьким рівнем особистісної тривожності ($r_s = 0,615$ при $p \leq 0,05$), а також наявний обернений кореляційний зв'язок із високим рівнем особистісної тривожності ($r_s = -0,772$ при $p \leq 0,05$). Означене свідчить про важливість гнучкості в реалізації поведінкових стереотипів для зменшення особистісної тривожності підлітків.

Опрацювання результатів дослідження доводять, що показники нейродинамічних стереотипів діяльності та поведінки підлітків корелюють на середньому рівні статистичної значущості із індексами тривожності респондентів. Високий рівень реактивної (ситуативної) тривожності підлітків зумовлюють зокрема високий рівень реактивності поведінки ($r_s = 0,682$ при $p \leq 0,05$) та низький рівень сили процесів гальмування ($r_s = -0,765$ при $p \leq 0,05$)

респондентів. Водночас низький рівень реактивної тривожності підлітків зумовлює високий рівень рухливості нервових процесів ($r_s = 0,735$ при $p \leq 0,01$) як показник нейродинамічного стереотипу респондентів. Доведеним також є зв'язок високого рівня індексу особистісної тривожності підлітків із високим рівнем реактивності поведінки ($r_s = 0,624$ при $p \leq 0,05$) та із низьким рівнем рухливості нервових процесів ($r_s = -0,772$ при $p \leq 0,05$) респондентів.

А отже властивості нейродинамічного стереотипу поведінки можна розглядати як предиктори (тобто фактори, що впливають на певну змінну, і мають бути врахованими у прогнозі її подальшого функціонування) тривожності у підлітковому віці.

2.2. Рекомендації щодо унормування рівня тривожності підлітків із урахуванням динамічного ресурсу поведінки

Результати теоретичного та емпіричного аналізу проблеми нейродинамічного стереотипу діяльності та поведінки особистості як предиктора тривожності стали підґрунтям для усвідомлення можливостей унормування рівня тривожності підлітків засобами корекційної діяльності практичного психолога.

Згідно із дослідженнями медиків, психофізіологів, психотерапевтів [7; 8; 22; 25; 36; 42] тривожні розлади є найбільш поширеними психічними розладами у всьому світі, поширеність яких протягом усього життя становить близько 30%. Вони часто мають хронічний перебіг і супроводжуються іншими тривожними станами та афективними розладами [25, с.75]. Саме тому унормування рівня тривожності особистості є надзвичайно важливим компонентом діяльності психолога, особливо у системі психологічного супроводу дорослішання підлітків. Адже ситуативні поодинокі випадки тривожності у складних соціальних ситуаціях сповненої стрес-факторами сучасності доволі часто переростають у особистісну властивість й набувають сили тривожного розладу (панічні атаки, фобії, апатія, депресія тощо). Як наголошують А. Широких і А. Шевчук, «для того, щоб тривожність сформувалася як риса особистості, підлітку необхідно накопичити велику кількість невдалих і неадекватних способів подолання тривожності» [36, с.199]. Відповідно, просвітницька робота і корекційне втручання практичного психолога потребує постійного осмислення із урахуванням предикторів різного типу.

Конкретизація корекційних аспектів роботи практичного психолога зі зниження тривожності школярів підліткового віку у межах даної кваліфікаційної (бакалаврської) роботи передбачала дослідження можливостей унормування (зниження) тривожності підлітків із використанням нейродинамічного стереотипу поведінки. Нейродинамічний

стереотип діяльності й поведінки ми розглядаємо як предиктор виявлення тривожності – один із факторів, що впливає на рівень тривожності підлітків, і має бути врахованим у прогнозі її подальшого значення.

В основу напрацювання практикозорієнтованих рекомендацій було покладено **припущення**: урахування особливостей нейродинамічного стереотипу діяльності і поведінки сприятиме оптимізації корекційної роботи зі зниження тривожності підлітків.

У роботі над рекомендаціями щодо унормування тривожності підлітків ми керувалися передусім базовими положеннями загальноприйнятого протоколу надання особистості психологічної допомоги в умовах емоційного дистресу [8; 9] та принципами інтегративного підходу до організації психокорекційного процесу [30].

Продуктивна реалізація інтегративного підходу до вимірів надання психологічної допомоги особам із високим рівнем тривожності, згідно із твердженнями Н. М. Токаревої [30], має поєднувати щонайменше дві складові:

- едукативну, що передбачає здійснення просвітницької роботи, спрямованої на роз'яснення механізмів тривожності та поради щодо організації емоційного самоконтролю;
- психокорекційну діяльність, орієнтовану на регулювання (унормування) тривожності і зниження симптомів тривоги.

У дисертаційному дослідженні О. О. Халік також наголошується, що до вирішення проблем тривожності варто підходити комплексно: у психокорекційній роботі практичного психолога доцільно поєднувати підхід каузальний, спрямований на розуміння та осмислення природи тривожності, причин її появи, і симптоматичний, спрямований на подолання конкретних проявів тривожності [32]. Таке поєднання напрямів психологічного супроводу осіб із високим рівнем тривожності оптимізує систему формування суб'єктивного досвіду, прискорює корекційну динаміку психологічного супроводу людини. Інтегративний підхід до організації

консультативної та психокорекційної роботи із тривожністю є особливо продуктивним у роботі із підлітками [30; 35 та ін.]. Ми поділяємо думку науковців (О. О. Халік, Н. Ф. Шевченко, Є. М. Калюжної, О. В. Чуйко та ін.), тому перед початком психокорекційної сесії вважаємо за необхідне здійснити комплексну оцінку ризиків та факторів, що можуть впливати на результат курації симптомів тривожності:

- ефективність і послідовність попереднього лікування тривожних розладів або окремих симптомів тривожності: природа, інтенсивність, частота виявлення і тривалість симптомів; супутні захворювання;
- ситуації або тригери для симптомів тривожності (перебування вдома на самоті, у натовпі, у ліфті, ситуації, пов'язані із загрозою життю, тривалий вплив стрес-факторів тощо);
- функціональні фактори життя людини: харчування, заняття спортом, вживання нікотину, алкоголю, кофеїну тощо;
- соціокультуральні фактори, особливості соціальної взаємодії, стосунки, система підтримки і очікування;
- усвідомленість проблеми й необхідності психологічної або психотерапевтичної інтервенції;
- навички індивідуальної некерованої або керованої самопомоги [25, с.79 – 80].

Важливим предиктором тривожності, що доводять результати даного теоретичного та емпіричного дослідження, є також властивості нейродинамічного стереотипу діяльності і поведінки. Тому допомога спеціаліста і корекція тривожності мають обов'язково враховувати також і нейродинамічні ресурси особистості, індивідуально-типологічні тенденції реактивності й активності в системі діяльності і поведінки особи. Означене дозволяє обрати оптимальну (індивідуально виважену) модель і сформулювати відповідні психологічні рекомендації до організації психокорекційної діяльності практичного психолога із унормування тривожності підлітків.

Одним із найбільш поширених напрямів психокорекційної та психотерапевтичної роботи із тривожністю є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), що визнана [4; 7; 9; 10; 15; 25; 32 та ін.] науково-обґрунтованим доказовим методом надання психологічної допомоги, ефективність якого у зниженні рівня тривожності є емпірично підтвердженою.

Когнітивно-поведінкова терапія є формою активного впливу на особу з порушеннями психічних станів (тривожність, соціальні тривожні розлади, депресія та ін.), що виходить із припущення, що психологічні проблеми і нервово-психічні розлади спричиняються передусім нелогічними, недоцільними думками і переконаннями людини. Відповідно, змінивши дисфункціональні стереотипи мислення, можна подолати й психологічні проблеми. КПТ забезпечує змінення стереотипів поведінки шляхом заохочення і підкріплення бажаних форм і відсутності підкріплення небажаних форм поведінки [10, с. 106–107]. Концептуальна модель когнітивно-поведінкової терапії представлена формулою «А – В – С», де:

- А (activating event) – певна подія, що відбувається в реальності і є для суб'єкта тригером (стимулом динамічного стереотипу поведінки);
- В (belief) – система особистісних переконань індивідуума, когнітивна конструкція, що відображує особливості процесу сприйняття людиною події у вигляді думок, усталених уявлень, переконань;
- С (emotional consequences) – емоційні і поведінкові (динамічні, стратегічні тощо) реакції на стрес-фактори.

Згідно із дослідженнями О. Ігумнової та А. Михайлова механізм, який забезпечує та підтримує тривожно-деструктивну поведінкову реакцію підлітків створює «підтримуючий цикл», що складається з таких складових: сприйняття ситуації – відповідна психофізіологічна реакція – неадекватні дії для припинення впливу ситуації – усвідомлення, що проблема не вирішується або погіршується – невирішена проблема запускає новий оберт циклу [10, с.109]. А отже для того, щоб відбулися зміни у динамічних стереотипах поведінки, потрібно надати підліткам психологічну допомогу,

розірвати коло підтримуючого циклу, змінивши загальну схему сприйняття й інтерпретації складної ситуації, що в свою чергу змінить емоційний стан, дозволить діяти більш продуктивно.

Загалом КПТ орієнтована на виявлення і подальше перетворення викривлених (спотворених) мисленнєвих конструкцій, що забезпечує формування функціонально виваженої стратегії поведінки людини [10, с. 107]. Метою когнітивно-поведінкової терапії є «послаблення негативних станів за допомогою когнітивної переоцінки та стратегій регулювання емоцій» [25, с.78]. Психофізіологи, психотерапевти підкреслюють, що «саме активність медіальної префронтальної кори та мигдалини прогнозує реакцію на лікування КПТ при тривозі» [там само], а отже саме ця модель психологічного втручання пояснює доцільність урахування особливостей нейродинамічного стереотипу діяльності і поведінки при корегуванні рівня виявлення як ситуативної, так і особистісної тривожності.

За допомогою когнітивно-поведінкової терапії реалізуються такі напрями психологічної допомоги:

- ідентифікація й усвідомлення особистістю негативних установок та ірраціональних думок, дисфункціональних, деструктивних когнітивних схем і причин їх виникнення;
- оспорювання і прагматичне змінення клієнтом негативних думок (когнітивних викривлень), які підтримують тривожність;
- експозиція в контрольованих умовах, що передбачає залучення (занурення) особистості в тривожні для неї ситуації з метою реструктуризації хибних уявлень і напрацювання досвіду оптимального поведіння у складних ситуаціях;
- формування навичок стрес-менеджменту, зорієнтованих на опанування клієнтом технік релаксації та керованої самопомоги, що в результаті допомагає особистості краще впоратися з тривожністю;
- вибудовування стратегій подолання неконструктивної тривожності і страхів [15, с. 53 – 54; 4; 7 та ін.].

Ми поділяємо також думку О. О. Халік, яка наголошує, що психокорекційна робота з регулювання рівня тривожності повинна мати індивідуально-орієнтований характер [32], зосереджений на усіх структурних компонентах тривожності: психофізіологічних, когнітивних, поведінкових. Зокрема, підвищуючи рівень активності особистості, фенотипову (набуту) рухливість нервових реакцій, впевненість у власних силах, емоційну стабільність можна досягти і гармонізації рівня тривожності.

При плануванні психокорекційного впливу на осіб із високим рівнем тривожності також варто зважати на основні методологічні принципи організації когнітивно-поведінкової терапії [цит. за: 9, с. 60], такі як-от:

- принцип емпіричності – використання когнітивних і поведінкових технік, ефективність яких є науково-обґрунтованою у дослідженнях психологів та психотерапевтів;
- принцип інтерактивності, що відображує взаємозв'язок думок, емоцій, тіла та поведінки;
- принцип когнітивності – робота із стереотипами (автоматичними імпульсивними реакціями), дисфункційними припущеннями та глибинними переконаннями;
- принцип активності – самодопомога як спосіб покращення свого емоційного стану, психологічного благополуччя.

Із урахуванням зазначеного вище нами була розроблена орієнтовна програма корекційної роботи зі зниження тривожності підлітків із урахуванням особливостей нейродинамічного стереотипу діяльності і поведінки, розрахована на 18 годин (Табл. 2.5.).

Кожне заняття, згідно із планом, має тривати 1 – 2 години і передбачає реалізацію основних складових: психоедукації, демонстрації й опрацювання когнітивної чи поведінкової техніки, а також вправи майндфулнес-терапії, запропонованої М. Вільямсом та Д. Пенменом [46] або інших базованих на КПТ технік емоційної саморегуляції [17; 18] та управління стресом.

Таблиця 2.5.

Орієнтовна програма корекційної роботи зі зниження тривожності підлітків із урахуванням особливостей нейродинамічного стереотипу діяльності і поведінки

Змістові модулі і теми
Модуль I. Просвітницький рівень програми Мета: інформування учасників тренінгу про нейродинамічний стереотип діяльності і поведінки людини; актуалізація динамічних ресурсів підлітків
Тема 1. Нейродинамічний стереотип діяльності і поведінки людини у системі життєтворення (2 години)
Тема 2. Реактивні/ активні реакції людини у критичних ситуаціях. Ідентифікація власних особливостей нейродинамічного стереотипу поведінки (1 година)
Тема 3. Можливості спрямованої самодопомоги із урахуванням індивідуальних властивостей нейродинамічного стереотипу діяльності і поведінки (1 година)
<i>Усього годин за модулем 4</i>
Модуль II Просвітницько-корегувальний рівень програми Мета: актуалізація досвіду учасників тренінгу щодо унормування рівня тривожності у стресових ситуаціях; надання психологічної підтримки у формуванні і розвитку навичок адаптивної поведінки
Тема 1. Тривожність та її вплив на психологічне благополуччя людини (1 година)
Тема 2. Усвідомлення динамічних ресурсів адаптивної поведінки осіб із різним типом темпераменту (2 години)
Тема 3. Адаптивні поведінкові сценарії подолання тривожності особами із різним типом нейродинамічного стереотипу (2 години)
Тема 4. Релаксація як можливість унормування тривожності (1 година)
<i>Усього годин за модулем 6</i>
Модуль III Корекційно-розвивальний рівень програми Мета: формування навичок конструктивної поведінки та варіативних поведінкових сценаріїв із урахуванням особливостей динамічного ресурсу; розвиток адаптивних сценаріїв унормування тривожності
Тема 1. Усвідомлення власних динамічних ресурсів (реактивності/ активності) як шлях до корекції когнітивних викривлень у сприйнятті стрес-факторів (2 години)
Тема 2. Гнучкість поведінкових сценаріїв як умова унормування тривожності. Рухливість нервових процесів та досвід адаптивної поведінки (2 години)
Тема 3. Тренінг емоційної стійкості у складних життєвих обставинах із урахуванням сили процесів збудження і гальмування (2 години)
Тема 4. Рефлексія конструктивних навичок керованої самодопомоги та стрес-менеджменту (2 години)
<i>Усього годин за модулем 8</i>
Усього годин 18

Зважаючи на закономірності вікового розвитку підлітків та специфіку психокорекційного ресурсу когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), в якості найбільш доречної форми роботи з унормування рівня тривожності школярів підліткового віку ми розглядали соціально-психологічний тренінг. Продуктивність тренінгу передбачає дотримання загальних специфічних ознак тренінгових технологій:

- дотримання загальноприйнятих принципів групової роботи;
- застосування активних методів групової роботи, що передбачають інтенсивну взаємодію учасників тренінгу (психологічні (рольові, ділові, метафоричні) ігри, завдання і вправи, психотехніки, групові дискусії тощо);
- акцент на взаєминах між учасниками відносно постійної тренінгової групи (із урахуванням групової динаміки);
- методично вивірена організація тренінгового простору, зорієнтованого на комфортність інтенсивного міжособистісного спілкування учасників тренінгу і зведення до мінімуму зовнішніх відволікаючих факторів;
- спрямованість корекційної роботи на психологічну допомогу учасникам тренінгової групи: суб'єктивне покращення психічного самопочуття учасників групи і отримання ними імпульсу до подальшого саморозвитку і самоудосконалення;
- об'єктивація суб'єктивних почуттів і емоцій учасників групи за посередництвом вербалізованої рефлексії та зворотного зв'язку [цит. за: 30, с. 288 – 292].

На підставі узагальнення інформації щодо організації психокорекційної роботи практичного психолога щодо зниження рівня тривожності та урахування загальноприйнятого протоколу надання особистості психологічної допомоги в умовах емоційного дистресу із залученням когнітивно-поведінкової терапії програма психокорекційної роботи зі зниження тривожності підлітків була розроблена із урахуванням

особливостей нейродинамічного стереотипу діяльності і поведінки учасників тренінгової групи.

Надання психологічної допомоги підліткам відповідно до розробленої нами програми потребує здійснення самоєдукації щодо основних питань, пов'язаних із особистим нейродинамічним стереотипом поведінки та осмисленням механізмів переживання ситуативної та особистісної тривожності; напрацювання раціональних поведінкових схем у складних ситуаціях із використанням технік КПТ; виконання домашніх завдань, спрямованих на закріплення сформованих умінь та навичок [9; 30]. У психокорекційній роботі із підлітками продуктивними можуть бути зокрема такі методи КПТ:

- метод аналізу негативних установок і ірраціональних думок, дисфункціональних, деструктивних когнітивних схем і причин їх виникнення;
- сократичний діалог, при якому психолог поступово підводить учасників тренінгу до усвідомлення ірраціональності, нелогічності їхніх імпульсивних (автоматичних) думок і припущень;
- метод оспорювання негативних автоматичних думок і переконань, знаходження доказів їхньої ірраціональності;
- знаходження фактів, що дозволяють вибудовувати підліткам нову позитивну систему уявлень про себе, свої ресурси, про своє місце у світі;
- когнітивне реструктурування: формування нових, більш адаптованих переконань і уявлень [цит. за: 4].

Важливою складовою програми також є розвиток у підлітків здатності рефлексувати, раціонально оцінювати себе як особистість, адекватно аналізувати власні динамічні стереотипи поведінки, знаходити особистісні ресурси саморегуляції. Реалізація створеної нами програми дозволить підліткам більш продуктивно справлятися з життєвими негараздами.

Висновок до розділу 2

Другий розділ даного бакалаврського дослідження мав за мету виконання психодіагностичного вимірювання особливостей нейродинамічного стереотипу поведінки і тривожності школярів підліткового віку. У дослідженні брали участь 42 учні 8 – 9 класів Криворізької гімназії № 8 підліткового віку (від 13 до 15 років). Вибіркова сукупність була сформована рандомно за віковою ознакою.

Досягнення мети зумовило використання таких **методик**:

- шкала оцінок реактивності Я. Стреляу, що передбачає визначення інтенсивності реактивності – активності поведінки;
- особистісний опитувальник Я. Стреляу, спрямований на вимірювання сили та рухливості нервових процесів, що обумовлюють активність – реактивність поведінки особистості;
- шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна – State-Trait Anxiety Inventory (STAI).

Отримані дані піддавалися кількісному аналізу з подальшою їх якісною інтерпретацією і змістовним узагальненням. За результатами емпіричного вимірювання було доведено:

- підлітки схильні до більш високого рівня реактивності: ознака властива 31% осіб проти 21% респондентів із низьким рівнем реактивності (а отже й із високим рівнем активності у нейродинамічних стереотипах поведінки);
- серед підлітків переважає середній рівень ситуативної (52 %) і особистісної (55 %) тривожності, що можна тлумачити як достатній рівень адаптивності досліджуваних до складних (кризових) ситуацій;
- існує статистично достовірний зв'язок між показниками тривожності підлітків та властивостями нейродинамічного стереотипу поведінки. А тому сприяння підвищенню активності особистості, розвитку впевненості у власних силах можна оптимізувати рівень тривожності підлітків.

ВИСНОВКИ

Узагальнення результатів теоретичного та емпіричного аналізу нейродинамічного стереотипу поведінки як предиктора тривожності у підлітковому віці дозволяє констатувати:

1. У полі уваги психологічної науки стало знаходитися природні передумови формування індивідуальних особливостей людини, і перш за все – психофізіологічні властивості нервової системи, що постають відносно стійкою, інтегральною й узагальненою динамічною характеристикою – нейродинамічним стереотипом діяльності і поведінки.
2. Психологи, психофізіологи (Я. Стреляу, Г. Айзенк; Б. К. Пашнєв та ін.) вважають доведеним, що поєднання типологічних особливостей нервової системи створює схильність (потребу) до конкретного стереотипу поведінки та діяльності, пов'язаних із швидкістю реагування, імпульсивністю, або, навпаки, із повільністю, розміреністю. Нейродинамічний стереотип пов'язаний із емоційними і регуляторними характеристиками діяльності та поведінки людини (реактивністю, активністю). Урахування специфічних ознак нейродинамічного стереотипу діяльності і поведінки людини є необхідною передумовою оптимізації ефективності життєдіяльності, сприяє раціональному використанню енергетичних ресурсів кожного суб'єкта життєтворення.
3. Особливо нагальною проблемою індивідуальних властивостей нейродинамічного стереотипу діяльності і поведінки людини постає в підлітковому віці (10 – 15 років), що відрізняється інтенсивним анатомо-фізіологічним розвитком, підвищенням збудливості центральної нервової системи і супроводжується загостренням афективних станів, занепокоєнням, тривожністю.
4. Тривожність ми розглядаємо як важливий показник інтенсивності емоційного ставлення до типової загрозливої ситуації, що, у свою

чергу, дозволяє прогнозувати характер емоційного реагування особистості в майбутньому. Тому надважливим елементом психологічного супроводу дорослішання підлітків є унормування рівня тривожності. Особливої уваги потребують передусім підлітки із високим рівнем тривожності, що може бути зумовлений як об'єктивними (проблеми у навчанні, у міжособистісному спілкуванні із однолітками або дорослими), так і суб'єктивними (внутрішньо особистісні конфлікти, порушення у розвитку самооцінки, наявність у ній суперечності між високими домаганнями й досить сильною невпевненістю підлітків у собі тощо) факторами. Вважаємо необхідним враховувати особливості нейродинамічного стереотипу діяльності і поведінки підлітків як ресурсу особистісної саморегуляції.

5. Теоретичні умовиводи даного кваліфікаційного дослідження були підкріплені результатами психодіагностичного вимірювання особливостей нейродинамічного стереотипу поведінки і тривожності школярів підліткового віку. Було доведено:

- інтенсивність виявлення реактивності у поведінці підлітків характеризується домінуванням середнього рівня значення у 48% респондентів;
- за результатами психодіагностичного вимірювання сили та рухливості нервових процесів, що обумовлюють активність – реактивність поведінки особистості (особистісний опитувальник Я. Стреляу) серед підлітків переважають особи із високим рівнем сили процесів збудження (74%) та із низьким рівнем сили процесів гальмування (64%), що пояснює високий рівень імпульсивності, нестабільність поведінки підлітків;
- співвіднесення показників сили процесів збудження (F_3) та сили процесів гальмування (F_7) виявило досить високий показник невірноваженості ($k = 1,24$) психічної активності респондентів у бік збудження, а отже процеси збудження не урівноважують

собою процеси гальмування; 57% респондентів засвідчили високий рівень рухливості нервових процесів;

- шкала реактивної та особистісної тривожності (STAI) Спілбергера – Ханіна підтвердила домінування у підлітків середнього рівня ситуативної (52 %) і особистісної (55 %) тривожності, що можна розглядати як достатній рівень адаптивності досліджуваних до складних (кризових) ситуацій.
- разом з тим привертають увагу є й показники високого індексу ситуативної (31%) і особистісної (36%) тривожності серед підлітків: підлітки цієї групи відзначаються сприйманням значного спектру ситуацій як таких, що загрожують самооцінці, самоповазі або звичним умовам життя;
- метод рангової кореляції Ч. Спірмена засвідчив, що показники нейродинамічних стереотипів діяльності і поведінки підлітків корелюють із індексом ситуативної та особистісної тривожності респондентів переважно на середньому рівні статистичної значимості (середнє значення у вибірковій сукупності $r_s = 0,689$ при $p \leq 0,05$ або $p \leq 0,01$).

Із урахуванням зазначеного вище нами була розроблена орієнтовна програма корекційної роботи зі зниження тривожності підлітків із урахуванням особливостей нейродинамічного стереотипу діяльності і поведінки. У роботі над рекомендаціями ми керувалися передусім базовими положеннями загальноприйнятого протоколу надання особистості психологічної допомоги згідно із принципами когнітивно-поведінкової терапії.

Загалом результати даного теоретико-емпіричного дослідження дозволяють констатувати, що мета досягнута, припущення підтверджене: урахування особливостей нейродинамічного стереотипу діяльності і поведінки підлітків сприятиме оптимізації корекційної роботи зі зниження тривожності респондентів.

Список використаної літератури

1. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Вип. 4. 2021. С. 82–86.
2. Бойбіна Ю. В., Гончарова С. В. Обліково-звітна документація шкільного психолога. Харків : Вид.група «Основа», 2008. 216 с.
3. Вереніч Н. Особливості тривожності сучасних підлітків. *Психолог*. 2004. № 23. С. 41–43.
4. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів : Свічадо, 2014. 410 с.
5. Вікова психологія : навч.посіб. / О. П. Сергєєнкова, О. А. Столярчук, О. П. Коханова, О. В. Пасєка. Київ : ЦУЛ, 2012. 384 с.
6. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Проблеми сучасної психології: зб. наукових праць Київ. ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. 2010. Випуск 10. С. 120–128.
7. Ейпріл К. Позбутися тривоги. Київ : Mango, 2023. 272 с.
8. Ентоні М., Рова К. Розлад соціальної тривоги. Львів : Свічадо, 2018. 122 с.
9. Засєкіна Л. Онлайн когнітивно-поведінкова терапія емоційного дистресу студентів у період пандемії COVID-19. *Психологічні перспективи*. 2021. № 38. С. 49–62.
10. Ігумнова О., Михайлов А. Когнітивно-поведінкова терапія як метод корекції самоушкоджень підлітків. *Psychology Travelogs*, 2021. №1. С. 99–114.
11. Коробейніков Г. В., Приступа Є., Коробейніков Л., Бріскін Ю. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті: монографія. Львів : ЛДУФК, 2013. 312 с.

12. Лич О. М., Удод А. В. Зв'язок рівня емоційної стійкості з властивостями темпераменту старшокласників. *ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XX Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених: [у 2-х т.]. – Т. 1 (м. Київ, 1-3 квітня 2020 р.)* / [ред. кол.: В.М. Ісаєнко та ін.]; Національний авіаційний університет. Київ : НАУ, 2020. С. 112 – 113.
13. Макаренко М. В., Лизогуб В. С. Онтогенез психофізіологічних функцій людини. Черкаси : Вертикаль, 2011. 256 с.
14. Макаренко М., Лизогуб В., Пустовалов В., Зганяйко А. Зв'язок фізичних здібностей підлітків з нейродинамічними властивостями вищих відділів центральної нервової системи. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. № 2. С. 49 – 52.
15. Макарова В. В. Тривожність як індикатор психологічного благополуччя дорослих в умовах війни: кваліфікаційна робота / наук. кер. – канд. психол. наук, доцент О. О. Халік. Кривий Ріг, 2023. 82 с.
16. Михайлишин У. Б., Щур О. Я. Вплив темпераменту на міжособистісні стосунки підлітків. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2020. № 3(3). С. 164 –179.
17. Москальова А. С. Саморегуляція як чинник попередження професійних криз особистості: навч. прогр. спецкурсу. Київ: НАПН України, ДВНЗ «Університет менеджменту освіти», 2019. 60 с.
18. Носенко Е., Четверик-Бурчак А. Емоційна саморегуляція як чинник досягнення життєвого успіху: монографія. Київ : Освіта України, 2016. 182 с.
19. Омельченко Т. Г., Корж Є. М., Розпутний О. П. Дослідження типів темпераменту студентів, які займаються ігровими видами спорту. *Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи: матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції (10 грудня, 2021 р., м. Київ)*. Київ : Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. С. 160–162.

20. Осіння К. О. Врахування нейродинамічного стереотипу поведінки школярів при організації пізнавальної діяльності. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*, 2011. № 2. С. 240 – 244.
21. Палій А. А. Диференціальна психологія. Київ : Академвидав, 2010. 432 с.
22. Патруль М. В., Кузняк А. С. Психокорекція тривожності дорослих методами тілесно-орієнтованої терапії. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія: зб. наук. пр.* Київ : Національний авіаційний університет, 2023. Вип. 1(22). С. 135-144.
23. Пашнев Б. К. Сучасні уявлення про природу темпераменту, його структуру і властивості. *Психіатрія, неврологія та медична психологія*. 2016. Том 2. № 1 (3). С. 91 – 102.
24. Пашнев Б. К. Властивості темпераменту як біологічна основа типів особистості. *Психіатрія, неврологія та медична психологія*. 2016. Том 2. № 2 (4). С. 90–101.
25. Практична психосоматика: тривога. Навчальний посібник / за заг. ред. О. О. Чабана, О. О. Хаустової. Київ : Видавничий дім Медкнига, 2022. 144 с.
26. Психологу для роботи. Діагностичні методиками : [збірник] / [уклад.: Лемак М. В., Петрище В. Ю.]. Вид. 2-ге, випр. Ужгород : Вид-во Олександрри Гаркуші, 2012. 615 с.
27. Стрілецька І. І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія: Психологічні науки*. Вип. 1 (46). Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. С. 266 – 272.
28. Суханов В. Ю. Властивість темпераменту «інтроверсія – екстраверсія»: основи класифікації та психологічна сумісність. *Молодий вчений*. 2017. № 8 (48). С. 179 – 185.

29. Токарева Н. М., Шамне А. В., Макаренко Н. М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу: монографія. Кривий Ріг: Інтерсервіс. 2014. 312с.
30. Токарева Н. М. Моделювання особистісних конструктів підлітків у вимірах освітнього простору : монографія. Кривий Ріг : ТОВ «НВП «Інтерсервіс»», 2015. 448 с.
31. Токарева Н. М., Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів]. Київ НУБіП, 2017. 548 с.
32. Халік О. О. Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів-початківців : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : 19.00.07. Київ, 2010. 20 с.
33. Чорна Л. Л. Вплив властивостей темпераменту на вибір механізмів психологічного захисту : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник О. М. Грединарова. Запоріжжя : ЗНУ, 2021. 84 с.
34. Чуйко О. В., Іванова І. В. Вплив рівня тривожності на успішність навчальної діяльності. *Актуальні проблеми психології*, 2021. Том XI Вип. 16. С. 215 – 226.
35. Шевченко Н. Ф., Калюжна Є. М. Гіперфункція тривожності у підлітків: превентивна стратегія. *Практична психологія та соціальна робота*. 2007. № 7 (100). С. 17 – 22.
36. Широких А., Шевчук А. Психологічні особливості підвищеної тривожності у підлітків. *Психологія: реальність і перспективи: збірник наукових праць РДГУ*, 2023. Випуск 20. С. 159 – 204.
37. Anisimov Dmytro, Petrushin Dmytro, Boguslavsky Victor. Improvement of physical training of first-year cadets of Dnipropetrovsk State University Of Internal Affairs. *Scientific space in the conditions of global transformations of the modern world: Scientific monograph*. Riga (Latvia) : Baltija Publishing, 2022. 128 p.

38. Beckum K., Kim D., Kelly D. Affective temperaments and ego defense mechanisms associated with somatic symptom severity in a large sample. *Journal of Affective Disorders*. 2013. P. 481–489.
39. Buss A., Plomin R. A Temperament theory of personality development. New York : Wiley, 1975. 256 p.
40. Chess S., Thomas A. Temperament in clinical practice. New York : Guilford, 1986. 315 p.
41. Eysenck H. J. Personality, genetics and behavior: Selected papers. New York: Praeger, 1982. 340 p.
42. Foa E. B., Huppert J. D., Cahill S. P. Emotional Processing Theory: An Update. In B. O. Rothbaum (Ed.). *Pathological anxiety : Emotional processing in etiology and treatment*. 2006. P. 3–24.
43. Hornblow A. R. The visual analogue for anxiety : a validation study. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*. Australia, 2006. № 10. P. 339–341.
44. Spielberger C. D. Anxiety : Current trends in theory and research. New York, 1972. Vol. 1. P. 24–55.
45. Sheviakov O., Burlakova I., Krasilnshikov O. Technologies improving the system of training athletes. *Scientific journal Philosophy, Economist and Law Review*. 2021. № 1 (2). P. 38 – 47.
46. Williams M., Penman D. Mindfulness: a practical guide to finding peace in a frantic world. Hachette UK. January 1, 2011. 256 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Сертифікат

Учасника засвідчує, що

Лашок Дмитро

брав участь у роботі Міжнародної
науково-практичної конференції

**«РОЗВИТОК НАЦІОНАЛЬНОЇ СВІДОМОСТІ ТА
НАЦІОНАЛЬНОЇ
ІДЕНТИЧНОСТІ ОСОБИСТОСТІ У ВОЄННИЙ ТА
ПОВОЄННИЙ ПЕРІОДИ»**

**"DEVELOPMENT OF NATIONAL CONSCIOUSNESS AND NATIONAL
IDENTITY OF A PERSONALITY IN THE WARTIME AND POSTWAR
PERIOD"**



Науково-практична підготовка –
45 акад. годин (1,5 кредити ЕКТС)

Міністерство освіти і науки України

Рівненський державний гуманітарний університет
(Психолого-природничий факультет)

Криворізький державний педагогічний університет

Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка

Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка



Голова організаційного комітету,
проф. Павелкіє Роман Володимирович



Шкала вимірювання реактивності Я. Стреляу

	А (РЕАКТИВНІСТЬ)	В (АКТИВНІСТЬ)
1. Здатен вчитися протягом тривалого часу без перерви?	Щохвилини перериває роботу, а якщо не може цього зробити, працює невдало і припускається помилок. 1 2 3 4	Не дивлячись на довготривалу роботу, не відчуває втоми. 1 2 3 4
2. Здатен до стійкої концентрації уваги?	Не може зосередитися на виконуваній роботі. Сторонні подразники відволікають від виконання дій. 1 2 3 4	Цілком занурюється у виконання дії. Нічого не помічає крім свого заняття. 1 2 3 4
3. Здатен стійко протистояти невдачам?	При невдачах перестає вчитися, плаче, травмується, зауваження демобілізує. 1 2 3 4	При невдачах ще більше мобілізується, не виявляє нервовості. 1 2 3 4
4. Охоче виконує відповідальну роботу?	Уникає ситуацій, в яких потрібно виявляти ініціативу, охоче підкоряється. 1 2 3 4	Любить лідирувати, приймає на себе відповідальність за виконувані дії. 1 2 3 4
5. Здатен працювати у несприятливих обставинах?	Гамір, розмови та ін. заважають роботі, краще вчиться у повній ізоляції від оточення. 1 2 3 4	Гамір або розмови не заважають виконувати роботу. У будь-яких умовах працює успішно. 1 2 3 4
6. Відмовляється від дій при появі перешкод?	Навіть незначна перешкода викликає відмову від подальшої роботи. Не вірить у власні сили. 1 2 3 4	Перешкоди не відбивають охоти до подальшої роботи. Не втрачає віри в успіх. 1 2 3 4
7. Поводиться як зазвичай у присутності керівництва?	У присутності сторонніх соромиться, уникає зустрічей із керівництвом, не любить відвідувань. 1 2 3 4	Присутність керівництва сприймається як природна подія. 1 2 3 4
8. Виявляє нервозність перед важливим завданням?	Навіть при хорошій підготовці неохоче пише контрольні роботи. Більше думає про можливу	Контрольні роботи або іспити не сприймає як виключні події. Виконуючи їх, поводить себе як

	невдачу, ніж про розв'язання задач. 1 2 3 4	зазвичай, не нервує. 1 2 3 4
9. Охоче виконує дії, що вимагають великих зусиль?	Уникає довготривалих, втомливих дій, більше любить виконувати легкі, не дуже захопливі завдання. 1 2 3 4	Любить дії, що повністю захоплюють, вимагають значної витривалості і зусиль. 1 2 3 4
10. Легко долає тимчасові коливання настрою і депресію?	Легко травмується під впливом сильних і конфліктних ситуацій. Важко відновлює душевну рівновагу. 1 2 3 4	Складні життєві ситуації (хвороби, смерть близьких людей, сімейні конфлікти) не виводять із рівноваги. Швидко відновлюється. 1 2 3 4

Шкала передбачає визначення за 4-бальною шкалою інтенсивності вияву реактивності та активності поведінки:

- 1 – найменша інтенсивність даної властивості (або повна відсутність),
- 4 – найвища інтенсивність даної властивості [26].

Критерії оцінювання проявів властивостей нервової системи у навчальних ситуаціях (за М.К.Акімовою та В.Т.Козловою)

Ситуації і прояви властивостей	Рівні прояву: +2,+1,0,-1,-2
<p>Виконання різноманітних за змістом і способом вирішення завдань</p> <p><i>Прояви рухливої нервової системи:</i> велике бажання брати участь у такій роботі і, при наявності потрібних знань, ефективність роботи висока.</p> <p><i>Прояви інертної нервової системи:</i> значні утруднення в подібній ситуації навіть за наявності міцно засвоєних знань; трапляються випадки відмови від виконання на уроці завдань із часто змінним змістом і способами вирішення.</p>	<p>+2,+1,0,-1,-2</p> <p>+2,+1,0,-1,-2</p>
<p>Високий темп роботи за неясної послідовності запитань (тобто темп пов'язаний із ситуацією невизначеності)</p> <p><i>Прояви рухливої нервової системи:</i> успішне виконання завдань у подібній ситуації; правильність відповідей не залежить від того, в якому темпі подається матеріал.</p> <p><i>Прояви інертної нервової системи:</i> дуже великі утруднення в роботі (іноді повна відмова будь-що робити).</p>	<p>+2,+1,0,-1,-2</p> <p>+2,+1,0,-1,-2</p>
<p>Високий темп роботи, коли послідовність запитань відома (наприклад, вони записані на дошці)</p> <p><i>Прояви рухливої нервової системи:</i> успішне виконання завдань у подібній ситуації.</p> <p><i>Прояви інертної нервової системи:</i> характерним є початок роботи із другого або навіть із третього завдання. Пропускається перше завдання і тим самим збільшується час на приготування відповіді.</p>	<p>+2,+1,0,-1,-2</p> <p>+2,+1,0,-1,-2</p>
<p>Швидке переключення уваги на новий вид діяльності</p> <p><i>Прояви рухливої нервової системи:</i> швидке переключення уваги на новий вид діяльності, швидкий перехід до нової роботи.</p> <p><i>Прояви інертної нервової системи:</i> дуже великі труднощі; різке зниження продуктивності роботи; стан дискомфорту,</p>	<p>+2,+1,0,-1,-2</p> <p>+2,+1,0,-1,-2</p>

розгубленість; включення в нову діяльність проходить не відразу; активність виконання нових завдань зростає поступово (до 3-4 завдання).	
<p>Час роботи жорстко обмежено</p> <p><i>Прояви рухливої нервової системи:</i> при наявності необхідних знань продуктивність роботи висока; швидка актуалізація потрібних знань; дефіцит часу стимулює активізацію, мобілізацію сил.</p> <p><i>Прояви інертної нервової системи:</i> виникнення почуття дискомфорту, стресу; навіть за наявності добре засвоєних знань їх швидка актуалізація ускладнена. Учень у таких ситуаціях губиться, допускає помилки.</p>	<p>+2,+1,0,-1,-2</p> <p>+2,+1,0,-1,-2</p>
<p>Одноманітна, монотонна робота</p> <p><i>Прояви рухливої нервової системи:</i> дуже великі утруднення; швидка втрата зацікавленості роботою; пересиченість нею, активне бажання урізноманітнити діяльність.</p> <p><i>Прояви інертної нервової системи:</i> схильність до такої роботи, вміння успішно її виконувати протягом тривалого часу.</p>	<p>+2,+1,0,-1,-2</p> <p>+2,+1,0,-1,-2</p>
<p>Довготривала робота, що вимагає значного розумового зусилля</p> <p><i>Прояви рухливої нервової системи:</i> невміння довго працювати не відволікаючись; тенденція до швидкого зростання і такого ж швидкого зниження активності; її швидке згасання, втрата зацікавленості завданням, постійне відволікання на сторонні заняття, що призводить до низьких результатів у роботі, яка носить довготривалий характер.</p> <p><i>Прояви інертної нервової системи:</i> здатність працювати довго не відволікаючись на сторонні справи, на зовнішні подразнення; повільне наростання активності та довге її збереження.</p>	<p>+2,+1,0,-1,-2</p> <p>+2,+1,0,-1,-2</p>
<p>Відволікання від роботи</p> <p><i>Прояви рухливої нервової системи:</i> постійне відволікання на спілкування з іншими; прагнення залучати до своїх справ оточуючих.</p> <p><i>Прояви інертної нервової системи:</i> віддає перевагу роботі</p>	<p>+2,+1,0,-1,-2</p> <p>+2,+1,0,-1,-2</p>

<p>наодинці, не відволікаючись під час роботи на сторонні справи.</p>	
<p>Одночасне засвоєння нового і повторення старого матеріалу</p> <p><i>Прояви рухливої нервової системи:</i> перевага надається новому матеріалу, дитина здатна його швидко засвоювати і тут же відповідати; перевага надається книгам, що читаються вперше; відсутня схильність повертатися до пройденого матеріалу; висока активність під час опитування за новим матеріалом і низька активність при повторенні пройденого.</p> <p><i>Прояви інертної нервової системи:</i> невисока активність роботи з новим матеріалом відразу ж після ознайомлення з ним; для ефективного засвоєння нового матеріалу потрібний час (наприклад, опрацювати матеріал спочатку вдома); висока активність у роботі за пройденим матеріалом; кращий розвиток довготривалої пам'яті, короткотривалої, оперативної.</p>	<p>+2,+1,0,-1,-2</p> <p>+2,+1,0,-1,-2</p>
<p>Робота, що вимагає систематизації, єдиної схеми</p> <p><i>Прояви рухливої нервової системи:</i> відсутність схильності до роботи, що вимагає систематизації, упорядкування матеріалу, планування діяльності (складання будь-яких графіків, схем, розкладів).</p> <p><i>Прояви інертної нервової системи:</i> яскраво виражена схильність до роботи, що потребує систематизації, однотипного виконання; прагнення ретельно продумувати майбутню роботу; наявність підготовчого етапу; уміння самостійно організувати свою діяльність, не відволікаючись на сторонні справи; продумано розміщувати креслення, схеми, таблиці та ін.</p>	<p>+2,+1,0,-1,-2</p> <p>+2,+1,0,-1,-2</p>