

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Центр післядипломної освіти, заочного та дистанційного навчання

Кафедра практичної психології

**ПРОФІЛЬ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ КУРСАНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ**

**кваліфікаційна робота**  
здобувача вищої освіти  
освітнього ступеня «бакалавр»  
**Вікторії ГОЇНЕЦЬ**  
4 курсу заочної форми навчання  
спеціальність 053 «Психологія»  
ОПП «Психологія»

**Науковий керівник**  
кандидат психологічних наук  
**Наталія МАЙОРЧАК**

**Рецензент:**  
доктор педагогічних наук, доцент  
**Галина ЛЯЛЮК**

*Кваліфікаційна робота допущена до захисту*

«10» квітня 2022 р., протокол № 10

Завідувач кафедри практичної психології

кандидат психологічних наук

\_\_\_\_\_ **Галина ОДИНЦОВА**

Львів

2022

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ КУРСАНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ</b> .....	6
<b>1.1. Основні теоретичні підходи до вивчення поняття та сутності психічних станів</b> .....	6
<b>1.2 Структура та класифікація психічних станів курсантів першого курсу</b>	12
<b>1.3 Вплив психічних станів на роботу психічних процесів курсантів першого курсу</b> .....	18
<b>ВИСНОВКИ ДО I РОЗДІЛУ</b> .....	23
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ КУРСАНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ</b> .....	25
<b>2.1 Дослідження особливостей психічних станів курсантів першого курсу</b> .....	25
<b>2.2 Психологічний аналіз психічних станів курсантів першого курсу</b> .....	31
<b>Висновки до розділу 2</b> .....	36
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	38
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	40
<b>ДОДАТКИ</b> .....	44

## ВСТУП

Кваліфікаційна робота присвячена вивченню психологічного стану курсантів першокурсників.

Психічний стан - це особлива категорія психологічної науки, яка відрізняється від психологічного процесу і психологічних особливостей особистості, і одночасно впливає на них, вони є певними. Розрізняючи психологічні явища, їх поділяють за ступенем зниження динамізму, нестійкості, швидкості їх зміни — процесу, стану і якості.

Протягом усього життя людину постійно супроводжує низка психічних станів. Наприклад, це можуть бути емоційні стани (настрій, емоція, пристрасть, смуток, тривога, натхнення); вольові стани та стани свідомості, причому свідомість визначається як психічний стан, в якому відбувається наша психічна діяльність.

На психічний стан людини впливають різноманітні внутрішні та зовнішні подразники, які можуть мати позитивний і негативний підтекст.

**Актуальність дослідження** - оскільки вивчення психічних станів курсантів першокурсників є сферою менших досліджень у психології, важливого значення набувають діагностичні та дослідницькі питання щодо розвитку психічних станів у курсантів першокурсників. Психологічний стан особистості, як невід'ємна частина психологічної діяльності, зазнає впливу і змін в ході життя людини, а вплив емоцій на багато психологічних процесів збільшує необхідність розуміння механізмів, за допомогою яких це відбувається, розвивається і може коригуватися в навчальному процесі, у тому числі курсантів першого курсу, а потім і довічно.

Аналіз психологічної літератури з дослідження психічних станів показує, що позитивні вони чи негативні вони впливають на досягнення уроків і результатів у конкретних видах діяльності, курсантами та студентами, їх успішність, якість знань, умінь і навичок. Про формування важливих для кар'єри рис особистості, які залишаються на все життя тощо.

**Мета дослідження** - визначити соціально - психологічні закономірності формування та дослідження особливостей психічних станів курсантів першого курсу.

**Гіпотеза дослідження:** в процесі формування психічних станів курсантів першого курсу впливає перш за все психічні властивості особистості, її мотивація і тип нервової системи, у зв'язку із спеціальними умовами навчання.

**Завдання дослідження:**

- розглянути теоретичні підходи до вивчення поняття та сутності психічних станів;
- дослідити особливості психічних станів курсантів першого курсу, та як вони змінюються під час навчання;
- встановити вплив психічних станів на роботу психічних процесів курсантів першого курсу.

**Об'єкт дослідження** – психічні стани курсантів першого курсу.

**Предмет дослідження** – особливості взаємозв'язку та впливу внутрішніх та зовнішніх подразників на особистість- курсанта, в наслідок чого формують її психічний стан.

**Наукова (теоретична) новизна** даної роботи включає поглиблення наукових уявлень про психічні стани курсанта 1 курсу, дослідження наукового обґрунтування прийомів діяльності особистості в роботі, розробку концептуальної моделі функціонування психічного стану курсантів 1 курсу, наукове обґрунтування комплексу психічних параметрів і критеріїв для використання в дослідження та розвитку психічних станів першокурсників.

**Практичне значення** науково-дослідна робота передбачає використання складних методів психодіагностики психічних станів першокурсників, надання рекомендацій щодо створення кращих умов соціально-психологічної адаптації курсантів 1 курсу та розвитку у них позитивних психічних станів. Практичні психологи можуть

використовувати ці розробки для оптимізації професійної діяльності під час роботи з першокурсниками.

Надійність результатів дослідження забезпечується методологічною та теоретичною обґрунтованістю вихідних положень, використанням дійсних і надійних додаткових методів, які відповідають цілям і завданням дослідження, репрезентативності вибірки та порівняльного аналізу інших досліджень. дані.

**Методологія** даного дослідження включає принципи детермінізму, методи теоретичного аналізу літературних джерел дослідження, методи кількісної та якісної обробки отриманих даних, взаємоінтеграцію самосвідомості та життєдіяльності, психологічний розвиток, принципи побудови системи. Кваліфікаційна робота складається із вступу, двох розділів, висновків та списку використаних джерел.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ КУРСАНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ**

### **1.1. Основні теоретичні підходи до вивчення поняття та сутності психічних станів**

Психічні стани — це безліч складних і простих форм емоційного життя. Такі поняття, як «психологія станів» і психологія емоційних станів, сьогодні ще недостатньо висвітлені в спеціальній науковій та навчальній літературі.

Характеристики афективної та вольової областей особистості впливають на професійну діяльність. Особливе значення має вплив емоційної сфери на навчання та військову діяльність молоді. Значна інтенсивність психологічної діяльності, підвищена вимогливість до змісту, форми та методу навчання у вищій школі, інтелектуальна діяльність та екстремальна діяльність призводять до емоційного напруження, особливо у слухачів вищих навчальних закладів зі специфічними умовами навчання. Він також підвищує напругу на регуляторні механізми центральної нервової системи.

Психічний стан - це особлива психологічна категорія, яка відрізняється від психологічного процесу і психологічних особливостей особистості і одночасно впливає на них, вони є певними. У класичному поділі психічних явищ їх відрізняє динамічність, нестійкість і зниження швидкості їх зміни — відповідно процесів, станів і властивостей.

Психічні стани — це психологічні характеристики людини, що представляють собою відносно статичні та постійні моменти її психічного переживання.

Життя людини супроводжується різноманітними психологічними станами. Наприклад, емоційні стани (настрій, емоції, пристрасть, смуток, тривога, натхнення). Деякі з них (наприклад, пристрасть або натхнення) містять також вольовий компонент. Іншим психічним станом є вольовий

стан, який починається з «мотиваційної боротьби» і часто вважається етапом вольового процесу.

Далі ми обговорюємо стан свідомості, який визначається як психічний стан, в якому відбувається наша розумова діяльність [1, с. 432].

При теоретичному аналізі поняття емоційно-вольового стану в сучасній науці встановлено, що психічний стан розглядається дослідниками як складний, комплексний, цілісний, багатфункціональний і багатоструктурований феномен психологічного життя.

Крім того, вчені класифікують психічні стани на позитивні та негативні на основі характеру впливу на особистість, діяльність та стосунки, які можуть бути внутрішніми (наприклад, внутрішня тривога, почуття тощо) або зовнішніми (наприклад, виражені емоції, такі як радість чи смуток).

До позитивних психічних станів, які супроводжують навчальну діяльність, належать: цікавість, здивування, ініціатива, цікавість, радість, натхнення, задоволення, захоплення, надія, позитив, рішучість, цілеспрямованість, радість, впевненість у собі тощо.

Негативні стани, такі як: депресія, смуток, депресія, тривога, гнів, агресія, невдоволення, втома, нерішучість, страх, невпевненість, апатія, розгубленість, апатія, неуважність, загальмованість, монотонність, депресія, стрес, депресія, депресія тощо.

У словнику сучасної психології «психічний стан» визначається як поняття відносно «психічного процесу», поняття умовного відокремлення в психіці індивіда відносно статичного моменту, при цьому підкреслюється динамічний момент особистості та водночас контрастує з поняттям «психічна властивість» [2, с. 302].

Вчений М. Д. Левітов вперше сформулював і розглянув загальну проблему психічних станів як окрему категорію, відмінну від психічних процесів і властивостей.

У своїх працях він узагальнює роботи своїх попередників і досліджує особливості прояву психічних станів, механізми їх виникнення, їх зв'язок із психічними процесами та властивостями.

На думку М.Д.Левітова, «психічний стан» - це загальна характеристика психічної діяльності за певний проміжок часу, що відображає своєрідність психічних процесів залежно від предметів і явищ дійсності, попередніх станів і властивостей особистості» [3, с. 20].

Згідно з концепцією О.О.Прохорова, детермінантами виникнення психічних станів є множинні ситуації, утворюючими факторами яких є предметний і особистісний зміст. Проблема курсантів (студентів) як окрема вікова і психосоціальна категорійна постановка в вітчизняній психології належить Б. Г. Ананьєву.

Навчальний період розглядається вченими як особливий етап індивідуального розвитку соціалізації особистості, який потребує оволодіння та інтеграції різноманітних соціальних функцій, формування професійних навичок, удосконалення самосвідомості, адаптації до повсякденного життя, збільшення фізичних сил і навантаження. Психологія [4, С. 113].

Розвиток самосвідомості в цьому віці проявляється у визнанні власних якостей, здібностей, особливостей, потреб, бажань, почуттів, поведінки, забезпеченні формування Я-концепції, самооцінки, самодостовірності та самооцінки, гармонія ідеали, можливості для самореалізації, які визначають формування соціальної ідентичності та подальшу успішну реалізацію особистості стажера [4, с. 121].

Формування самосвідомості в особистості тренінга супроводжується когнітивними пухлинами, зміною соціальних стосунків, появою нових поглядів на самопізнання слухачів. Ці процеси супроводжуються драматичними емоційними переживаннями та змінами ціннісно-мотиваційних систем і сенсу життя.



Б. Г. Ананьєв у своїй роботі вказує, що формування в особистості стійкого ставлення до себе є особливістю підліткового віку, та є остаточною ланкою в структурі характеру, забезпечує його цілісність, виконує функції самоконтролю та саморегуляції, сприяє внутрішній єдності, сформовуваності і стабілізації.

Навчання у вищих навчальних закладах зі специфічними умовами навчання завжди супроводжується адаптацією до нових вимог навчання, напруженою фізичною активністю, високоінтенсивною розумовою працею, великим обсягом набутих знань, значно нерівномірним зростанням навантаження протягом курсу, зміною дисциплін, необхідністю вибору профілюючих дисциплін.

Навчальна діяльність є особливою формою діяльності особистості, оскільки має на меті оволодіння суспільним досвідом, пізнанням і перетворенням світу, у тому числі засвоєння культурних засобів зовнішньої предметно-психологічної діяльності [5, с 39].

Існує кілька причин для розуміння феномена емоційного стану.

По-перше, визначення психічних станів є складним, оскільки вони тісно пов'язані з іншими властивостями, процесами і станами (О.В. Запорожець, Б.І. Додонов, Я. Рейковський, Н.І. Рейнвальд та ін.). Пояснення цієї особливості полягає в тому, що для різних станів психологічні особливості є досить важливими, і їх включення в опис завжди рекомендується.

По-друге, тому що багато авторів по-різному трактують поняття «емоційний стан» і «емоції». Тому одні з них (Б. Г. Ананьєв, В. Вундт, Б. І. Додонов, Ж. Піаже, С. Л. Рубінштейн та ін.) визначають емоції за допомогою почуттів і переживань, а інші чітко розрізняють їх (П.К. Анохін, В. К. Вілюнас, К. Є. Ізард, О. М. Леонтьєв, П. В. Симонов та ін.).

Розглянемо взаємозв'язки між такими поняттями, як психічні стани, емоційні стани та емоції.

Психічні стани, як динамічні характеристики особистості, знаходяться в середині багатьох поширених поділів психічних явищ на окремі процеси, стани і властивості. «К. К. Платонов визначає стани як психічне явище, зазначаючи, - що вони лежать у проміжному положенні між психічними процесами та властивостями особистості, - підкреслює він: »[6, с 109].

Їх можна розглядати на рівні психології та різних її областей. Психічний стан є формою психологічної саморегуляції та важливим механізмом інтеграції людини в цілому – єдності психічної, психічної та фізичної організації. Вони багатовимірні, як організаційні системи психічних процесів, як суб'єктивне ставлення до відбитих явищ і як механізми оцінки відображеної дійсності. Зміна психічного стану безпосередньо під час діяльності, що виявляється як зміна суб'єктивного ставлення до ситуації або зміна мотивації, пов'язаної з проблемою [6, с.12].

Згідно «словника системи психологічних понять» К. К. Платонова, під словом «емоція» слід розуміти особливу форму, яка раніше сформувалася у філогенезі розуму і продовжує розвиватися в ході онтогенезу, формується внутрішня психологічна рефлексія не тільки в людини, але й у людини. у тварин. Виражається в суб'єктивному досвіді та фізіологічних реакціях; воно є відображенням не самих явищ, а їх об'єктивного відношення до потреб організму [7, с. 170].

У свою чергу С. Л. Рубінштейн стверджує, що емоційні стани «виражають стан суб'єкта та його ставлення до об'єкта». Він стверджує, що такі поняття, як настрій, почуття, емоційний стан є взаємозамінними і майже ідентичними [8, с. 153].

К. Е. Ізард також використовує терміни «емоція» та «мотиваційний стан» як синоніми в абзаці для опису таких понять, як інтерес [9, с. 122].

Він також писав про радість, задоволення, смуток, тривогу і страх, радість, як емоції, так і в контексті, як емоційні, психічні або стани свідомості.

У. Джеймс одним із перших розглядав емоційні явища вважаючи їх психологічним феноменом. Він виділив дві групи явищ: сукупність фізіологічних явищ і сукупність психологічних явищ, які він назвав станами [10, С. 86].

Н. Д. Левітов стверджує, що емоції слід розглядати як стан: забарвлює людські переживання і діяльність, надає їм часову спрямованість і створює те, що, образно, можна назвати тональністю або якісним характером духовного життя. Навіть автори, які не вважають за потрібне відокремлювати психічні стани в особливі психічні категорії, все одно використовують це поняття, коли йдеться про емоції чи почуття» [11, с. 103].

Поведінка може безпосередньо викликати емоції, пов'язані з діяльністю (наприклад, фізична активність може викликати миттєві й приємні). Крім того, якщо поведінку та її наслідки оцінювати суб'єктивно, вони можуть призвести до емоцій.

У цьому контексті дисфункціональна мотивація (наприклад, відсутність мотивації) і дисфункціональна поведінка можуть призвести до негативних поведінкових наслідків (наприклад, погана продуктивність) або до відсутності позитивних наслідків (наприклад, відсутність соціального схвалення). У першому випадку виникають негативні емоції, у другому – відсутність позитивних емоцій.

Емоційні стани можуть активізувати і впливати на пізнавальні процеси і навпаки, тобто зв'язок між станами і когнітивними процесами (сприйняття, уява, пам'ять, мислення) можна охарактеризувати як динамічні та взаємні. Емоційні стани можуть існувати у свідомості незалежно від пізнавальних процесів, і часто людина може перебувати в тому чи іншому стані, не усвідомлюючи цього.

Таким чином, усвідомлення емоційних станів допомагає встановити певний ступінь контролю над поведінкою. Варто зазначити, що позитивні емоційні стани, з одного боку, і негативні емоційні стани з іншого, зазвичай

не «уживаються» один з одним. Тому, якщо людина перебуває в позитивному емоційному стані та розслаблена, це може запобігти тривожності чи гніву та покращити психічний стан [12]

Є. П. Ільїн визначає стан як загальну реакцію функціональної системи особистості на зовнішні та внутрішні подразники, спрямовані на досягнення корисних результатів [13, с. 18].

Автор виділяє окремий стан, психофізіологічний стан, як причинне явище, при якому реакцією є не окрема система чи орган, а індивід як ціле, що міститься в реагуючої підсистемі, що керує та регулює. Серед структурних компонентів психічних станів автори виділяють нерозривні психічні, автономні та рухові характеристики, що складають їх відповідні специфічні характеристики.

Поняття функціонального стану використовується для визначення здатності людини в певному стані ефективно виконувати певну діяльність. Цей стан є результатом участі суб'єкта в діяльності, яка формується в процесі, активно трансформується, впливає на ефективність цієї діяльності.

## 1.2 Структура та класифікація психічних станів курсантів першого курсу

Особистість розглядається нами як психологічна, духовно-моральна система, заснована на ієрархічних підструктурах: нижчі психічні властивості (психофізіологічні, психосоматичні), вищі психічні якості (чуття, інтелект, комунікабельність, воля) і висока духовно-моральна форма (духовно-моральне «я») - свідомість, духовний потенціал, зріла моральна установка, особистісна спрямованість є своєрідним «особистісним каркасом, що формує групу якостей особистості. Остання являє собою систему рис за підструктурою особистості, інтеграція якої визначає їх цілісність.

Модель структури особистості має такі компоненти: духовно-моральний, морально-комунікативний, інтелектуально-креативний, вольовий, емоційно-почуттєвий і психосоматичний.

Нижчі психічні властивості сприяють розвитку психосоматичної складової характеру.

Вищі психічні якості (воля, почуття, інтелект) визначають розвиток творчих компонентів волі, емоції та інтелекту [14, С. 12].

Морально-комунікативна складові характеру є результатом синергії соціальності з духовно-моральним характером особистості. За розвитком гармонії характеру це пов'язано також із формуванням морально-комунікативних характеристик (доброта, співпереживання, справедливість тощо), які активізують процес духовного спілкування – вищого рівня міжособистісного спілкування. Вища духовно-моральна форма сприяє розвитку духовно-моральних якостей юнаків і дівчат, які формують вищий рівень характеру. Компоненти символів побудовані як кластери стабільних ознак.

Особистість підлітка, поєднуючи систему цінностей з духовним і матеріальним світом, набуває дихотомічних рис як смислової структура компонентів особистості:

- психосоматичний стан визначає психосоматичні характеристики (активність, енергійність, стрес - пасивний, млявий, невротичний);
- надавати значення ставленню до життєвих ситуацій – настрою та емоційним характеристикам (емоційна стійкість, впевненість у собі, оптимізм – емоційна нестійкість, тривожність, песимізм);
- Акцент на ставлення до роботи - вольові риси (організованість, терпіння, самовладання - слабкість, імпульсивність, збудливість);
- Ставлення до діяльності - інтелектуально-творчі характеристики (креативність, принциповість, толерантність - педантичність, жорсткість, жорсткість);

- Я і людські цінності - Морально-комунікативні риси (скромність, доброзичливість, емпатія - марнославство, агресивність, індивідуалізм);

- Ціннісне ставлення до духовного світу - Духовно-моральні якості (альтруїзм, сумлінність, чесність, відповідальність - егоцентризм, егоїзм, лицемірство, безвідповідальність) [14, с. 12].

Розвиток характеру у хлопчиків і дівчаток може бути як конструктивним, так і деструктивним, але в гармонійному характері конструктивні прояви значно переважають деструктивні. У структурі гармонійної природи переважають конструктивні риси, а моральна самосвідомість регулює деструктивні, які виконують інструментальні функції (самозбереження, захист) за умов свідомого самоконтролю.

Загальна гармонія характеру залежить від його цілісності - гармонії всіх його складових і стандартів, таких як моральне виховання - невихованість; врівноваженість - неврівноваженість; сила характеру - ненормальність. Відповідність особистості та критеріїв її гармонії визначає ступінь гармонії особистості (низький, нижчий за середній, вище середнього, високий) [14, с. 13].



**Рисунок №1 Структура психіки**

Психологічні явища - це регулятори, реакція мозку на зовнішні та внутрішні подразники (реакції на поведінку навколишнього середовища та стани тіла), що ведуть до діяльності людини, опосередкована іншими психологічними явищами (відчуття, бажання, пам'ять тощо), і виявляються у різноманітних поведінках людини. Світ психологічного феномена — це сукупність усіх процесів, станів і властивостей, що відображають основний зміст психології людини, і вивчається психологією як специфічною галуззю знання.

Усі психічні явища поділяють на три групи: психічні процеси, психічні стани та психічні властивості.

Вони відрізняються за тривалістю курсу наступним чином:

- короткочасний психологічний процес
- більш тривалий психічний стан
- Психологічні властивості – довготривалі і стійкі

Ми розглядаємо психічну діяльність курсантів-першокурсників як особливий стан особистості, що поєднує психічні установки та професійну готовність до здійснення діяльності, і в її структуру входять: мотиваційний, афективний, когнітивний та операційний компоненти.

Мотиваційні компоненти проявляються як стійкі позитивні мотивації, цінності, інтереси, цілі, переконання, потреби, установки, позитивна життєва позиція майбутніх правоохоронців, цілі та наполегливість, підготовка до професійного самовдосконалення;

Емоційно – психічний стан: тривога, комфорт, зацікавленість, розумова активізація, напруженість, емоційний тонус;

Пізнавальна – на рівні експертної теоретико-методичної підготовки; операційно-дійовий - у рівні оволодіння технологічною культурою профорієнтаційної діяльності та вмінні застосовувати знання у практичній діяльності [15, с. 11].

- Протягом першого року навчання курсанти часто зазнають стресу через зміну обставин, збільшення фізичного та психічного навантаження, розвіювання міфів тощо.

- Стрес – це емоційний стан, викликаний несподіваними і стресовими ситуаціями. Стресові ситуації виникають, коли потрібно швидко приймати рішення самостійно, негайно реагувати на небезпеку або вжити заходів у ситуації, яка раптово змінюється.

- Г. Сельє бачить три етапи динаміки стресової реакції.

- Реакції тривоги - стан високого психологічного дискомфорту, відчуття наближення подій, невпевненості в діях, самонавіювання негативних думок. Людина сприймає щось незвичайне і не може це собі пояснити, що викликає занепокоєння. Організм негайно готує свої захисні сили і терміново мобілізує захист і ресурси.

Фаза адаптації - це період пристосування до нової ситуації, небезпеки, що виникла. Між захисною силою нервової системи і стійкістю до впливу навколишнього середовища існує так званий баланс.

- Фаза виснаження - надмірно напружена боротьба, якщо вона тривала, призводить до зниження фізичної підготовленості та стійкості до різних недуг і психологічних впливів.

Експерименти показали, що стрес від фізичних навантажень не такий страшний і руйнівний, як стрес розбитої надії, невдачі, розумового перевантаження та невпевненості в собі.

Стрес дуже руйнівний, він може зруйнувати успіх, любов і навіть саме життя. Проте на людей завжди буде тиск, який відповідає конкретним ситуаціям. Слід зазначити, що невеликі дози стресу можуть позитивно впливати на нашу психіку, повертаючи нам молодість і життєві сили, відточуючи здатність долати побічні ефекти неприємних ситуацій. Справжньою проблемою є деякі руйнівні наслідки стресу, які називаються болем: вони можуть зруйнувати кар'єру, шлюби та стосунки. Виявляється,



нездатність впоратися з повсякденним стресом є основною причиною хвороби.

Стрес – це не те, що з вами відбувається, а те, як ви все бачите (Г. Сельє).

Причин виникнення стресів багато, але якщо їх узагальнити, то можна назвати три головні.

- Відчуття провини. Відчуття провини, що затаїлося у внутрішній свідомості, часто є вельми руйнівним. Наведемо приклад стресу, зумовленого почуттям провини: не можна покинути курити, хоча прекрасно обізнані, наскільки це шкідливо для здоров'я, не тільки курця, а й близьких або людей, які оточують. Відповідно виникає відчуття провини, чи сорому і... ворожості, так, ворожості, саме тому, що змушує переживати це відчуття провини, яке іноді навмисне намагаються у пробудити почуття провини ті, хто оточує. Воно спричиняє надпотужний стрес, небезпечний для здоров'я навіть більше, ніж шкідливі речовини в сигареті.

- Втрата цінностей. Прикладів тут багато, особливо коли втрата остаточна, коли її неможливо ні відшкодувати, ні компенсувати - втрата коханих, близьких, банкрутство, незастраховані збитки. Втрата репутації, втрата "обличчя" - серйозний стресогенний фактор.

- Ненависть до навчання. Багато курсантів ненавидять навчання. Вибрана ними професія, кар'єра, до якої вони готувалися і яку ще тривалий час реалізували, на першому курсі можуть стати тепер серйозними стресогенними факторами. Річ у тому, що якщо робити те, що ненавидите, то в організмі починають вироблятися руйнівні токсини, внаслідок чого починає страждати від хронічної перевтоми або захворює. Вихід із ситуації, що склалася, простий, але потребує визначеності та рішучості до зміни існуючого стану речей. Треба любити все, що робите. Або, інакше, робіть те, що ви можете робити з любов'ю, з радістю. Любов до навчання, поповнить запас фізичних і душевних сил, врятує від перевтоми, від хвороби, відомої як "нудьга"[16, с. 11].

### 1.3 Вплив психічних станів на роботу психічних процесів курсантів першого курсу

Психічні стани як утворення, що набуваються та закріплюються під впливом особистісних переживань індивіда, самі стають джерелом таких переживань. Психічні стани виникають та закріплюються у досвіді індивіда й визначають суттєві характеристики особистості, складають її свідомість.

Суб'єктивне відношення людини до світу складає основу особистісних смислів індивіда, які не піддаються безпосередньому довільному контролю, і визначають особливості виникнення й перебігу в подальшому психічних станів індивіда.

О. О. Прохоров вказує на такі особливості психічних станів: чим складніший психічний стан, тим більше поведінкових, інтелектуальних та емоційних характеристик його складають; тривалі психічні стани характеризуються збільшенням складових смислового простору, а короткочасні стани містять дві-три складові; у тривалих станах основне положення займають переживання і вони є складними за своєю структурою, а у короткочасних станах, що є однорідними за своєю структурою, виявляються поведінкові прояви [17, с. 106].

Довільна перебудова смислових утворень лежить в основі саморегуляції особистості. Усвідомлена зміна смислових утворень дає можливість визначати смислове спрямування, здійснювати довільний контроль за безпосередніми спонуканнями та корегувати поведінку індивіда.

Наприклад, у кризових ситуаціях, коли формуються нові домінантні цінності, найбільш поширена семантична структура особистості зміщується, а смислові зв'язки є одним із механізмів, що забезпечують смислову перебудову особистості. Роль смислових зв'язків призводить до формування нових особистісних семантичних систем під час переживання.

Процес встановлення внутрішнього зв'язку з ціннісним полем особистості та надання нейтрального змісту, наповненого емоційним змістом, сприяє виникненню нових мотивацій та формуванню нових психічних станів. Тому смислова система свідомості є тією ланкою, що опосередковує вплив різноманітних факторів життєдіяльності суб'єкта, зокрема: особистісного значення, особистісного значення, потреб, мотивації, цінностей, смислової спрямованості, смислової спрямованості тощо.

Вирішуючи проблему подолання негативних психологічних станів, необхідно застосовувати системний підхід, спрямовуючи психокорекційну роботу не на прояв окремих симптомів, а на використання системи впливів і заходів для оптимізації загального стану, всі його структурні рівні. Метою реабілітаційних зусиль має бути цілісний і комплексний вплив на негативний психологічний стан учня та індивідуальні детермінанти його виникнення [18, С. 213].

Серед структурних компонентів психічних станів вчені виділяють такі:

- фізіологічний, психофізіологічний, психологічний і психосоціальний рівні душевного стану;
- психологічні (досвід), фізіологічні (реакції соматичної та вегетативної нервової системи), поведінкові (мотивація поведінки);
- фізіологічні, моторні, емоційні, когнітивні, поведінкові та соціальні (Ю. В. Щербатих);
- Біоенергетичний, психофізіологічний, когнітивний, особистісний, діяльнісний та поведінковий рівні (В.І. Розов) [19, с 146].

А. О. Реан виділяє інструменти та методи, що сприяють збільшенню особистісних ресурсів, суб'єктивного рівня особистості та людської особистості, які використовуються для підвищення стресостійкості та стійкості особистості.

Наприклад, засоби регуляції психофізіологічної напруги (дихальної та серцево-судинної систем) та їх вплив на загальний стан на системних принципах сприяють підвищенню нервово-психічної стійкості людини. Методи, що сприяють розвитку особистісного характеру та мотиваційного потенціалу (тренінг особистісного зростання, впевненості в собі тощо), впливають на індивідуальний рівень, а тренінги, що підвищують професійну компетентність (тренування ділових навичок, тренінг творчості, рольові ігри), збільшують особистісні ресурси як суб'єкти діяльності [20, С. 89].

А. М. Прихожан також підкреслив системний підхід до цієї проблеми та неефективність використання лише симптоматичних підходів для корекції негативного стану. Автори вважають необхідним поєднання розуміння природи та причин негативних станів із заходами, спрямованими на корекцію їх симптомів [21, с.62].

Г. Ш. Габдреева розглядала регуляцію психічних станів у контексті концепції «багаторівневої системи регуляції життєдіяльності».

У цій системі виділяють наступні рівні:

- нормативний рівень функціонального стану;
- рівень психічного стану (регуляція рівня реагування, у вигляді переживання);
- рівень психічних процесів (регуляція діяльності);
- індивідуальний (регуляція поведінки особистості);
- Психосоціальний (регулювання міжособистісних стосунків) рівень.

Психічний стан відображає загальні характеристики психічної діяльності та загальну структуру системи психологічної адаптації, яка формується процесом саморегуляції та самоуправління.

Усі рівні системи життєдіяльності людини взаємопов'язані, і зміни на будь-якому рівні призведуть до змін у всій системі. Завдяки їхнім низхідним і висхідним співвідношенням на регулювання рівня можна впливати прямо чи опосередковано через рівні, що наближаються. Таким чином, вплив на

первинну регуляцію координує стан всієї системи. Г. Ш. Габдреева наголошувала, що управління психічними станами є одним із найефективніших способів оптимізації живих систем, оскільки психічні стани є регуляторами взаємовідносин, поведінки, діяльності та функціонального стану організму [22, С. 66].

Вихідним моментом корекції негативних психічних станів є процес об'єктивації суб'єктивних психічних станів, емоцій, переживань, почуттів, думок, тобто виділення і вивільнення психічного стану як самостійного об'єкта в навколишнє середовище.

З метою зняття внутрішньої напруги дія процесу зосередження і розсіювання супроводжується звуженням поля свідомості і концентрацією людини на своєму досвіді. Наприклад, інтелектуальна дисперсія виникає внаслідок активізації рефлексорних процесів, коли людина намагається поглянути на себе збоку і проаналізувати ситуацію як зовнішній спостерігач; рольова дисперсія пов'язана з психічним включенням людини в іншу ситуацію або в інший предмет, пов'язаний з реінкарнацією.

Об'єктивація негативних психічних станів дозволяє зрозуміти психічні стани та психічні атрибути, які до них призводять, розглянути психічні стани з різних точок зору в ширшому контексті, свідомо змінити свою позицію, ставлення та погляд на негативні стани та ситуації, які до цього призводять.

Механізми об'єктивації та рефлексії спонукають до змін особистості, розвивають здатність до подолання негативних психічних станів і не лише свідомо регулюють і керують власним психічним станом, а й свідомо визначають власний шлях [20, с. 69].

Оскільки поєднання негативних психічних станів дуже різноманітне і притаманне всім сферам студентського життя на основі системного підходу, ми вважаємо, що психокорекційні ефекти мають бути спрямовані на психофізіологічні, афективні, когнітивно-особистісні, мотиваційно-семантичні, поведінкові та соціальні. - психологічна складова. держава.

Психофізіологічні зміни включають зміни в дихальній та серцево-судинній системах, відчуття, тонус м'язів, ритм і глибину дихання, міміку, мост, ритм, тембр і гкурсантисть.

Зміни емоцій і волі виявляються в зміні характеру, інтенсивності, тривалості, вольового процесу, усвідомлення психічного стану, емоційного реагування, емоційного переживання, здатності до вираження емоцій емоційного переживання.

Когнітивно-особистісні впливи проявляються у розширенні свідомості, моделі мислення, зміні мислення, системи відношень, самооцінки, усвідомленні когнітивних викривлень, причин виникнення негативних психічних станів, об'єктивації власних думок, активізації процесів самопізнання, самоусвідомлення, самоприйняття, передбачати розвиток подій та наслідків, здатності планувати досягнення мети.

Зміни емоцій і волі виявляються в зміні характеру, інтенсивності, тривалості, вольового процесу, усвідомлення психічного стану, емоційного реагування, емоційного переживання, здатності до вираження емоцій емоційного переживання.

Когнітивно-особистісний вплив виявляється в розширенні свідомості, зміні мотивації та семантики є перебудова й усвідомлення смислового формування, зміна особистісного смислу, мотивації, цінностей, формування нової мотивації, мотивація саморегуляції та позитивність управління собою. Орієнтири психічного стану. Вплив на поведінкові домени виражається у зміні адекватності, відповідності поведінки поточним потребам, їх доцільності, зміні поведінкових стереотипів, формуванню навичок подолання негативних переживань та їх попередження, підтримання необхідного максимуму в навчанні, здатності свідомо обирати конструктивні засоби поведінки та реагування в складних ситуаціях.

## ВИСНОВКИ ДО I РОЗДІЛУ

Формування самосвідомості в особистості курсантів першого курсу супроводжується когнітивними новоутвореннями, зміною соціальних стосунків, появою нових точок зору, під якими курсанти себе розглядають. Перечислені процеси супроводжуються бурхливими емоційними переживаннями та зміною у їх ціннісно-мотиваційній системі та сенсу життя.

Період навчання розглядається як особлива онтогенетична стадія соціалізації індивіда, що вимагає опанування та інтеграції багатьох соціальних функцій, формування професійної майстерності, самосвідомості, адаптації до розпорядку дня та збільшення навантаження як фізичного так і розумового.

Навчання у вищих навчальних закладах із специфічними умовами навчання завжди супроводжується пристосовуванням до нових вимог, службовою підготовкою, важкими фізичними навантаженнями, високою інтенсивністю розумової роботи, великими обсягами засвоєваних знань, вираженою нерівномірністю навантаження, що зростає у період сесій, зміною навчальних дисциплін, необхідністю вибору профільюючих предметів.

Емоційні стани можуть як активувати когнітивний процес і впливати на його перебіг, так і навпаки, тобто зв'язки між станами та когнітивними процесами (сприйняттям, уявою, пам'яттю, мисленням) можна характеризувати як динамічні і взаємні. Емоційні стани можуть існувати у свідомості незалежно від когнітивних процесів, часто людина може знаходитись у тому чи іншому стані, не усвідомлюючи його.

Ми розглядаємо психологічну діяльність курсантів першого курсу як особливий стан особистості, що інтегрує в собі психологічну налаштованість та професійну підготовленість до здійснення даного виду діяльності, структуру якого складають: мотиваційний, емоційний, когнітивний. та операційно-дійовий компоненти.

Психічні стани як утворення, що набуваються та закріплюються під впливом особистісних переживань курсантів першого курсу, та в подальшому самі стають джерелом таких переживань. Психічні стани виникають та закріплюються у досвіді індивіда й визначають суттєві характеристики особистості, складають її свідомість.

Суб'єктивне відношення курсанта до світу складає основу особистісних смислів індивіда, які не піддаються безпосередньому довільному контролю, і визначають особливості виникнення й перебігу в подальшому психічних станів індивіда.

Довільна перебудова смислових утворень лежить в основі саморегуляції особистості особистості, в тому числі курсанта першого курсу.



## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ КУРСАНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ**

### **2.1 Дослідження особливостей психічних станів курсантів першого курсу.**

Важливим напрямом психологічного забезпечення навчально-виховного процесу є вплив на психосоціальні явища серед курсантів. Пріоритетним тут є оптимізація міжособистісних стосунків та кадрового забезпечення всередині групи з урахуванням психологічної сумісності студентів [23, с 12].

Термін «психологічна сумісність» широко використовується в наукових даних і повсякденному житті людей. У сучасній психології психологічна сумісність, як соціально-психологічний феномен, пов'язана з оптимальністю міжособистісної взаємодії, задоволеністю внутрішньогрупового спілкування, ефективністю спільної діяльності.

#### **1. Динаміка психічного стану курсантів**

Результати теоретичного аналізу існуючих підходів до динаміки психічних станів дозволяють об'єднати їх у двох напрямках:

1) Психічні стани як відносно стійкі психічні явища (статичний підхід) (Прохоров А.О., Маклаков А.Г.);

2) Психічні стани як тимчасові особливості психіки людини (динамічний підхід) (Куліков Л.В., Єнікеєв М.І., Барабанщики А.В., Левітов Н.Д., Маріщук В.Л.) [24, с. 63].

За динамічним методом динаміку психічного стану тренінга можна розглядати в сукупності проявів первинного та поточного психічних станів. Проте сучасний стан психіки легше діагностувати та оптимізувати з точки зору реальної педагогічної практики та можливостей інструментального арсеналу сучасних психологічних методів. Тому в рамках даної роботи видається доцільним зробити значний акцент на вивченні динаміки

сучасного психологічного стану слухачів у прикордонних навчальних закладах.

У дослідженні взяли участь 150 курсантів-чоловіків у віці від 17 до 22 років і 50 чоловіків і жінок-викладачів віком від 22 до 45 років, які проходять військову службу та за цивільним контрактом.

Дослідження проводилося у два етапи з лютого 2009 року по грудень 2009 року. На першому етапі за допомогою розробленої авторами анкети були отримані загальні відомості про типовий психічний стан тренінга та його динаміку. Респондентами на цьому етапі виступали вчителі та курсанти 1-5 класів. На другому етапі оцінювали динаміку психічного стану слухачів протягом семестру за методом «Самооцінка відмінностей функціонального стану» В.А.Доськіна, Н.А.Лаврентьева, М.П.Мірошніков, В.Б. . Крім того, на етапі дослідження використовуються такі методи, як приховане спостереження, діалог, аналіз ефективності тощо [25, с.35].

Результати показали, що серед учасників усіх п'яти курсів переважали позитивні психічні стани, але їх частка в спектрі психічних станів змінювалася залежно від курсу. Таким чином, на першому курсі найбільш типові позитивні психічні стани інтелекту та вольових груп: зацікавленість, цілеспрямованість, готовність, бадьорість.

Активні та інтелектуальні групи з найменшою кількістю негативних психічних станів: невдоволення, нервозність. І навпаки, у порівнянні з іншими курсами, психічні стани курсантів 1-х курсів характеризувались найбільшою кількістю негативних психічних станів: апатією, нудьгою, невдоволенням, монотонністю.

Порівняння психічних станів дозволяє говорити про тенденції зменшення кількості позитивних психічних станів (зацікавлених, висхідних, підготовлених, цілеспрямованих) до «випускних» курсів і збільшення кількості негативних психічних станів (нудьга, апатія, агресивність, невдоволення). На 4 році незначно спостерігається спад.

Дослідження виявили, що домінування певних психічних станів, у тому числі негативу, варіюється не тільки в різних курсах, але також протягом року, тижня, навчального дня і навіть у межах класу.

Тому найбільш негативні психологічні стани спостерігалися у слухачів на початку навчального періоду (навчальний рік, навчальний тиждень, навчальний день, клас). Ця тенденція характерна як для тижневих, так і для щоденних циклів, причому сплески негативних психологічних станів відбуваються на початку навчального тижня та вранці.

Згідно з отриманими даними, на початку та наприкінці року у слухачів була приблизно однакова кількість негативних і позитивних психічних станів. Однак при більш детальному семестровому оцінюванні за трьома розділами (№ = 150 слухачів (30 на курс), періоди повторного тестування: 1-8-9 міс., 2-10-11 міс., 3-12-1 міс. показали більш істотні зміни. в результаті значно зросли показники таких факторів, як «Настрій» (з 4,2 до 5,8), «Почуття» (з 5 до 5,5), можливо, через очікування від відпустки, ближче до кінця 1-го семестру навчання та збільшення коефіцієнт «активності» (від 4,1 до 4,9 бала), що може бути пов'язано з підвищенням розумової роботи під час проходження сесії. Кінцевий імпульс стажера [26, с. 60].

Дослідження виявило залежність динаміки психічного стану слухачів від періоду навчання. Встановлено, що кількість негативних психологічних станів збільшується на початку навчання в школі, а їх значне домінування спостерігається на початку навчального тижня та вранці.

Порівняння психічних станів дозволяє говорити про тенденції зменшення кількості позитивних психічних станів (зацікавлених, висхідних, підготовлених, цілеспрямованих) до «випускних» курсів і збільшення кількості негативних психічних станів (нудьга, апатія, агресивність, невдоволення). Рік 5 незначно спостерігається спад. Виявляється, активність і настрої стажистів підвищуються від початку до кінця семестру.

## 2. Вплив психологічної сумісності на міжособистісні стосунки студентів

Вивчення цього явища має важливе практичне значення, дозволяючи розглянути проблему оптимізації міжособистісних стосунків, де особливий інтерес представляє вивчення впливу індивідуально-психологічних особливостей особистості на її сумісність з іншими членами колективу.

Більшість психологів розуміють психологічну сумісність здатності членів групи приймати один одного, безконфліктно спілкуватися, координувати дії, оптимізувати стосунки між сферами та видами спільної діяльності [27, с.146].

А. Л. Свенціцький визначає сумісність як здатність членів команди працювати разом відповідно до їх найкращої комбінації. Це пов'язано зі схожістю деяких атрибутів членів групи та відмінностями між іншими їхніми атрибутами.

В. Головін розкрив поняття сумісності через поняття групової та міжособистісної сумісності.

Групова сумісність - психосоціальний показник згуртованості групи, що відображає ймовірність її членів безконфліктно спілкуватися і координувати дії в спільній діяльності.

Під міжособистісною сумісністю він розуміє взаємне прийняття партнерів у спілкуванні та спільній діяльності, засноване на найкращому поєднанні - схожості чи взаємодоповнюваності - цінностей, соціальних установок, інтересів, мотивації, потреб, характеру, темпераменту, психології Ритм і ритм фізіологічних реакцій. , тощо. Індивідуально-психологічні особливості, які мають велике значення для міжособистісного спілкування.

Психологічна сумісність залишається одним із перспективних напрямків дослідження міжособистісних стосунків.

Міжособистісні стосунки – засновані на знаннях один одного, взаємного ставлення та соціальних емоцій (міжособистісний потяг, симпатія чи відраза, ревності, ревності тощо), спільна діяльність (28, с. 235).

На міжособистісну сумісність впливали темперамент і типові характеристики членів дослідницької групи.

Для дослідження «суб'єктно-діяльнісних» та «комунікативних» ознак темпераменту методом ВМ використано діагностичну ОСТ «Русалова» (Опитувальник структури темпераменту).

Вивчення основних типів ставлення людей до самооцінки та взаємооцінки базується на діагностичному методі Т. Лірі міжособистісних стосунків.

Кореляційний аналіз виявив позитивний зв'язок між такими шкалами для студентів-психологів: Егоїстичний – авторитарний (0,50,  $p < 0,05$ ); агресивний – авторитарний (0,64); агресивний – егоїстичний (0,69); підозріла агресія Секс (0,73); Альтруїс – дружній (0,53); Соціальний темп - Темп (0,52). Згідно з отриманими даними, тип авторитету у стосунках з іншими впливає на агресію, егоїзм, підозрілість інших членів групи. Потреба оволодіти світом предметів пов'язана з легкістю, з якою курсанти можуть перемикатися з одного предмета на інший. Швидкість виконання моторно-моторної поведінки в діяльності об'єкта-виконавця впливає на характеристики моторно-моторної поведінки в процесі комунікації.

У юристів була більш виражена залежність від показників пластичності - енергія (0,56,  $p < 0,05$ ); курс - пластичність (0,54); соціальний показник - показник (0,53); залежність - 0,68, підпорядкованість (); дружелюбність - залежність (0,58); альтруїзм - дружелюбність (0,56) і темп-соціальна енергія (0,59), залежність рівня потреби в соціальній взаємодії та прагнення до лідерства від швидкості рухової поведінки при виконанні предметної діяльності (ця залежність психолога-практиканта не виявлено) [28, с. 235].

Для виявлення типологічних особливостей особистості використано методику К. Юнга (Типологія психології особистості).

Кореляційний аналіз показав, що такі типи особистості, як інтроверсія, асоціюються з такими шкалами: інтроверсія-пластичність (0,63,  $p < 0,05$ ); інтроверсія-соціальна пластичність (0,48); інтроверсія-відношення стажистів психолога (0,81) та інтроверсія-соціальна пластичність (0,48). 0,69);

Інтроверсія - Емоційність стажистів юристів (0,56). Тобто інтроверсія впливає на легкість переходу від однієї людини до іншої, схильність до різноманітних комунікативних процедур, а також швидкість пересування при виконанні предметної діяльності, юристи-стажери знаходять вплив типу особистості та настрою, оцінюють вплив на неуспішність Чутливість. Робота.

3. Лонгитюдне вивчення професійної ідентичності молодих спеціалістів.

Основною складовою успішної професіоналізації особистості є формування професійної ідентичності у вищій школі. Сформована кар'єрна ідентичність робить індивідів більш адаптованими в процесі кар'єрного розвитку, а також сприяє більшому особистому вибору в критичний період розвитку кар'єри.

Під час навчання в університеті головним завданням є «надати студентам знання, навички та вміння обраної спеціальності». Проте немає особливого завдання щодо формування професійної ідентичності та професійного статусу. Це призводить до ряду ключових етапів, які ведуть до професійної ідентифікації з набутою професією або відмову від неї. Ми вважаємо, що таке розуміння професійної ідентичності можливе, оскільки, по суті, професійна ідентичність — це процес ідентифікації себе з професією, процес прийняття та знаходження себе в обраній професії.

## 2.2 Психологічний аналіз психічних станів курсантів першого курсу

Весь процес вищої професійної підготовки майбутніх правоохоронців поділяється на три етапи: етап адаптації, інтеріоризації та перегляду професійного потенціалу (1 курс), етап набуття професійних знань і навичок (2-4 курси) та етап закріплення та усвідомлення професійної підготовки Підготовчий етап (закінчення вищих навчальних закладів) [33, с. 69].

Дослідники виявили, що психологічні зрушення можуть бути викликані змінами, викликаними негативними подіями, такими як самотність, депресія, розчарування, різноманітні життєві труднощі, а також позитивні зміни — успіх, відчуття щастя і радості, самореалізація [ 34, с. 52].

Вже на першому році навчання у вищому навчальному закладі у слухачів може виникнути складний психічний стан. Саме в цей період період адаптації, внутрішньої боротьби пов'язаний із високими вимогами до особистих і професійних якостей майбутніх правоохоронців.

Кризові ситуації для першокурсників можуть бути пов'язані з великими фізичними навантаженнями, відривом від сім'ї, відсутністю особистого життя, проживанням у військових таборах, особливостями навчання, поганою успішністю, що часто створює занепокоєння, невпевненість і змушує замислюватися, чи зробив правильний вибір кар'єри. зроблено.

Адаптуючи та реагуючи на конкретну навчальну діяльність та середовище, стажисти — майбутні співробітники правоохоронних органів — набувають специфічних психологічних характеристик. На етапі здобуття профільних знань, умінь і компетенцій (2-4 курси) слухачі засвоюють теоретичні та практичні положення правоохоронних деталей, складність умов їх реалізації.

Емоційні розлади можуть розвиватися як під впливом факторів, пов'язаних із зовнішнім середовищем (перші спроби спілкування з правопорушниками, вирішення таких питань, як запобігання та припинення злочинності), так і під впливом взаємодіючих факторів всередині системи (відносини з керівництвом і курсантами, спільне виконання службових завдань і т. і.).

Екстремальні ситуації на етапі усвідомлення консолідації та професійної підготовки (випуску) можуть супроводжуватися стресом, коли у слухачів виникають гострі внутрішні конфлікти між професійними вимогами, посадовими обов'язками та здатністю до об'єктивної діяльності через відсутність досвіду. Безперечно, внутрішні зміни людей відображаються в їхніх вчинках, стилях спілкування, поведінці.

На жаль, система набору та відбору навчальних закладів МВС України функціонує погано. З метою попередження криз і ситуацій у слухачів на всіх етапах професійної підготовки необхідно розробити відповідні психодіагностичні процедури для виявлення важливих психологічних якостей особистості та її функціональних резервів, які можна виявити та покращити під час підготовки до ефективної правоохоронної діяльності.

Особливу увагу слід приділяти особистісній зрілості конкурсантів, яка залежить, зокрема, від початкового рівня розвитку цінностей, установок, мотивації, наявності короткострокових і довгострокових цілей, поведінкових ситуацій у стресових і життєвих ситуаціях. в кризі.

Основними завданнями психологічного супроводу слухачів на етапі професійного навчання є вивчення та аналіз: - ціннісних сфер, мотивації; - характеристик процесів адаптації; - поведінкових норм і процесів саморефлексії; - рівнів тривожності; - особистісних якостей і здібностей. ; - розвиток комунікативних навичок та позитивного погляду на себе та інших тощо.



Превентивно-коригувальний підхід може включати цілий ряд заходів, спрямованих на зменшення ймовірності виникнення передумов і проявів несприятливих професійних і особистих шкідливостей (стрес, занепокоєння), а також на запобігання або виправлення існуючих проблем. Корисними є підходи до опосередкованого і прямого впливу на психічний стан майбутніх поліцейських.

До методів непрямого впливу належать методи ефективної організації змісту та умов майбутньої освітньої діяльності працівників правоохоронних органів: раціоналізація навчально-трудоного процесу, розрахунок і продуманий розподіл навантаження, збагачення навчання та дозвілля, оптимізація психосоціальної атмосфери, перетворення з діяльності до іншої діяльності. В рамках спільної відповідальності команди; вироблення оптимальної поведінки в конфліктних ситуаціях тощо. Методи, що безпосередньо впливають на психічний стан слухачів, включають розвиток навичок саморегуляції та саморефлексії; сфери спілкування, наповнені позитивними емоціями; планування діяльності, спрямованої на підтримання правильної форми тіла, включаючи врахування станів втоми, що виникають під час навчально-професійних діяльності.

Аутотренінг (техніки дихання, прогресивне розслаблення м'язів Якобсона, автоматичне тренування Шульца, медитація, психотехнічні вправи, арт-терапія, техніки візуалізації, сенсорна інтеграція) можуть бути корисними. Цільові програми мають бути спрямовані на розвиток, коригування та вдосконалення особистісних ресурсів, необхідних для подолання стресових і кризових ситуацій, що виникають у житті студента.

Елементи плану можуть включати:

- розвиток когнітивних сфер (професійної пам'яті, професійної спостережливості, проникливості, передбачення, логіки, передбачуваності, обізнаності тощо);
- розвиток емоційно-вольової сфери (наполегливість, емоційна рівноваженість, самоконтроль, розвиток вміння регулювати свій

емоційний стан, справлятися з емоціями, контролювати свою поведінку, знаходити шляхи позбавлення від стресу);

- розвиток комунікативних якостей (організованість, впевненість у собі, співпраця, послужливість, цілеспрямованість, послідовність, взаємодія, тактовність);

- навчити конструктивної поведінки в конфлікті;

- Розвивати постановку цілей і тайм-менеджмент.

Співробітникам психологічних служб та керівникам вищих навчальних закладів необхідно продумати стратегії підвищення кваліфікації та самовдосконалення слухачів: обмін професійною інформацією на науково-практичних конференціях, семінарах, круглих столах тощо.

Тому в завданнях, що стоять перед персоналом психологічної служби, важливу роль відіграє профілактика та психологічна корекція кризового стану та становища слухачів на різних етапах професійної підготовки. У процесі психологічної корекції, пережитої в життєвій кризі, змінюватимуться елементи смислового поля цінності особистості;

- Активізувати власні можливості та творчість;

Накопичення досвіду, його структура, усвідомлення існування особистісних змін і власної продуктивної самореалізації.

У процесі розв'язання життєвої кризи формується виразний режим вольового настроювання особистості, що визначає успішність, працездатність і якість життя особистості [35, с. 116].

Отримання професійних знань з професійної психології правоохоронних органів, розвиток важливих професійних якостей, оволодіння навичками самовдосконалення майбутніх правоохоронців сприятиме подальшому підвищенню ефективності їх професійної діяльності.

Середнє значення шкали «Щастя» дає нам можливість сказати, що щастя змінюється в міру зміни обставин. Зі збільшенням складності впоратися з екстремальними ситуаціями самопочуття знижується, можливо,

тому, що більше енергії витрачається на професійну діяльність. Шкали активності та настрою зменшилися, оскільки зменшився показник шкали «Почуття».

Можливо, подолання екстремальних ситуацій призводить до фізіологічного збудження, що підвищує самопочуття, активність і настрій. За шкалою «тривожність» середнє значення було нижчим після екстремальних умов.

Але коли завдання було успішним, рівень тривоги зменшився. За шкалою «відкату» значення зростає під впливом екстремальних ситуацій. Це може бути пов'язано з тим, що досвід, отриманий під час гасіння пожежі, дозволяє передбачити майбутні небезпеки. За «агресивною» шкалою середня після екстремальних умов спочатку підвищується, а потім падає.

Це може бути пов'язано із загальним посиленням і подальшим зниженням психічного стану. За «жорсткою» шкалою середнє значення не змінюється під впливом екстремальних умов. Жорсткість - це риса особистості, яка майже не піддається впливу зовнішніх обставин. Згідно зі шкалою «Реактивна тривожність», рівень реактивної тривоги знижувався у міру збільшення складності реагування на надзвичайну ситуацію. Ми стверджуємо, що зі зростанням складності ситуації мобілізується психологічний потенціал особистості і відповідно зменшується ситуативна тривожність. За шкалою «Особиста тривога» середнє значення не сильно змінилося. Це пояснюється тим, що особиста тривожність є фундаментальною характеристикою індивіда і не може бути змінена зовнішніми обставинами. Залежно від шкали «ОРР» середній показник нижче після екстремальних умов. Можливо, причина такої динаміки полягає в тому, що підвищується стійкість до стресу, отримана від досвіду кожної екстремальної ситуації.

## Висновки до розділу 2

Вже на першому році навчання у вищому навчальному закладі у слухачів може виникнути складний психічний стан. Саме в цей період період адаптації, внутрішньої боротьби пов'язаний із високими вимогами до особистих і професійних якостей майбутніх правоохоронців.

Кризові ситуації для першокурсників можуть бути пов'язані з великими фізичними навантаженнями, відривом від сім'ї, відсутністю особистого життя, проживанням у військових таборах, особливостями навчання, поганою успішністю, що часто створює занепокоєння, невпевненість і змушує замислюватися, чи зробив правильний вибір кар'єри. зроблено.

Адаптуючи та реагуючи на конкретну навчальну діяльність та середовище, стажисти — майбутні співробітники правоохоронних органів — набувають специфічних психологічних характеристик. На етапі здобуття профільних знань, умінь і компетенцій (2-4 курси) слухачі засвоюють теоретичні та практичні положення правоохоронних деталей, складність умов їх реалізації.

За динамічним методом динаміку психічного стану тренінга можна розглядати в сукупності проявів первинного та поточного психічних станів. Проте сучасний стан психіки легше діагностувати та оптимізувати з точки зору реальної педагогічної практики та можливостей інструментального арсеналу сучасних психологічних методів. Тому в рамках даної роботи видається доцільним зробити значний акцент на вивченні динаміки сучасного психологічного стану слухачів у прикордонних навчальних закладах.

У дослідженні взяли участь 150 курсантів-чоловіків у віці від 17 до 22 років і 50 чоловіків і жінок-викладачів віком від 22 до 45 років, які проходять військову службу та за цивільним контрактом.

Дослідження проводилося у два етапи з лютого 2009 року по грудень 2009 року. На першому етапі за допомогою розробленої авторами анкети були отримані загальні відомості про типовий психічний стан тренінга та його динаміку. Респондентами на цьому етапі виступали викладачі та курсанти 1-5 курсів.

Результати показали, що серед учасників усіх п'яти курсів переважали позитивні психічні стани, але їх частка в спектрі психічних станів змінювалася залежно від курсу. Таким чином, на першому курсі найбільш типові позитивні психічні стани інтелекту та вольових груп: зацікавленість, цілеспрямованість, готовність, бадьорість.

Активні та інтелектуальні групи з найменшою кількістю негативних психічних станів: невдоволення, нервозність. І навпаки, у порівнянні з іншими курсами, психічні стани курсантів 4-х класів характеризувались найбільшою кількістю негативних психічних станів: апатією, нудьгою, невдоволенням, монотонністю.

## ВИСНОВКИ

Характеристики афективної та вольової областей особистості впливають на професійну діяльність. Особливе значення має вплив емоційної сфери на навчання та військову діяльність молоді. Значна інтенсивність психологічної діяльності, підвищена вимогливість до змісту, форми та методу навчання у вищій школі, інтелектуальна діяльність та екстремальна діяльність призводять до емоційного напруження, особливо у слухачів вищих навчальних закладів зі специфічними умовами навчання. Він також підвищує напругу на регуляторні механізми центральної нервової системи.

Психічний стан - це особлива психологічна категорія, яка відрізняється від психологічного процесу і психологічних особливостей особистості і одночасно впливає на них, вони є певними. У класичному поділі психічних явищ їх відрізняє динамічність, нестійкість і зниження швидкості їх зміни — відповідно процесів, станів і властивостей.

До позитивних психічних станів, які супроводжують навчальну діяльність, належать: цікавість, здивування, ініціатива, цікавість, радість, натхнення, задоволення, захоплення, надія, позитив, рішучість, цілеспрямованість, радість, впевненість у собі тощо.

Негативні стани, такі як: депресія, смуток, депресія, тривога, гнів, агресія, невдоволення, втома, нерішучість, страх, невпевненість, апатія, розгубленість, апатія, неуважність, загальмованість, монотонність, депресія, стрес, депресія, депресія тощо.

Навчальний період розглядається вченими як особливий етап індивідуального розвитку соціалізації особистості, який потребує оволодіння та інтеграції різноманітних соціальних функцій, формування професійних навичок, удосконалення самосвідомості, адаптації до повсякденного життя, збільшення фізичних сил і навантаження.

Розвиток самосвідомості в цьому віці проявляється у визнанні власних якостей, здібностей, особливостей, потреб, бажань, почуттів, поведінки, забезпеченні формування Я-концепції, самооцінки, самодостовірності та самооцінки, гармонія ідеали, можливості для самореалізації, які визначають формування соціальної ідентичності та подальшу успішну реалізацію особистості стажера

Основною складовою успішної професіоналізації особистості є формування професійної ідентичності у вищій школі. Сформована кар'єрна ідентичність робить індивідів більш адаптованими в процесі кар'єрного розвитку, а також сприяє більшому особистому вибору в критичний період розвитку кар'єри.

Під час навчання в університеті головним завданням є «надати студентам знання, навички та вміння обраної спеціальності». Проте немає особливого завдання щодо формування професійної ідентичності та професійного статусу. Це призводить до ряду ключових етапів, які ведуть до професійної ідентифікації з набутою професією або відмову від неї. Ми вважаємо, що таке розуміння професійної ідентичності можливе, оскільки, по суті, професійна ідентичність — це процес ідентифікації себе з професією, процес прийняття та знаходження себе в обраній професії.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Яремко Р.Я., Мудрик Н.В. Емоційно-вольові особливості курсантів вищих навчальних закладів Збройних сил України Психологічні засади забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів: матеріали І Всеукраїнської науково-практичної конференції (в авторській редакції), (м. Кривий Ріг, 15 лютого 2018 року). - Кривий Ріг, 2018. - 437 с.
2. Новий тлумачний словник української мови: у 3 Т. : 200 000 слів [уклад. В. В. Яременко, О. М. Сліпушко] . К. : Аконіт, - 2006. - (Серія «Нові словники»). - Т. 1: А - К. - [Б. м] : [Б. в], - 2006. - 926 с.
3. Левитов Н. Д. О психических состояниях человека Н. Д. Левитов . - М.: Просвещение, - 1964. - 344 с.
4. Ігумнова О.Б. Генеза негативних психічних станів студентів та їх психокорекція. О.Б. Ігумнова дисертація на здобуття наукового ступення кандидата психологічних наук. Хмел. 2014. - 275с.
5. Джонсон Д.У. Тренинг общения и развития. М. : Издательская группа «Прогресс», 2000.
6. Олифирович Н. И. Психология семейных кризисов Н. И. Олифирович, Т. А. ЗинкевичКуземкина., Т. Ф. Велента. — СПб. : Речь, 2006. — 360 с.
7. Нуркова В. В. Автобиографическая память в трудной жизненной ситуации: новые феномены В. В. Нуркова, К. Н. Василевская Вопросы психологии – 2003. - № 5. - С. 93-102
8. Сапогова Е. Е. Психология развития человека : учебное пособие Е. Е. Сапогова. – М. : Аспект Пресс, 2005. – 460 с.
9. Зеер З. Ф. Психология профессий : учеб пособие З. Ф. Зеер. – М. : Академический проект. Фонд «Мир», 2006. – 336 с.
10. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) Ф. Е. Василюк. – М. : Издательство Московского университета, 1984. — 200 с.



11. Кораблина Е. П. Искусство исцеления души: Этюды о психологической помощи: Пособие для практических психологов Кораблина Е. П., Акиндинова И.А., Баканова А. А., Родина А. М. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2001. – С. 167-181.

12. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна [Електронний ресурс]. Серія. Психологія. Вип. 45 М-во освіти і науки України, Харківський нац. ун-т ім. В. Н. Каразіна ; відп. ред. В. М. Павленко. - Електронні текстові дані. - Харків : [б. в.], 2011. - 338 с. - Назва з титул. екрана. - режим доступу: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?)

13. Ильин Е. П. Психофизиология состояний человека Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2005. – 412 с.

14. Павлик Наталія Василівна. Психологія гармонізації характеру в юнацькому віці [Текст] : автореферат дис. ... докт. пед. наук : 19.00.07 - педагогічна та вікова психологія Павлик Наталія Василівна ; [наук. консультант Помиткін Едуард Олександрович] ; М-во освіти і науки України, Нац пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. - Київ, 2017. - 43 с. ; 21 см. - (в м. обкл.)

15. Формування психологічної готовності майбутнього вчителя до профорієнтаційної роботи у школі : Автореферат дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / І. М. Чорна ; Нац пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. - Київ, 2003. - 20 с. ; 21 см. - (в м. обкл.)

16. Негативні психічні стани: стрес, фрустрація, невроз /Навчальні матеріали онлайн/ URL:

[https://pidru4niki.com/1356061540498/psihologiya/negativni\\_psihichni\\_s\\_tani\\_stres\\_frustratsiya\\_nevroz](https://pidru4niki.com/1356061540498/psihologiya/negativni_psihichni_s_tani_stres_frustratsiya_nevroz)

17. Прохоров А. О. Теоретические и практические аспекты проблемы психических состояний личности / А. О. Прохоров. – Самара, 1991 – 113 с.

18. Прохоров А. О. Практикум по психологии состояний // под ред. А. О Прохорова. – СПб. : Речь, 2004. – 476 с.

19. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології : навчальний посібник / В. І. Розов. – К. : Кондор, 2003. – 278 с.
20. Реан А. О. Психология адаптации личности А. О. Реан. – СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2008. – 479 с.
21. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика А. М. Прихожан – М., 2000. – 304 с.
22. Ігумнова, О. (2014). НАПРЯМИ ПСИХОКОРЕКЦІЇ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ СТУДЕНТІВ (Directions Of Correction Of Negative Mental Conditions Of Students). *Наукові записки Національного університету «Острозька академія».*(Серія «Психологія і педагогіка»), (Вип. 30), 64-68.
23. Осипова А. А. Общая психокоррекция А. А. Осипова. – М. : ТЦ Сфера, 2002. – 509 с.
24. Волкан Вамик Д., Зинтл Э. (2017). Жизнь после утраты. Психология горевания. Киев: СВАРОГ. 25. Кириленко Т.С. (2013). Психологія травмуючих ситуацій. Навчально-методичний комплекс. Київ.
26. Кузьміна Т. (2019). Як допомогти вчителю зберегти своє здоров'я та подолати стрес. *Психолог*, №29-30 (365-366).
27. «Reflections of 30 years of Working with individuals Who Sexually Abuse Others» by Daria Shewchuk Published BC Psychologist, Volume 4, Issue 2, Spring 2015 edition
28. Романчук О. (2011). Сім'я, що зцілює: основи терапевтичного батьківства дітей, що зазнали скривдження та емоційного занедбання. Львів: Колесо.
29. Романчук О. (2018). Психотравма та спричинені нею розлади: прояви, наслідки й сучасні підходи до терапії. Львів: Колесо.
30. Семенова Ю.С. (2011). Психотравма (психологічна травма): дискусійні питання медицини та психології. Український науково-

медичний молодіжний журнал -Спеціальний випуск № 3, Актуальні проблеми сучасної медичної психології: Матеріали V науково-практичної конференції. Київ, 11- 12 травня 2011 р.: Національний медичний університет імені О.О.Богомольця, 50-54.

31. Шеремет О. (2007). Вийдемо зі стресу разом. Соціально-психологічний тренінг. Психолог, №23- 24 (263-264).

32. Ермошин А. (2018). Фобии, утраты, разочарования: как исцелиться от психологических травм. Киев: СВАРОГ.

33. Милорадова Н. Э. Психологическое сопровождение профессионального развития сотрудников правоохранительных органов. Современные проблемы прикладной юридической психологии [Электронный ресурс] : материалы I Междунар. науч.-практ. интернет-конф. (Минск, 23 нояб. 2017 г.) отв. ред. И. А. Фурманов. – Минск : Изд. центр БГУ, 2017. – 300 с., С. 103-107.

34. Штепа О. С. Трансформація особистості у тренінгах особистісного зростання та способи її вимірювання О. С. Штепа Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – №3. – С. 53 – 57.

35. Быков А. Становление волевой регуляции в кризисные периоды развития личности А. Быков Прикладная психология и психоанализ. – 2002. – №4. – С.5 – 25.

## ДОДАТКИ

### ДОДАТОК А

“Тест-опитувальник Г. Айзенка – Eysenck Personality Inventory (EPI)”  
 Методика призначена для діагностування екстраверсії інтроверсії та нейротизму як базисних особистісних вимірів, які описують, на думку автора, всю сукупність рис людини. Інструкція: “Вам буде запропоновано відповісти на низку запитань. Відповідайте тільки “так” або “ні”, відзначаючи знаком плюс (+) у відповідній графі реєстраційного бланка, якщо Ви згодні, і знаком (-), якщо не згодні, не роздумуйте! Важлива Ваша безпосередня реакція. Досліджуються тільки Ваші особистісні особливості, тому правильних або неправильних відповідей не існує”. Ніяких роз’яснень під час проведення опитування з окремих питань давати не можна. Питання складені так, що вони повинні бути зрозумілі людині з будь-яким рівнем освіти.

#### Реєстраційний бланк

П.І.Б. \_\_\_\_\_

Дата обстеження \_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_ Посада (підрозділ) \_\_\_\_\_

Спеціальність \_\_\_\_\_ Військове звання \_\_\_\_\_

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57			

Текст опитувальника

1. Чи часто Ви відчуваєте потяг до нових вражень, до того, щоб “підбадьоритися”, відчути збудження?
2. Чи часто Ви відчуваєте, що маєте потребу в друзях, які Вас розуміють, можуть Вас підбадьорити або втішити?
3. Ви людина безтурботна?
4. Чи не вважаєте Ви, що Вам важко відповідати “ні”?
5. Чи замислюєтеся Ви перед тим, як що-небудь зробити?
6. Якщо Ви обіцяєте щось зробити, чи завжди Ви дотримуєтеся своїх обіцянок (незалежно від того, зручно це Вам чи ні)?
7. Чи часто у Вас бувають спади та підйоми настрою?
8. Зазвичай Ви дієте та говорите швидко, не роздумуючи?
9. Чи часто Ви відчуваєте себе нещасною людиною без достатніх на те причин?
10. Зробили б Ви майже все, що завгодно, на спір?
11. Чи виникає у Вас почуття сором’язливості й зніяковілості, коли Ви хочете познайомитися з людиною протилежної статі, яка Вам симпатична?
12. Чи буває так, що розізлившись, Ви втрачаєте витримку?
13. Чи часто Ви дієте непомірковано під впливом хвилинного настрою?
14. Чи часто Ви тривожитесь через те, що зробили чи сказали що-небудь таке, чого не слід було б робити або говорити?
15. Чи віддаєте Ви перевагу читанню книг, а не зустрічі з людьми?
16. Чи легко Вас образити?
17. Чи любите Ви часто бувати в компанії?
18. Чи бувають у Вас іноді такі думки, які Ви хотіли б приховати від інших?
19. Чи правда, що Ви іноді настільки сповнені енергії, що все “горить” у руках, а іноді відчуваєте сильну млявість?

20. Чи надаєте Ви перевагу тому, щоб мати поменше друзів, проте особливо близьких до Вас?
21. Чи часто Ви мрієте?
22. Коли на Вас кричать, чи відповідаєте Ви тим же?
23. Чи часто Вас турбує почуття провини?
24. Чи всі Ваші звички хороші й бажані?
25. Чи здатні Ви дати волю своїм почуттям і щосили повеселитися в шумній компанії?
26. Чи вважаєте Ви себе людиною збудливою й чутливою?
27. Чи вважають Вас людиною живою та веселою?
28. Чи часто, зробивши якусь важливу справу, Ви повертаєтеся до неї подумки й міркуєте, що могли б зробити її краще?
29. Ви більше мовчите, коли перебуваєте в товаристві інших людей?
30. Ви іноді пліткуєте?
31. Чи буває, що Вам не спиться через те, що різні думки приходять у голову?
32. Якщо Ви хочете дізнатися про що-небудь, то Ви віддаєте перевагу тому, щоб прочитати про це в книзі, ніж запитати?
33. Чи буває у Вас сильне серцебиття?
34. Чи подобається Вам робота, яка вимагає від Вас пильної уваги?
35. Чи бувають у Вас напади тремтіння?
36. Чи вірно, що Ви завжди кажете про знайомих людей тільки добре навіть тоді, коли впевнені, що вони про це не дізнаються?
37. Вам неприємно знаходитися в компанії, де жартують один над одним?
38. Чи Ви дратівливі?
39. Чи подобається Вам робота, яка вимагає швидкості дії?
40. Чи хвилюєтеся Ви з приводу різних неприємностей, які могли б статися, хоча все скінчилося благополучно?
41. Ви неквапливі в рухах?

42. Ви коли-небудь запізнювалися на побачення або на роботу?
43. Чи часто Вам сняться кошмари?
44. Чи правда, що Ви так любите побалакати, що не пропустите нагоди поговорити з незнайомою людиною?
45. Чи турбують Вас які-небудь болі?
46. Ви б відчували себе дуже нещасним, якби тривалий час були позбавлені широкого спілкування з людьми?
47. Чи можете Ви назвати себе нервовою людиною?
48. Чи є серед Ваших знайомих люди, які Вам явно не подобаються?
49. Чи можете Ви сказати, що Ви дуже впевнена в собі людина?
50. Чи легко Ви ображаєтеся, коли вказують на Ваші помилки в роботі або на Ваші особисті промахи?
51. Ви вважаєте, що важко отримати справжнє задоволення від вечірки?
52. Чи турбує Вас почуття, що Ви чимось гірші за інших?
53. Чи легко Вам внести пожвавлення в досить нудну компанію?
54. Чи буває, що Ви говорите про речі, в яких зовсім не розбираєтеся?
55. Чи турбуєтеся Ви про своє здоров'я?
56. Чи любите Ви жартувати над іншими?
57. Чи страждаєте Ви від безсоння?

“Ключ” Шкала “Екстраверсія-Інтроверсія”

Відповідь “так” – питання 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56.

Відповідь “ні” – питання 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

Шкала “Нейротизм-Стабільність” Відповідь “так” – питання 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Шкала “Корекції” Відповідь “так” – питання 6, 24, 36.

Відповідь “ні” – питання 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Інтерпретація результатів Шкала “Корекції” 0-3 бали – відвертий; 4-6 балів – ситуативний; 7-9 балів – брехливий. Слід зазначити, що в даному випадку мова йде тільки про ступінь відвертості при відповідях на питання тесту, а не про брехню як особистісну характеристику. За умови, якщо за шкалою “корекції” набрано більше 5 балів – даним довіряти не можна.

Шкала “Екстраверсія-Інтроверсія” 0-2 бали – над-інтроверт; 3-6 балів – інтроверт; 7-10 балів – потенційний інтроверт; 11-14 балів – амбіверт; 15-18 балів – потенційний екстраверт; 19-22 бали – екстраверт; 23-24 бали – над-екстраверт.

Шкала “Нейротизм” 0-2 бали – над-конкордант; 3-6 балів – конкордант; 7-10 балів – потенційний конкордант; 11-14 балів – нормостенік; 15-18 балів – потенційний дискордант; 19-22 бали – дискордант; 23-24 бали – над-дискордант.

Якщо оцінка респондента збігається з відповіддю в “ключі”, то нараховується 1 бал, не збігається – 0 балів.