

ОХРОМІЙ Г. В.,
професор кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я,
Державний вищий навчальний заклад
«Український державний хіміко-технологічний університет»,
доктор медичних наук, професор
СОКОЛОВА Л. О.,
завідувач кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я,
Державний вищий навчальний заклад
«Український державний хіміко-технологічний університет»
кандидат технічних наук, доцент
(м. Дніпро)

ВПЛИВ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ ТЕМПЕРАМЕНТУ НА СТАН ЗДОРОВ'Я

Okhromiy H. V., Sokolova L. O. Influence of psycho-physiological indicators of temperament on the state of health.

Keywords: state of health, psychophysiological indicators, temperament student youth, modern society.

Аналізуючи сучасні дослідження психологічного благополуччя, можна сказати про те, що останнім часом дана проблема широко вивчається у контексті «суб'єктивного благополуччя», незважаючи на велику кількість напрямків у вивченні даної проблематики.

На основі вивчених літературних джерел ми зробили висновок, що проблема психологічного благополуччя як психофізіологічного показника ще недостатньо вивчена [1]. На базі знань про особливості формування психологічного благополуччя постає питання подальшого глибокого вивчення психофізіологічних факторів психологічного благополуччя – взаємозв'язку типу темпераменту із станом психологічного здоров'я у яких досліджувалися кореляційні зв'язки між психофізіологічними показниками темпераменту і станом психологічного здоров'я [1-2].

Саме тому метою дослідження є встановлення характеру кореляційного зв'язку між психофізіологічними показниками темпераменту та станом психологічного здоров'я.

Емпіричне дослідження проводилось на базі ДВНЗ «Український державний хіміко-технологічний університет». Вибірка складала 80 осіб, з них 38 хлопців та 42 дівчат. віком від 18 до 22 років.

Дослідження проводилося в декілька етапів: дослідження особливостей та визначення особливостей роботи нервової системи та типу темпераменту; дослідження особливостей формування психологічного благополуччя, стресостійкості та соціальної адаптації; дослідження взаємозв'язку між психофізіологічними показниками темпераменту та психологічним здоров'ям у студентів ВНЗ.

Згідно з метою дослідження характеру кореляційною зв'язку між психофізіологічними показниками темпераменту і станом психологічного здоров'я використано методи: теоретичного аналізу робіт Г. Айзенка, Н. Бредберна, А. Вороні та інших, що дозволили теоретичним шляхом розкрити психофізіологічні особливості темпераменту, а також ознайомитися з різними поглядами щодо проблеми психологічного благополуччя.

Для з'ясування можливого взаємозв'язку психофізіологічних показників темпераменту та станом психологічного здоров'я використано психодіагностичні методики: дві методики направлені на діагностику особливостей роботи вищої нервової діяльності, і її проявів, зокрема, темпераменту методика визначення темпераменту Г. Айзенка (модернізована Я. Янцуром), методика діагностики особливостей нервової системи за психомоторними показниками Є. Ільїна (модифікована Г. Охромій) [3], а інші на діагностику психологічного благополуччя, стресостійкості та соціальної адаптації: методика «Коппінг-поведінка у стресових ситуаціях» Д. Паркера, опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптована С. Карскановою), методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Г. Холмса, Р. Раге.

Обробку результатів дослідження проведено за допомогою стандартного математико-статистичного методу, на основі якого оцінювався взаємозв'язок між факторами за допомогою r -критерію Пірсона. Узагальнення результатів здійснено з використанням інтерпретаційних методів (класифікація й узагальнення емпіричних даних).

Результати емпіричного дослідження. Дослідження темпераменту у респондентів показало, що переважає холеричний та меланхолічний типи темпераменту, що говорить про те, що досліджуваним властива імпульсивність, запальність, легко розпорозувана та нестійка увага, непослідовність дій.

Серед хлопців переважає холеричний та флегматичний тип темпераменту, що говорить про те, що юнакам властиві запальність і спокійність, нестійка увага та врівноваженість, наполегливість і впертість. Серед дівчат переважає холеричний та меланхолічний тип темпераменту, що говорить про те, що більшість дівчат мають слабку концентрацію уваги, запальність та гарячість.

Результати проведеної методики показали, що серед досліджуваних переважає високий рівень нейротизму, що говорить про наявність у більшості досліджуваних емоційної сприйнятливості та подразливості, емоційної нестійкості, тривоги, низької або, навпаки, завищеної самооцінки, неспокійності, стурбованості.

Загалом серед досліджуваних переважає холеричний та меланхолічний темперамент, тобто переважають респонденти з високим рівнем нейротизму. Ці респонденти можуть показати себе у навчальній діяльності як неуважні, запальні, швидкі, рухливі, мають високу збудливість та низьке гальмування нервових процесах, імпульсивність та тривожність.

Результати дослідження роботи нервової системи за психомоторними показниками свідчать, що серед досліджуваних майже рівномірно розподілена висока середня та низька лабільність нервової системи з невеликим переважанням високої лабільності, що говорить про наявність у цих досліджуваних здатності легко переключатися від одного виду діяльності до іншого. Також серед досліджуваних відмічаються дуже високі показники сили нервової системи, що говорить про наявність загальної високої витривалості роботи нервової системи та здатності довго витримувати темп навантаження. Серед хлопців помітним є середній показник сили нервової системи, що говорить про наявність середньої швидкості реагування нервової системи на навантаження, серед дівчат, навпаки, спостерігається в майже рівній кількості високий, середній та низький показник лабільності нервової системи.

Хлопці мали майже однакові дуже високі та високі показники сили нервової системи, що свідчить про їх загальну високу витривалість нервової системи. Також серед хлопці спостерігається і низька сила нервової системи. Майже половина дівчат показали дуже високі показники сили нервової системи, що говорить про їхню загальну здатність до високої концентрації на навантаженнях, загальної витривалості організму.

Загалом дослідження лабільності і сили нервової системи показало, що серед дівчат переважають високі та дуже високі показники лабільності та сили нервової системи, ніж у хлопців, що говорить про більшу витривалість дівчат при розумових та фізичних навантаженнях.

Екстенсивний показник респондентів мають високі та середні показники лабільності та сили нервової системи, та готові до тривалих навантажень, але й є невелика кількість респондентів з низькими показниками.

Проведене дослідження на виявлення копінг-стратегій людини у стресових ситуаціях показали майже однакові результати між усіма копінг-стратегіями, однак серед досліджуваних переважають шкали «Проблемно-орієнтований копінг» та «Копінг, орієнтований на емоції».

Досліджувані, у яких переважає шкала «Проблемно-орієнтований копінг», здатні до активного вирішення проблем, демонструють більшу легкість в адаптації, раціонального аналізу проблеми, пов'язані зі створенням і виконанням плану вирішення важкої ситуації. А респонденти із переважанням шкали «Проблемно-орієнтований копінг» емоційно реагують на ситуацію, нерационально її аналізують, пропускають ситуацію через свою емоції, почуття та переживання.

Серед хлопців та дівчат майже однакові результати за проведеним дослідженням копінг-стратегій людини у стресових ситуаціях. Як у хлопців, та і в дівчат переважають шкали «Проблемно-орієнтований копінг» та «Копінг, орієнтований на емоції». Але у хлопців трохи більше, ніж у дівчат переважає шкала «Копінг, орієнтований на емоції». Це пояснюється тим, що серед хлопців переважає холеричний тип темпераменту і, відповідно, високі

показники нейротизму зумовлюють високі показники за шкалою «Копінг, орієнтований на емоції».

Результати проведеного дослідження психологічного благополуччя показало майже однакові результати за всіма шкалами з переважанням шкал «Цілі в житті», «Позитивні відносини з оточуючими» та «Управління середовищем».

Ці результати дають підстави стверджувати, що досліджувані мають чіткі цілі в житті і відчутті направленості, вважають, що минуле та майбутнє має смисл, мають довірливі відносини з людьми, піклуються про благополуччя інших, володіють можливостями і компетенцією в управлінні оточуючими, контролюють свою зовнішню соціальну діяльність [4].

Серед хлопців переважають шкали «Позитивні відносини з оточуючими», «Самосприйняття» та Автономія». Можна сказати, що хлопці можуть співпереживати, мають довірливі відносини з людьми, позитивно відносяться до себе, приймають та розрізняють всі особистісні особливості, самостійні та незалежні, можуть протистояти суспільним думкам.

Серед дівчат переважають шкали «Цілі у житті», «Управління середовищем» та «Самосприйняття». Це говорить про те, що дівчата мають плани та цілі на життя, притримуються цих планів та реалізують їх, легко знаходять спільну мову з оточенням, регулюють суспільні думки, позитивно становляться до себе та позитивно оцінюють своє минуле.

Проведена методика на дослідження стресостійкості та соціальної адаптації показала, що серед досліджуваних переважає висока стресостійкість і соціальна адаптація, що може говорити про відсутність великої кількості стресогенних факторів, які можуть впливати на фізичне та психічне здоров'я досліджуваних. Тільки у невеликій кількості респондентів спостерігаються низькі показники стресостійкості, що викликає хвилювання, що ці досліджуваних мали за останній рік велику кількість стресогенних подій, які вплинули на їх загальний, адаптивний стан.

Серед хлопців переважають високі показники стресостійкості та соціальної адаптації, а ось серед дівчата велика кількість респондентів мають низькі показники за методикою, що може говорити про загальну сенситивність, ранимість та високу схвильованість дівчат, порівняно з хлопцями.

Загалом результати позитивні, респонденти здатні піддавати себе до стресових факторів та розвивати свої адаптивні навички.

Знайдені певні кореляційні зв'язки між психофізіологічними компонентами людини та її психологічним благополуччям, зокрема, спочатку був знайдений кореляційний зв'язок між психофізіологічним компонентам: між лабільністю нервової системи та нейротизмом, який був доведений на 0,05 кореляційному рівні значущості, де $r = 0,28$, що говорить про середній рівень значущості отриманих результатів і прямий кореляційний зв'язок.

Можна побачити прямий взаємозв'язок між лабільністю нервової системи та показником нейротизму. У респондентів, що мали високий показник лабільності, відповідно, спостерігався високий показник нейротизму. І зі зниженням показник лабільності знижувався в респондентів показник нейротизму.

Подібні взаємозв'язки можуть бути зумовлені особливостями роботи і центральної нервової системи, кори головного мозку, процесами збудження і гальмування людини.

Був доведений прямий кореляційний зв'язок середньої значущості на рівні значущості, де $r = 0,41$, між нейротизмом, лабільністю кореляційний зв'язок середньої значущості на 0,01 кореляційному рівні значущості, де $r = 0,39$ із шкалою «Управління середовищем».

Ці зв'язки можна аргументувати тим, що індивіди з високою рухливістю нервових процесів здатні до швидкого реагування на проблеми, легким вирішенням складних ситуацій та легкою переключаемістю між стресовими навантаженнями.

Також були доведені зворотні кореляційні зв'язки середньої значущості на 0,05 кореляційному рівні значущості, де $r = -0,23$ та $r = -0,19$, між нейротизмом, лабільністю нервової системи та шкалами «Відволікання» та «Соціальне відволікання».

Було виявлено, що чим нижчі показники лабільності нервової системи та нейротизму, тим вищі показники за шкалами «Відволікання» та «Соціальне відволікання». Зі збільшенням показників лабільності нервової системи та нейротизму, зменшуються показники шкалами «Відволікання» та «Соціальне відволікання».

Це пояснюється тим, що індивіди з низькими показниками лабільності нервової системи та нейротизмом не можуть витримувати навантаження стресорів, їм важко сконцентруватися та виявити які-небудь зв'язки для вирішення проблеми.

Також було доведено зворотній кореляційний зв'язок середньої значущості на 0,05 кореляційному рівні значущості, де $r = -0,37$, між силою нервової системи та шкалою «Емоційно-орієнтований копінг» та зворотній кореляційний зв'язок середньої значущості на 0,01 кореляційному рівні значущості, де $r = -0,26$, між силою нервової системи та шкалою «Копінг, орієнтований на уникнення».

Можна сказати, що чим вищі показники сили нервової системи, тим показники за шкалами «Емоційно-орієнтований копінг» та «Копінг, на уникнення». Із зниженням сили нервової системи, показники за шкалами «Емоційно-орієнтований копінг» та на уникнення».

Ці взаємозв'язки можна пояснити тим, що індивіди із низькими показниками сили нервової системи не можуть швидко адаптуватися до стресових ситуацій, швидко відреагувати та вирішити проблеми, а також довго витримати темп стресових навантажень.

Було доведено існування прямих кореляційних зв'язків середньої значущості на 0,05 кореляційному рівні $r = 0,41$, між силою нервової системи, стресостійкістю та соціальною адаптацією.

Було виявлено, що чим вищі показники сили нервової системи, тим вищі показники стресостійкості та соціальної адаптації. А із зниженням показників сили нервової системи, знижуються і показники стресостійкості та соціальної адаптації.

Взаємозалежність показників стресостійкості та соціальної адаптації із силою нервової системи може бути зумовлена особливостями роботи нервової системи, процесами збудження та гальмування. Високі показники стресостійкості зможуть допомогти індивіду у складних ситуацій, стресових станах та тривалих фізичних та розумових навантаженнях.

Прямі кореляційні зв'язки були доведені на рівні 0,05 кореляційної значущості, де $r = 0,41$, між екстраверсією та шкалою «Емоційно-орієнтований копінг», між екстраверсією та шкалою «Соціальне відволікання» (де $r = 0,32$), між екстраверсією та шкалою «Позитивні відносини з оточенням».

Було виявлено, що чим вищі були показники екстраверсії, тим вище виявлялись показники із вищезазначеними шкалами. Із зниженням показників екстраверсії, знижувалися і показники за трьома шкалами. Даний взаємозв'язок можна пояснити тим, що індивіди з високими показниками екстраверсії добре володіють соціальним оточенням, прагнуть до опитування із людьми, отримують стимул до дій із зовнішнього світу.

Було доведено зворотній кореляційний зв'язок середньої 0,05 кореляційному рівні значущості, де $r = -0,41$, між екстраверсією та шкалою «Автономія». Особи, які мали високі показники екстраверсії, мали низькі показники за вищезазначеною шкалою «Автономія», а зі зниженням показників екстраверсії, підвищувалися показники за даною шкалою.

Цей взаємозв'язок може пояснюватися тим, що екстравертовані індивіди краще будуть взаємовідносини з оточуючими людьми, діляться думками з іншими, а індивіди із високими показниками за шкалою «Автономія» здебільшого інтроверти, які віддають перевагу закритістю від соціальних контактів і зорієнтовані на себе.

Висновки. Проаналізувавши результати, отримані в ході емпіричного дослідження та проведення статистичної обробки даних, можна говорити про те, що найбільш виражений зворотній кореляційний зв'язок виявляється між лабільністю нервової системи, нейротизмом та шкалами «Відволікання», та «Соціальне відволікання», між силою нервової системи та шкалами «Емоційно-орієнтований копінг» та «Копінг, орієнтований на уникнення», між екстраверсією та шкалою «Автономія».

Найбільш виражений прямий кореляційний зв'язок виявляється між лабільністю нервової системи, нейротизмом та шкалами «Проблемне-орієнтований копінг» та «Управління середовищем», між силою нервової системи та стресостійкістю та соціальною адаптацією, між екстраверсією та шкалами «Емоційно-орієнтований копінг», «Соціальне відволікання» та «Позитивні відносини з оточенням».

Список використаних джерел:

1. Балабанова К. В., Перелигіна Л. А. Балабанова Л. М. Моделі формування здорового способу життя: психологічний аналіз у контексті цінностей і норм. Український психологічний журнал: КНУ ім. Тараса Шевченка. К., 2018. № 4 (10). С. 7-19.
2. Бобрицька В. І. Формування здоров'я молоді: актуалізація світового ретродосвіду в умовах сучасної університетської освіти: монографія. Полтава: ФОП Рибалка Д. Л., 2010. 200 с.
3. Охромій Г.В. Експрес-діагностика толерантності до навантажень у школярів. Методичний посібник / Укладачі: Г. В. Охромій, О. М. Дзюба, С. В. Ноздрін, Н. Ю. Макарова, С. В. Аніскевич. Дніпро: ДВНЗ, УДХТУ, ДУ УІСД МОНУ, ВНПЗ «ДГУ», 2020. 63 с.
4. Поліщук Н. М. Здоров'язберігаюча компетентність особистості: сутність, структура. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*: зб. наук. праць. Київ–Вінниця, 2012. Вип. 33. С. 32–36.

КОРНІЄНКО В. В.,

*завідувач кафедри психології та педагогіки,
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ,
доктор психологічних наук, доцент
(м. Дніпро)*

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ПІДЛІТКІВ З ПОРУШЕННЯМ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

Kornienko V. V. Characteristics of the emotional sphere of adolescents with disorders of the muscle-muscle system.

Keywords: emotional sphere, i-concept adolescents prevention.

Згідно з проведеним теоретичним аналізом наукових джерел до розуміння психологічних особливостей підлітків з порушеннями опорно-рухового апарату та їх потенційної схильності до негативних емоційних переживань, було визначено, що ця категорія респондентів також відзначається значною кількістю суїцидальних спроб, які є маркером соціально-психологічної дезадаптації [1].

Визначено, що емоційно-вольова сфера підлітків відрізняється віковою своєрідністю і наділена рисами, що можуть призводити до суїцидальної поведінки: з одного боку, пристрасть до самоствердження, з іншого – ще не сформовані уявлення про цінності життя, відсутність бар'єру між ризикованою і не ризикованою поведінкою, невідповідність цілей і засобів суїцидальної поведінки [1, 2, 6, 8].

Численні наукові дослідження щодо вивчення проблеми формування особистості осіб з фізичними вадами констатують, що фізичний недолік саме в підлітковому віці, може змінити його самоставлення та сприяти розвитку негармонійної «Я-концепції», яка формує соціально-психологічну дезадаптацію та змінює особистість [1, 2, 4, 5].