

5. Дьяченко М.И. Психологические проблемы готовности к деятельности / М.И. Дьяченко, А.А. Кандыбович. – Мн.: БГУ, 1976. – 175 с.

6. Горностай П. П. Теория и практика психологического консультирования : проблемный подход / П.П. Горностай, С.В. Васильковская. – К.: Наук. думка, 1995. – 128 с.

7. Калениченко Р.А. Соціально-психологічний клімат у військовому колективі / Р. А. Калениченко // Психологія: Зб. наук. праць НПУ ім. М.П. Драгоманова. Вип. 12. – К.: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2001. – С. 423-428.

8. Сафін О.Д. Психологія управлінської діяльності командира: Навч. посіб. / О.Д. Сафін. – Хмельницький: Академія ПВУ, 1997. – 149 с.

9. Словарь психолога-практика / [сост. С. Ю. Головин]. – [2-е изд., перераб. и доп.]. – Мн.: Харвест; М.: АСТ, 2001. – 976 с.

В статье на основании теоретического анализа научных источников, изучения воинской практики и результатов проведенного исследования описано суть и направление организации военными психологами работы по предупреждению проблемного межличностного взаимодействия в воинских подразделениях, где служат женщины-военнослужащие.

Ключевые слова: межличностное взаимодействие, женщины-военнослужащие, психологическая помощь, командный состав, военный психолог.

In article on the grounds of theoretical analysis of the scientific sources, the studies soldierly practical persons and result of the called on study is described essence and direction to organizations military psychologist work on warning the problem-solving interpersonal interaction in soldierly subdivision, where serves the women – militaries.

Key words: interpersonal interaction, women – militaries, psychological help, command composition, military psychologist.

ВІДНОВЛЕННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-ЕНЕРГЕТИЧНОГО ПОТЕНЦІАЛУ СТУДЕНТІВ В ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ ПЕРІОД

Лазаренко С.І.

Перехід від ритмічності навчального процесу до певної хаотичності екзаменаційного періоду припускає істотні зміни психофізіологічної сфери студента. Переважання психічної, інтелектуальної напруженості призводить до появи адаптаційного синдрому. Показано, що

адаптивна програма дає можливість підтримувати інформаційно-енергетичний потенціал студентів. Важливим чинником є своєчасне регулювання співвідношень різних видів напруженості. Тривалість занять повинна бути скорочена; спрямованість і використовувані засоби забезпечувати хороший емоційний стан. Заслужовує на вивчення і психофізіологічне обґрунтування варіант безсесійного навчального процесу.

Ключові слова: адаптація, інформаційно-енергетичний потенціал, відновлення, екзаменаційний період, рухова активність.

Актуальність роботи. Як наголошувалося раніше [6], періодам зимової (особливо) екзаменаційної сесії властивий перерозподіл (по ряду об'єктивних і суб'єктивними чинниками) видів напруженості діяльності студентів. Різко переважає психічна й інтелектуальна напруженість. Потім, у міру наближення іспиту і повного усвідомлення «ціни оцінки», різко зростає і напруженість емоційна. Причому можливості емоційної розрядки обмежені: немає звичних умов спілкування в колективі академічної групи; немає ритмічної зміни місць занять; скорочені різні заходи розважальної спрямованості; більше, ніж зазвичай, проводиться часу в статичних позах за робочим столом тощо. Тому виникає необхідність пошуку засобів відновлення інформаційно-енергетичного потенціалу студентів.

Об'єкт дослідження – інформаційно-енергетичний потенціал студентів.

Предмет дослідження – засоби відновлювання інформаційно-енергетичного потенціалу студентів руховою активністю в екзаменаційний період.

Мета: вивчити зміни психофізіологічного стану студентів в період екзаменаційної сесії і розробити засоби відновлювання інформаційно-енергетичного потенціалу студентів руховою активністю.

Завдання:

1. Вивчити зміни психофізіологічного стану студентів в період екзаменаційної сесії.

2. Розробити адаптивну програму відновлювання інформаційно-енергетичного потенціалу студентів

3. Апробувати адаптивну програму рухової активності для відновлювання інформаційно-енергетичного потенціалу студентів у період екзаменаційної сесії.

Гіпотеза дослідження. Передбачалось, що відновлювати інформаційно-енергетичний потенціал студентів в екзаменаційний період можливо:

- вивченням змін психофізіологічного стану студентів у період екзаменаційної сесії;
- урахуванням специфіки періоду екзаменаційної сесії, яка призводить до зміни співвідношень видів напруженості (між психічною, інтелектуальною, емоційною, фізичною);
- тривалістю занять з рухової активності, а також її спрямованістю і використанням відповідних засобів;
- проведенням скорочених, але щоденних занять з регулюванням співвідношень різних видів напруженості.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, бесіди із студентами, спостереження, психолого-педагогічний експеримент.

Коректурна проба (таблиця з кільцями Ландольта розміром 32х32 знаку) дозволяє вивчати процеси концентрації і стійкості уваги, а також темп психомоторної діяльності [1]. Дослідження обсягу оперативної пам'яті було здійснено за тестом Мейлі [1]; суб'єктивна оцінка студентами свого стану – методикою САН. Часова перцепція, динамічна перцепція, ТАМ (тонічна активність м'язової системи), ЗЕП (еталон простору, що був запам'ятовано), ПЗО (послідовний зоровий образ), комплексне дослідження стану органів і систем організму методом «Рідораку» (інша назва – Накатані-тест).

Особливості сприйняття і суб'єктивної оцінки часових інтервалів (часова перцепція) досліджувалися за допомогою електронного секундоміра. Як еталонне значення обстежуваним пропонувався часовий інтервал в 60 секунд. Час фіксувався самим випробовуваним шляхом натиснення кнопки «пуск-зупинка». Початок дії – за суб'єктивним станом готовності.

Особливості сприйняття і суб'єктивної оцінки активних м'язових зусиль (динамічна перцепція) досліджувалися за допомогою кистьового динамометра. Випробовуваним пропонувалося проявити максимальне м'язове зусилля кисті (правою, а потім лівою). Після цього пропонувалося проявити зусилля, рівне 50% від максимально проявленого (у тій же послідовності). Усі фази процедури виконувалися в стандартному положенні: стоячи, «робоча» рука розташовувалася горизонтально, долонею донизу.

Тонічна активність м'язової системи (ТАМ) є віддзеркаленням рівня психофізіологічного і психомоторного стану людини [2, 3].

Одним з найбільш точних методів діагностики психомоторних функцій є ЗЕП, еталону простору, що запам'ятовано [3].

Було сформовано дві групи: експериментальна і контрольна. У складі першої було 15 чоловік, у складі другої – 13. Учасники контрольної групи пройшли обстеження перед початком екзаменаційної сесії і по її закінченню. Весь період сесії вони були практично повністю руховий пасивний, тобто були припинені всі форми рухової активності (організовані і індивідуальні).

З експериментальною групою практично щодня (за винятком неділі; дня, передування іспиту і дня самого іспиту) проводилися організовані заняття. У програму занять була включена тільки гра в баскетбол. Структура самого заняття повністю зберігалася: 1-а (вступна) частина, 2-а (основна) частина і 3-я (завершальна) частина. Проте час заняття був скорочений з 90 хвилин до 60. Слід нагадати, що на перших 3-4 заняттях студенти наполегливо прагнули збільшення тривалості заняття до 90 і навіть 120 хвилин. Проте, враховуючи високий емоційний фон, що супроводжував ігрову діяльність і що значно спотворює суб'єктивну оцінку людиною свого психофізіологічного стану (вдома непомітно переходить в стомлення), тривалість всіх занять не перевищувала 60 хвилин. Враховувався і той факт, який значне фізичне навантаження (напруженість) має тривалий наслідок, коли відновні процеси організму затягуються і утворюється тривалий період зниженої працездатності. Заняття починалися в один і той же час (11.00), що давало можливість до певної міри підтримувати природний добовий ритм життєдіяльності студентів.

1-а (вступна) частина заняття була, як правило, стандартною і включала: ходьбу, біг в повільному темпі, загальнорозвивальні вправи в русі і загальнорозвивальні вправи на місці. Загальний час – не більше 15 хвилин.

2-а (основна) частина включала гру в баскетбол: 4 тайми по 10 хвилин. Така організаційна форма підтримувалася впродовж всієї експериментальної частини. Передбачені три перерви були нетривалими (не більш 2-х хвилин), і їх значення полягало в регулюванні емоційної напруженості. Якщо коли гра протікала спокійно, і не було необхідності знижувати емоційну напруженість, перерви мали символічний характер (зміна майданчиків або, інакше, перехід на іншу половину майданчика). Гра проводилася на майданчику нормальних розмірів; склади команд – 5х5. Зміни гравців проводилися за ініціативою самих студентів. Такі подробиці наведено не випадково, тому що розміри майданчика і кількісні склади команд можуть у великому діапазоні змінювати не тільки

суто фізичне навантаження, але й диктують різні вимоги до психомоторної сфери гравців.

3-я (завершальна) частина не перевищувала 3-5 хвилин. Її завдання полягало в зниженні психофізіологічної напруженості стану студентів (частоти серцевих скорочень, частоти дихання, деактуалізації психомоторних функцій тощо.).

Зниження здійснювалося переходом від стану боротьби (команда на команду, індивідуальної, боротьби за м'яч), що протікала поза яким-небудь певним руховим ритмом до ритмічних рухів (біг в повільному темпі, 200-250 м з подальшими вправами для відновлення дихання).

Результати обстеження, отримані на початку екзаменаційної сесії і по її закінченню, показали наступне (відзначимо, що для зручності аналізу і читання по тексту в цифрових показниках просторової, часової і динамічної перцепції виражені оцінні значення, розроблені нами раніше).

Так, показники функції уваги (за індексом точності) склали в експериментальній групі 13,92 на першому етапі обстеження і 13,88 після закінчення сесії. У контрольній групі «рухових пасивних» студентів показники концентрації і стійкості уваги рівні 14,61 перед сесією і 12,29 після закінчення. Якщо в контрольній групі погіршення функції уваги по індексу точності склало 2,32 умовних одиниць (за раніше оцінними критеріями це означає зміну оцінки «відмінно» на «добре»), то в експериментальній групі даний показник практично не змінився (зменшення цифрового показника склало 0,04 умовних одиниць).

Дослідження об'єму оперативної пам'яті (за тестом Мейлі) показала наявність досить великого розкиду показників в обох групах. Об'єм відтворної інформації коливався від 36,7% від запропонованого до 70,0%. Причому, на всіх етапах обстеження рівень відтворної інформації відрізнявся достатньою стабільністю.

Так, якщо в контрольній групі цей показник дорівнював 61,8% перед сесією і 60,7% після сесії, то в експериментальній групі він ненабагато відрізнявся: 59,9% перед сесією і 59,7% після її закінчення. Невірогідність відмінностей дозволяє відзначити лише тенденцію до погіршення запам'ятовування оперативної інформації, взявши до уваги відмінності в динаміці: 1,1% в контрольній групі і 0,2% в експериментальній. Необхідно підкреслити, що тест Мейлі припускає вивчення як зорової, так і слухової пам'яті. Нами використаний тільки варіант дослідження зорової пам'яті. Погіршення

запам'ятовування за зоровим сприйняттям (хоча і незначне) підтверджує думку про те, що в екзаменаційному періоді, особливо при надзвичайному перевантаженні, піддається зорова система. У такому разі було б доцільно чергувати інформацію зі звуковим сприйняттям (відтворення попереднього аудіозапису та ін.).

Як уже наголошувалося, високий рівень психофізіологічної напруженості, властивий періоду екзаменаційної сесії, позначаються на багатьох проявах психологічного і психофізіологічного характеру. Виявляється специфіка сесії і у сфері суб'єктивної оцінки студентами свого стану (дослідженою методикою САН).

Так, якщо перед екзаменаційною сесією у студентів контрольної групи були достатньо високі показники самооцінки свого стану (за самопочуттям – 7,02; за активністю – 6,68; за настроєм – 6,84), то після її закінчення показники помітно знизилися (за самопочуттям – 6,38; за активність – 5,50; за настроєм – 6,35). Звертає на себе увагу зниження самооцінки стану за ознаками активності. Найменш інформативним можна вважати самооцінку за ознаками настрою. В цьому разі «вартість» напруженої праці в період сесії може підмінятися результатами складання іспитів, оскільки отримана оцінка є сильним регулятором емоційної сфери.

В експериментальній групі результати, отримані методикою САН, такі. Перед екзаменаційною сесією: за самопочуттям – 6,91; за активністю – 6,12; за настроєм – 6,60. Після закінчення сесії: за самопочуттям – 6,82; за активністю – 6,64; за настроєм – 6,68. Зафіксовано зниження за двома показниками. Проте зниження показника за ознаками активності, найповніше, на наш погляд, що відображає особливості предмета дослідження, склало всього 0,08 бала (у контрольній групі – 1,18 бала). Тому на підставі даних самооцінки можна говорити про те, що запропонований варіант рухової активності підтримує інформаційно-енергетичний потенціал студентів.

Результати вивчення особливостей часової, просторової і динамічної перцепції (відчуття часу, відчуття простору, відчуття зусилля) представлені в таблиці. Слід зазначити, що для зручності вони переведені в бальну оцінку (за п'ятибальною шкалою).

У всіх випадках зміни недостовірні, і можна говорити лише про їх тенденцію.

Слід зазначити, що в цілому рівень розвитку специфічної сенсорної і сенсомоторної сфери в обстежених невисокий (макси-

мальна середня оцінка зафіксована в сприйнятті просторових ознак – 3,59).

Таблиця 1

Показники часової, просторової і динамічної перцепції

Види перцепції	Експериментальна група		Контрольна група	
Сприйняття і оцінка часових інтервалів (у балах)	3,41	3,46	3,57	3,51
Сприйняття і оцінка просторових ознак (у балах)	3,59	3,53	3,41	3,39
Сприйняття і оцінка активних м'язових зусиль (у балах)	3,22	3,37	3,38	3,22

Більш інформативними виявилися результати, отримані при дослідженні тонічної активності м'язової системи (ТАМ). Первинні результати передсесійного обстеження такі (нагадаємо, що за цим тестом враховується кут підйому рук і час утримання): в експериментальній групі показник підйому рук (середнє значення) 88,7° і час утримання 52,4 секунд. У контрольній групі вони відповідно рівні 90,4° і 51,2 секунд. Повторне обстеження, проведене в кінці сесії, дало наступні результати: експериментальна група – 91,1° і 50,1 секунд; контрольна група – 80,8° і 42,9 секунд. В експериментальній групі спостерігаються незначні зміни: деяке поліпшення ТАМ по амплітуді (кут підйому) і погіршення часового показника (на 2,3 секунд). У контрольній групі зміни істотні: зменшення амплітуди на 9,6° і погіршенні часового показника на 8,3 секунд. Необхідно відзначити, що, згідно з нашим попереднім дослідженням, думку спостерігається природне зниження рівня тонічної активності м'язової системи. Звідси, очевидно, і невисокі результати за запропонованим тестом як в одній, так і в іншій групі. Можна лише стверджувати, що режим рухової активності, запропонований студентам експериментальної групи, дозволив підтримати наявний рівень енергетичного потенціалу (тонічної активності).

Дослідження складнішої психомоторної функції (здатності відтворювати еталон простору (ЗЕП), що був запам'ятованим без контролю зором), який чутливий до появи ознак стомлення [3], дало наступні результати. В експериментальній групі відхилення від нульової відмітки склало $\pm 18,3$ см і $\pm 17,9$ см; у контрольній групі відхилення склало $\pm 19,1$ см і $\pm 22,7$ см. Першими представ-

лені результати обстеження перед сесією, другими – після її закінчення. У експериментальній групі спостерігається тенденція (зміни недостовірні) до підвищення точності подолання еталонного простору; у контрольній – зворотний процес (зміни також недостовірні) і більш виражений.

Тенденції, зафіксовані тестами ТАМ і ЗЕП, підтверджуються результатами, отриманими в ході вивчення процесів слідів засвічення очей лампою-спалахом, – послідовного зорового образу (ПЗО). Найбільш інформативним показником виявилася тривалість ПЗО. Слід відмітити, що цей тест, як і попередній, також чутливий до зміни психофізіологічного стану людини [6]. В експериментальній групі тривалість збереження образу складала 91,6 секунд і 95,1 секунд в кінці сесійного періоду. У контрольній групі 93,6 секунд і 105,0 секунд. Слід зазначити, що як первинні, так і вторинні результати експериментальної і контрольної груп свідчать про стомлення, що розвивається, особливо зорової системи. Це ще раз підтверджує припущення про те, що необхідний пошук можливих шляхів раціонального чергування переважного завантаження зорової і слухової систем.

Стан рівня функціонування нейро-сенсорних систем організму у студентів в різні періоди навчання протягом року можуть змінюватись і значною мірою. З цією метою досліджували стан перцепції світлозвукових подразників.

Було виявлено, що після відпочинку, на початку навчального року, в початковому стані після періоду гострої адаптації до навчального процесу (через 30 днів після початку занять), час реакції на звуковий сигнал, в середньому по групі ($P=31$), складала 152 ± 11 мілісекунд.

Час реакції на світловий подразник в стандартних умовах склав 164 ± 16 мілісекунд.

Перед зимовою екзаменаційною сесією час реакції на звуковий і світловий подразники залишилася, практично, колишньою.

Після екзменів час рухової відповіді на звуковий і світловий подразники відповідно склав 160 ± 12 мілісекунд і 185 ± 17 мілісекунд. Наявна затримка реакції на подразнення цих сенсорних каналів і перехід організму в новий стан, пов'язаний з глибинними процесами пристосування систем організму до нових умов життєдіяльності. Це також можна розглядати і як гострий період адаптації до екстремальних умов психоемоційного і інтелектуального характеру дії.

Звертає на себе увагу те, що відбувається достовірна затримка реакції за зоровим аналізатором. Це ще раз підтверджує, що зоровий канал у ході екзаменаційної сесії задіяний інтенсивніше і більшою мірою, чим слуховий. Відбувається перенапруження цього каналу перцепції, що призводить до його стомлення. У зв'язку з цим можна рекомендувати в ході підготовки до іспитів, разом з читанням конспектів й іншої літератури, також прослуховувати аудіозаписи лекцій й іншого матеріалу з тим, щоб рівномірно були задіяні обидва сенсорні канали.

Дуже цікаві результати, на наш погляд, були отримані при визначенні резонансної частоти електромагнітного поля (ЕМП) у студентів, що взяли участь в дослідженнях. В цьому випадку є видимим також різна спрямованість реакції організму у різних індивідуумів. В одних вона від початкового, достатньо низького, рівня (в середньому по групі – $54,243 \pm 0,016$ Гц) знижується від іспиту до іспиту. Так, у студента Т-ва в початковому стані вона складала 54,21 Гц, після першого іспиту – 54,15, а в кінці сесії – 54,11 Гц. В той же час у студента К-я від початкових 54,40 Гц, 54,50 – після першого іспиту і в кінці сесії – 55,24 Гц.

Середні показники в групі склали: початковий стан – $54,243 \pm 0,016$ Гц, після першого іспиту – $54,473 \pm 0,072$ Гц, після останнього – $54,417$ Гц $\pm 0,012$.

Відомо, що порядку 70% кори займають пірамідальні нейрони – головні генератори електромагнітного випромінювання корою головного мозку, звідси можна припустити, що стан цих генераторів і визначає резонансну частоту: чим краще збалансована робота між ними, чим краще і повніше вони забезпечені різної форми енергією – тим нижче резонансна частота і, навпаки, ніж більш стомлені, менш енергійні, тим більше частоти потрібно для резонансу. Це показують і дослідження з наркозалежними, в яких резонансні частоти укрای високі; приблизно те ж спостерігається у курців.

На наш погляд, цікавими є зміни частоти серцевих скорочень у випробовуваних: від $72,4 \pm 2,69$ уд./хв до іспитів до $71,3 \pm 2,78$ уд./хв після першого іспиту $64,6 \pm 2,60$ уд./хв в кінці сесії, що достовірно нижче, ніж у початковому стані.

Розглядаючи два ці показники в динаміці, можна відмітити, що резонансна електромагнітна частота обернено пропорційна, у своєму розвитку, частоті серцевих скорочень. Це можна пояснити тим, що все ж таки головним в резонансній відповіді на ЕМП у

людини, ймовірно, є пірамідальні нейрони кори головного мозку і те, що нервова система більш лабільна і першою відгукується на всі дії ендogenousного і екзогенного характеру. Знаходячись певний час в стані готовності перед іспитами, нервова система мінімізує свої витрати і оптимізує діяльність решти систем з метою найменших витрат, а ССС приходить до стану готовності з тим, щоб забезпечити органи і системи поживними речовинами, киснем. Поступово іспити вичерпують енергетичні запаси, і багато систем переходять в той стан, коли настає адаптація, пов'язана з несприйманням дій – в практиці цей стан часто іменують як стан стомлення. Після цього при подальшій дії настає передпатологія і патологія органів, систем, або стан, близький, по суті, до стану «виснаження» (за термінологією Р. Сельє) в розвитку адаптаційного синдрому. Але можлива й інша реакція, коли, переключившись на інший вид діяльності, людина не тільки не захворює, але, навпаки, стає міцнішою, стійкішою до будь-якого стресогенних чинників. Часто такого роду активним відпочинком є рухова активність. У цьому разі змінюються, ймовірно, акценти в домінанті в органах і системах організму.

Таким чином, вивчення особливостей функціонування організму в умовах сесійного періоду показує, що процеси адаптації зачіпають практично всю психофізіологічну і психомоторну сферу. Навіть враховуючи той факт, що в дослідженнях брали участь молоді люди з найкращою за весь період життя здатністю відновлювати витрачену енергію, до кінця сесії спостерігалось зростаюче стомлення. Експериментально апробована програма рухової активності в сесійний період дає можливість підтримувати інформаційно-енергетичний потенціал студентів. Доцільно на цей період не припиняти заняття з руховою активністю, скоротивши їх тривалість. Заслужовує на увагу використання варіанта безсесійного навчання за умови відповідного наукового опрацювання.

Висновки:

1. Спроба, яка була зроблена при вивченні засобів відновлення інформаційно-енергетичного потенціалу психофізіологічного стану студентів в екзаменаційний період, показала глибину і багатогранність процесів, що відбуваються. Різкий перехід від ритмічності навчального процесу до певної хаотичності (як чергування роботи і відпочинку), властивій сесійному періоду, припускає істотні зміни психофізіологічної сфери студента.

2. Певною мірою узагальнювальними характеристиками змін, що відбуваються, можуть слугувати види напруженості, яка завжди

властива діяльному стану людини. Вся специфіка періоду екзаменаційної сесії призводить до зміни співвідношень видів напруженості (між психічною, інтелектуальною, емоційною, фізичною). Нами було виявлено, що в період іспитів практично «затворниками» стають близько 90% студентів. Явне переважання психічної, інтелектуальної напруженості призводить до появи адаптаційного синдрому.

3. Обстеження студентів рухових «активних» і рухових «пасивних» показало, що скорочені, але практично щоденні заняття з ігровою спрямованістю надають підтримуючий ефект. Важливим чинником в цьому процесі є своєчасне регулювання співвідношень різних видів напруженості.

4. Тривалість занять повинна бути скорочена; спрямованість і використовувані засоби забезпечувати добрий емоційний стан. Заслуговує також, на наш погляд, глибокого вивчення і психофізіологічного обґрунтування і варіант безсесійного навчального процесу.

Література

1. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-справочник по психологической диагностике / Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М.; Отв. ред. Крымский С.Б. – К.: Наук. думка, 1989. – 200 с.

2. Клименко В.В., Лазуренко С.І. Таємнича мудрість людського тіла // Наука і суспільство. – 1982. – № 10. – С. 40-42.

3. Клименко В.В. Психологія спорту: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. – К.: МАУП, 2007. – 432 с.

4. Коқун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності. – К.: Міленіум, 2004. – 265 с.

5. Коқун О.М., Малхазов О.Р. Фізичне виховання як засіб формування психофізіологічної готовності студентів до професійної діяльності. Актуальні проблеми психології. Т. 5: Психофізіологія. Медична психологія. Генетична психологія. Вип. 4. – К., 2005. – С. 85-90.

6. Зинченко Н.П., Щербина В.А., Гришко Н.Т., Лазуренко С.И. Методические рекомендации для студентов 1 курса по оптимизации психофизиологической напряженности в учебной деятельности. – К.: КИИГА, 1988. – 42 с.

7. Рашед Г.М. Психодиагностика состояний утомления при напряженной мышечной деятельности в учении. Дис. ... канд. психол. наук. – К., 1977. – 212 с.

Переход от ритмичности учебного процесса к определенной хаотичности экзаменационного периода допускает существенные изменения психофизиологической сферы студентов. Преобладание психической, интеллектуальной напряженности приводит к появлению адаптационного синдрома. Показано, что адаптивная программа дает возможность поддерживать информационно-энергетический потенциал студентов. Важным фактором является своевременная регуляция соотношений разных видов напряженности. Длительность занятий должна быть сокращенной; направленность и используемые средства обеспечивать хорошее эмоциональное состояние.

Passing from the rhythm of educational process to certain chaoticness of examination period assumes the substantial changes of psychophysiological sphere of student. Predominance of psychical, intellectual tension results in appearance of adaptation syndrome. It is rotined that the adaptive program enables to support informatively-power potential of students. An important factor is the timely adjusting of correlations of different types of tension. Duration of employments must be brief; orientation and in-use facilities to provide the good emotional state.

Keywords: *adaptation, informatively power potential, renewal, examination period, motive activity.*

ГОЛОВНІ ПІДХОДИ ДО АНАЛІЗУ ПРОБЛЕМИ БАТЬКІВСЬКОГО СТАВЛЕННЯ

Леонова І.М.

У статті розглядаються основні підходи, що розкривають психологічну сутність поняття «батьківське ставлення» у вітчизняній та зарубіжній літературі. Констатується наявність різнопланових підходів до його визначення. Проблема дитячо-батьківських стосунків розглядається як чинник, який впливає на розвиток і становлення підростаючого покоління. Проаналізовано типи батьківського ставлення до дитини та типи сімейних стосунків.

Сім'я є головним інститутом соціалізації дитини, де в стосунках з дорослим відбувається формування її особистості. Тому проблема взаємостосунків батьків і підлітків є однією з тих, які ніколи не втрачають своєї актуальності. Незважаючи на широку презентацію матеріалів з питань міжособистісної взаємодії в сім'ї, донині залишаються розбіжності у визначенні та інтерпретаціях окремих