

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова
(повне найменування вищого навчального закладу)

Факультет психології та соціальної роботи
(повне найменування інституту/факультету)

Кафедра диференціальної і спеціальної психології
(повна назва кафедри)

Д и п л о м н а р о б о т а

магістр

(освітньо-кваліфікаційний рівень)

на тему: **«Психологічні особливості адаптаційного потенціалу особистості з психосоматичними проявами»**
«Psychological features of adaptable potential of the person With psychosomatic displays»

Виконала: студентка денної форми навчання

спеціальність 053 Психологія

Оцабрік Ганна Андріївна

Керівник д.психол.наук., проф. Кононенко О.І. _____

Рецензент канд.психол.наук., доц. Соколова Г.Б. _____

Рекомендовано до захисту:
Протокол засідання кафедри
№.

Захищено на засіданні ЕК №

Протокол №.

Оцінка _____ / _____ / _____
(за національною шкалою, шкалою ECTS, бали)

Завідувач кафедри

Голова ЕК

(підпис)

Родіна Н.В.

(підпис) Якупов В.А.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ З ПСИХОСОМАТИЧНИМИ ПРОЯВАМИ	8
1.1. Основні підходи до вивчення адаптаційного потенціалу особистості.....	8
1.2. Психологічні особливості особистості з психосоматичними проявами.....	26
1.3. Специфіка психологічної адаптації особистості при психосоматичних розладах.....	35
Висновки до першого розділу.....	41
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ З ПСИХОСОМАТИЧНИМИ ПРОЯВАМИ	43
2.1. Організація дослідження адаптаційного потенціалу особистості з психосоматичними проявами.....	43
2.2. Обґрунтування вибору методів дослідження.....	45
Висновки до другого розділу.....	54
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ З ПСИХОСОМАТИЧНИМИ ПРОЯВАМИ	56
3.1. Вивчення адаптаційних особливостей особистості з психосоматичними проявами.....	56
3.2. Особистісні детермінанти психосоматичних проявів.....	67
3.3. Практичні рекомендації до розвитку адаптаційного потенціалу особистості з психосоматичними розладами.....	74
Висновки до третього розділу.....	82
ВИСНОВКИ	84
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	88

ДОДАТКИ.....95

ВСТУП

Актуальність дослідження пов'язана з сучасними даними ВОЗ, що більше 40% усіх пацієнтів, що відвідують кабінети соматичних лікарів відносяться до групи психосоматичних хворих, що спонукає світове співтовариство до розробки окремих програм природи їх дослідження та профілактики. Високий ритм і мінливість сучасного життя в цілому і умов професійної діяльності, зокрема, призводять до підвищення психоемоційної напруженості людини і зниження його адаптаційних можливостей. Відбувається збільшення числа психосоматичних захворювань викликаних низьким адаптаційними потенціалом людини до різних умов навколишньої його дійсності.

Багато невирішених проблем психосоматичних розладів залишається в межах загальної, вікової та медичної психології, серед яких питання походження, структури й розвитку психосоматичних розладів на різних етапах онтогенезу, проблема психотерапевтичного керування психосоматичним процесом.

Адаптація забезпечує можливість існування організму в постійно мінливих умовах зовнішнього середовища. У сучасному суспільстві проблема адаптації виступає однією з ключових проблем медичної науки. Оскільки організм і середовище перебувають у динамічній рівновазі, остільки постійно здійснюється і процес адаптації. Різномічна і тривала дія несприятливих соціальних, психологічних, економічних чинників зумовлює велику нервово-психічну напругу, яка здатна викликати різноманітні негативні прояви в поведінці та призводити до нервово-психічних розладів.

Високі темпи життя, постійні інформаційні перевантаження і дефіцит часу все більше впливають на психіку особистості і стають причинами різних відхилень в нормальній діяльності окремих чи багатьох функціональних систем організму. Останній реалізується щоразу, коли в системі організм-середовище виникають важливі зміни, які несуть загрозу стабільності

внутрішнього середовища. Він забезпечує формування нового комплексу механізмів підтримки гомеостазу, яке дозволяє оптимізувати функціонування організму при взаємодії зі зовнішнім середовищем.

Складна та багатопланова реакція адаптації проявляється у вигляді специфічних відповідей саморегулюючих систем організму на різноманітні ситуації. Більшість нервово-психічних і психосоматичних розладів, які виникають, є результатом порушення процесу адаптації до актуальних умов життя і виражають нестійкість адаптивних механізмів в тривалих і короткочасних екстремальних ситуаціях.

В даний час дослідниками отримано багато даних про порушення особистісного розвитку, адаптації при наявності психосоматичного захворювання (Г. Аріна, С. Боткін, Г. Захар'їн, Б. Зейгарник, Б. Карвасарский, А. Квасенко, А. Лурія, В. Миколаєва, І. Павлов, Є. Соколова, М. Струківська, В. Тополянський та ін.)

Різні аспекти дослідження проблеми психосоматичних розладів особистості розглядають Ф. Александер, І. Брязгунов, Л. Виготський, В. Дружинін, С. Кулаков, І. Малкина-Пих, С. Максименко. У різних наукових поглядах на психосоматику особистості простежуються загальні риси, як розуміння її як складної якості особистості з акцентуванням уваги на психогенних факторах розладів та їх патогенезу.

Зазвичай процеси адаптації вивчають в тому випадку, коли змінюється зовнішнє середовище і велика частина робіт присвячена саме цій проблемі. Однак поза увагою дослідників залишається ситуація хвороби, коли спостерігається порушення внутрішнього середовища і процесу гомеостатичного регулювання, що призводить до розвитку патологічного процесу. Така ситуація, природно, – супроводжується адаптаційно-приспосувальними змінами організму.

Мета дослідження: теоретично та емпірично встановити психологічні особливості адаптаційного потенціалу особистості з психосоматичними проявами.

У відповідності з метою роботи були визначені наступні **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз досліджень з проблем психологічних особливостей адаптаційного потенціалу особистості з психосоматичними проявами, а також на основі аналізу психологічної літератури розглянути основні теоретичні та методологічні підходи до проблеми дослідження.

2. Емпірично дослідити психологічні особливості адаптаційного потенціалу особистості з психосоматичними проявами.

3. Надати методичні рекомендації до розвитку адаптаційного потенціалу особистості з психосоматичними розладами.

Об'єкт дослідження: адаптаційний потенціал особистості.

Предмет дослідження: психологічні особливості проявів психосоматичного стану особистості та її адаптаційного потенціалу.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань було використано комплекс теоретичних та емпіричних методів:

– теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення і систематизація теоретичних концепцій і положень щодо проблеми дослідження; порівняльне дослідження;

– психодіагностичні методики: спостереження, методика словесно-кольорової інтерференції Струпа; метод семантичного дифференціалу Ч. Осгуда; Шкала реактивної та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера, Ю.Л. Ханіна; Багаторівневий особистісний опитувальник "Адаптивність" (МЛЮ-АМ) (А.Г. Маклаков, С.В. Чермянін; Методика «Диференційна діагностика депресивних станів» В. Зунге; Шкала психологічного стресу PSM-25.

– метод математично–статистичної обробки отриманих даних за допомогою статистичного пакету PASWStatistics 25.0 компанії IBM, критерій Манна–Уїтні, кореляційний аналіз та графічне подання результатів табличним процесором Microsoft® Excel.

Опис вибірки: 50 студентів-першокурсників та 50 респондентів з психосоматичними захворюваннями.

База проведення емпіричного дослідження: Одеська клініка психосоматичних розладів СП «Біла Акація» та Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

Практичне значення. Завдяки дослідженню механізмів фізіологічної та психологічної адаптації при психосоматичних проявах розширені можливості діагностики і лікування психосоматичних захворювань. Сформульовані практичні рекомендації з діагностики психосоматичних проявів на основі вивчення адаптаційних можливостей, застосування деяких психологічних методик для виявлення групи ризику. Напрацювання та узагальнення доповнять зміст таких навчальних дисциплін, як «Загальна психологія», «Психодіагностика», «Психологія особистості», «Психосоматика», «Диференціальна психологія», «Психологічне консультування» у вищих навчальних закладах та низки дисциплін у медичних коледжах.

Структура і об'єм роботи. Загальний об'єм роботи 110 сторінок, з яких основного тексту – 87 сторінок. Робота містить вступ, три розділи, підрозділів, 14 таблиць, 6 діаграм, висновки до розділів, загальні висновки, додатки. У вступі обґрунтовується актуальність обраної теми, визначається мета, предмет та об'єкт дослідження. Основна частина присвячена дослідженню поставленої проблеми. У висновках сформульовано основні результати дослідження. Список використаних джерел складає 65 літературних джерел.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз розглянутих у загальному вигляді положень концепцій у межах різних напрямків психології дозволив зробити такі висновки щодо розуміння та інтерпретації адаптації їх представниками. Одні автори розглядають адаптацію як процес і результат пристосування, який зумовлюється і зумовлює існування такого явища, як психіка, тому що дії і рухи будь-якої істоти на свою користь потребують інформації про світ для орієнтації у ньому і відповідного адекватного реагування. Другі розглядають адаптацію як процес, що супроводжує взаємодію одної людини з іншою, людини з колективом у спілкуванні, під час якого людина вимушена бути зрозумілою і розуміти іншого, підлаштовуватися у своїх діях до нього, до існуючих правил і норм, які складають зміст свідомості. Треті розглядають адаптацію як процес відновлення рівноваги, або гомеостазу, у взаємодії людини і середовища, відновлення людиною правильного співвідношення у всьому, що з її точки зору порушує порядок.

Проведений аналіз визначень даного феномена дозволяє виділити деякі його загальні, основні риси і показати, що, як правило, особистісний адаптаційний потенціал:

- розглядається як інтегральна змінна, що характеризує сукупність індивідуально-психологічних ознак, що обумовлюють ефективність психічної адаптації;
- має властивості складної системи і, відповідно, системний аналіз виступає основним підходом до його дослідження;
- включає не тільки наявні прояви адаптаційних здібностей, а й латентні властивості, які можуть проявитися при зміні змісту, сили і напряму впливу адаптогенних факторів;

– визначає межі адаптаційних можливостей особистості і стійкості до чинників, що впливають, містить передумови до деякого діапазону відповідних адаптаційних реакцій;

– пов'язаний з віково-психологічними особливостями, при цьому власна активність особистості виступає в якості умови, що регулює міру реалізації потенційних можливостей.

Визначальною є наявність у всіх психосоматичних пацієнтів пригнічення або витіснення емоцій, тривалі переживання і прагнення до конкуренції з іншими людьми, які виникають в результаті невротичного заниження власних особистісних якостей та переоцінювання чужих. У психосоматичній медицині прийнято вважати, що існує так званий пре-психосоматичний особистісний радикал, тобто такі визначальні властивості особистості, сформовані зазвичай ще у дитячому або юнацькому віці, які стають основою для формування соматичного розладу.

Відповідно до адаптаційної концепції В.П. Казначеева та Р.М. Баєвського питання про подібність і відмінності патогенетично значущих чинників невротичних і психосоматичних розладів можна уявити як питання про подібність і відмінності факторів, що лежать в основі розвитку клінічно виражених форм порушення двох взаємопов'язаних аспектів психічної адаптації: психопатологічні явища, які носять характер неврозів, можуть бути пов'язані переважно з порушеннями власне психічної адаптації, а психосоматичні розлади – з порушеннями переважно патофізіологічної адаптації.

2. За багаторівневим особистісним опитувальником «Адаптивність» виявлено, що більшість респондентів з психосоматичними проявами володіють ознаками різних акцентуацій, які в звичних умовах частково компенсовані і можуть проявлятися при зміні діяльності. Тому успіх адаптації багато в чому залежить від зовнішніх умов середовища.

У респондентів з психосоматичними проявами більш менш адекватна самооцінка та адекватне сприйняття дійсності, для половини з

експериментальної групи характерний низький рівень соціалізації, неможливість адекватно оцінити своє місце і роль у колективі, небажання дотримуватися загальноприйнятих норм поведінки. А для іншої частини – здатність адекватно оцінювати свою роль в колективі. У них наявні загальні комунікативні здібності та відсутність конфліктності

За методикою словесно-кольорової інтерференції Струпа у респондентів з психосоматичними проявами було визначено за середніми часовими даними високу інтерференцію, що каже про складність для експериментальної групи звільнитися від впливу значення слова при його невідповідності наочному враженню.

За медіанним критерієм М.А. Холодної було встановлено, що в експериментальній групі респонденти уміють долати бар'єр минулого досвіду, відходити від звичних шляхів розмірковування, розв'язувати суперечність між наявними знаннями і вимогами проблемної ситуації, відшукувати оригінальні способи розв'язування проблеми..

За методикою Осгуда, у респондентів з психосоматичними проявами виявлено вміння долати бар'єр минулого досвіду, відходити від звичних шляхів розмірковування, розв'язувати суперечність між наявними знаннями і вимогами проблемної ситуації, відшукувати оригінальні способи розв'язування проблеми; здатні відбивати зовнішні та внутрішні впливи, що утруднюють формування й функціонування адекватної інформаційно-орієнтовної основи соціальної поведінки людини;

Дані за методикою «Шкала психологічного стресу PSM-25» свідчать про підвищення когнітивних процесів, активізації у них соматичних функцій, підвищення емоційного фону тощо. У таких людей відбуваються відчутні зрушення у психічному стані.

Аналіз результатів опитувальника Спілбергера-Ханіна встановив, що більшість респондентів з психосоматичними проявами мають середній рівень тривожності.

За допомогою методики «Шкала диференціальної діагностики депресивних станів В. Зунге» виявлено, що респонденти з психосоматичними проявами знаходяться на високому критичному рівні депресивних станів, тому в них може діагностуватися субдепресивний стан або маскована (соматична) депресія.

3. Таким чином, рекомендації полягають у проведенні адаптаційного тренінгу для першокурсників задля профілактики психосоматичних проявів, автором якого являється О.І. Маковецька. Тренінг складається з 6 занять: «Знайомство», «Згуртованість групи», «Міжособистісне спілкування», «Саморегуляція емоцій та поведінки», «Самооцінка студента-першокурсника», «Підготовка до зимової сесії».

Перспективу подальшого вивчення теми бачимо у дослідженні психологічні особливості взаємозв'язку брехні та проявів психосоматичного стану особистості, тому що брехня великий стресор і теоретично має сильний вплив на організм людини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаптация личности в современном мире : межвузовский сборник научных трудов. – Саратов: Наука, 2011. – Вып. 3. – 110 с.
2. Александер Ф. Психосоматическая медицина. Принципы и практическое применение / Ф. Александер; [пер. с англ. С. Могилевского]. – М.: ЭКСМО – Пресс, 2002. – 352 с.
3. Алексеева Т.В. Психологічні фактори та прояви процесу адаптації студентів до навчання у вищому навчальному закладі: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Т.В. Алексеева; Київ. нац. ун – т ім. Т. Шевченка. – Київ, 2004. – 20 с.
4. Алёхин А.Н. Клинические факторы психической адаптации пациентов с сердечно-сосудистой патологией (на примере легочной артериальной гипертензии и фибрилляции предсердий) / А.Н. Алёхин, Е.А. Трифонова, И.О. Чумакова и др. // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Сер. Психология. – 2012. – № 6(265). – С. 66–72.
5. Ананьев В.А. Психологическая адаптация и компенсация при заболеваниях внутренних органов: дис. ... д-ра психол. наук. / В.А. Ананьев. – СПб., 1998. – 394 с.
6. Балл Г.А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности / Г.А. Балл // Вопросы психологии. – 2011. – №1. – С. 92 – 100.
7. Бек А. Когнитивная терапия: полное руководство / А. Бек, С. Джудит. – [пер. с англ.]. – М.: Вильямс, 2006. – 199 с.
8. Беребин М.А. Концепция отношений В.Н. Мясищева и теория психической адаптации личности в медицинской психологии (часть II) / М.А. Беребин // Вестник Южно – Уральского государственного университета. Сер.: Психология. – 2009. – № 30 (163). – С. 70 – 75.

9. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. / Ф.Б. Березин – Л., 1988. – 270 с.
10. Богомолов А.М. Структурно – функциональный подход к оценке адаптационного потенциала личности / А.М. Богомолов // Сибирский психологический журнал. – 2008. – № 28. – С. 53 – 57.
11. Богомолов А.М. Адаптационный потенциал личности: определение, функции, структура / А.М. Богомолов // Материалы научно – практической конференции «Ананьевские чтения – 2006» / под ред. Л.А. Цветковой, А.А. Крылова. – СПб.: Издательство С. – Петербургского университета, 2006. – С. 333–334.
12. Богомолов А.М. Личностный адаптационный потенциал в контексте системного анализа / А.М. Богомолов // Психологическая наука и образование. – 2008. – № 1. – С. 67 – 73.
13. Верещагин В.Ю. Философские проблемы теории адаптации человека. / В.Ю. Верещагин. – Владивосток, 1988. – 164с.
14. Вірна Ж.П. Основи професійної орієнтації. / Ж.П. Вірна. – Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. держ. ун – ту ім. Л. Українки, 2003. – 154 с.
15. Вірна Ж.П. Професійна психологія: методологія, методи та практика: зб. наук. пр. / Ж. П. Вірна [та ін.]; Волин. нац. ун – т ім. Л. Українки. – Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. держ. ун – ту ім. Л. Українки, 2008. – 139 с.
16. Вірна Ж.П. Сучасні напрями психологізації професійної підготовки фахівців: монографія. / Ж. П. Вірна. – Запоріжжя, 2013. – 287 с.
17. Вітенко І.С. Психологічна адаптація сімейного лікаря до професійної діяльності: [монографія] / І.С. Вітенко. – Вінниця: Нова кн., 2013. – 132 с.
18. Ворожбит С.А. Почуття довіри як чинник соціально – психологічної адаптації студентів: автореф. дис. ... канд. психол. наук:

- 19.00.05 / С.А. Ворожбит; Ін – т психології ім. Г.С. Костюка. – Київ, 2011. – 21 с.
19. Воронов М.В. Психосоматика: [практическое руководство]. / М.В. Воронов. – К.: Ника – Центр, 2011. – 254 с.
20. Галян А.І. Соціально – психологічні аспекти адаптаційної здатності майбутніх медичних працівників / А.І. Галян // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. – Херсон: Видавничий дім «Гельветика», 2016. – Вип. 1. – Т. 1. – С. 20–26.
21. Горячая Т. С. «Сома и психика», «душа и тело» в психологической науке и в христианском богословии / Т. С. Горячая // Наука и освіта. – 2010. – № 8. – С. 10–15.
22. Диагностика социально – психологической адаптации (К.Роджерс, Р.Даймонд) / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. // Социально – психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М.: Изд – во Института Психотерапии. 2002. – 197 с.
23. Емелин В.А. Психологические факторы развития и хронификации технологических зависимостей / В.А. Емелин, А.Ш. Тхостов, Е.И. Рассказова // Психологическая наука и образование. – 2013. – № 1. – С. 171–180.
24. Зв'язок фізичного потенціалу з іншими частинами адаптаційного потенціалу особистості / О.Д. Литвиненко. // I V Міжнародна науково – практична інтернет – конференція «Пізнавальний та перетворювальний потенціал історичної психології як науки». – Одеса: Одеський нац. ун – т, 2017. – 215 с.
25. Зимбардо Ф. Социальное влияние / Ф. Зимбардо, М. Лейпе. – СПб.: Питер, 2001. – 448 с.
26. Исаева Е.Р. Особенности и проблемные зоны в структуре адаптационных ресурсов личности при социальной и

- психосоматической дезадаптации / Е.Р. Исаева, О.С. Дейнека // Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. В.М. Бехтерева. – 2009. – № 3. – С. 42–47.
27. Коваленко В.М. Хвороби системи кровообігу як медико – соціальна і суспільно – політична проблема. / В.М. Коваленко, В.М. Корнацький. – К., 2014.– 279 с.
28. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности: монография / Д.А. Леонтьев. – Москва: Смысл, 2003. – 487 с.
29. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях / А.Г. Маклаков // Психологический журнал. – 2001. – № 1. – С. 49 – 97.
30. Максименко С.Д. Медична психологія / С.Д. Максименко. – Вінниця: Нова книга, 2013. – 209 с.
31. Максименко С.Д. Психологічна допомога тяжким соматично хворим. Навчальний посібник / С.Д. Максименко, Н.Ф. Шевченко – Київ: Ніжин, 2007. – 115 с.
32. Малкина–Пих И. Г. Психосоматика / И.Г. Малкина–Пих. – М.: ЭКСМО, 2010. – 231 с.
33. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб.: Питер, 2011. – 352 с
34. Некрасова Н.А. Формирование адаптационного потенциала молодежи в процессе модернизации российского социума [Электронный ресурс] / Н.А. Некрасова // Молодёжь и наука: сборник материалов 6 – й Всероссийской научно – технической конференции студентов, аспирантов и молодых учёных. – Красноярск: Сиб. федер. ун – т, 2011. – Режим доступа: <http://conf.sfukras.ru/sites/mn2010/section7.htm>

35. Николаев Е.Л. Адаптация личности и сердечно-сосудистые заболевания / Е.Л. Николаев, Е.Ю. Лазарева // Вестник психиатрии и психологии Чувашии. – 2015. – Т. 11, № 2. – С. 82–105.
36. Ничипоренко Н.П. Система стабілізації особистості як фактор етіології психосоматичного процесу і совладання з хворобою / Н.П. Ничипоренко // Практична медицина. – 2015. – № 5 (90). – С. 46–50
37. Ніколаенко С. І. Формування соціально соціально – психологічної психологічної адаптивності адаптивності студентів тудентів під час навчання навчання у вищому навчальному чальному закладі закладі як психолого психолого – педагогічна педагогічна проблема роблема / С.І. Ніколаенко, О.С. Ніколаенко // Світогляд Світогляд – Філософія Філософія – Релігія Релігія : зб. наук. пр. / ДНВЗ «УАБС НБУ». – Суми, 2013. – Вип. 4. – С. 64–72.
38. Пезешкиан Н.П. Психосоматика и позитивная психотерапия. / Перевод с немецкого Т.В. Куличенко. — М.: Медицина, 1996. — 464 с.
39. Перетяцько Л.Г. Психосоматичні розлади: сучасний стан проблеми. / Л.Г. Перетяцько, М.М. Тесленко // Психологія і особистість. – 2017р.,N 2. – С.137–147.
40. Поляков В.А. Психология развития личности в системных отношениях. / В.А. Поляков – Минск: Попурри, 2001. – 128 с.
41. Посохова С.Т. Психология адаптирующейся личности: субъектный подход: дис. ... д – ра психол. наук: 19.00.05. / С.Т. Посохова. – М., 2001. – 393 с.
42. Психолого – педагогічний супровід адаптації першокурсників: адаптаційно – розвивальна програма / О.І. Маковецька. – Богуслав, 2018. – 23 с.
43. Реан А.А. Психология адаптации личности / А.А. Реан, А.Р. Кудашев, А.А. Баранов. – СПб.: Прай – Еврознак, 2008. – 479 с.

44. Рогачева Т.В. Смысловая реальность болеющей личности: структурно- функциональный анализ: на материале болезней и нарушений системы кровообращения: дис. ... д-ра психол. наук. / Т.В. Рогачева. – Томск, 2004. – 399 с.
45. Романов С.Н. Сравнительное исследование адаптивных характеристик личности у студентов и врачей / С.Н. Романов, Е.Л. Николаев, А.В. Голенков // Вестник Чувашского университета. – 2012. – № 3. – С. 469–473.
46. Романова Е.С. Механизмы защиты как специфические средства решения универсальных проблем адаптации / Е.С. Романова, Л.Р. Гребенников // Механизмы психологической защиты. Генезис, Функционирование. Диагностика. – Мытищи, 1996. – №4. – С.74 – 80.
47. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Прогресс, 1982. – 124 с.
48. Соловьева С. Л. Ресурсы личности [Электронный ресурс] / С. Л. Соловьева // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2010. – № 2. Режим доступа: http://mprj.ru/archiv_global/2010_2_3/nomer/nomer02.php
49. Сороко С.И. Индивидуальные стратегии адаптации человека в экстремальных условиях / С.И. Сороко // Физиология человека. – 2012. – Т. 38, № 6. – С. 78 – 86.
50. Столяренко Л.Д. Основы психологии / Л.Д. Столяренко. – [5 – е изд., перераб и доп.]. – Ростов – на – Дону: Феникс, 2002. – 672 с.
51. Трифонова Е.А. Адаптационный потенциал личности и психосоматический риск: проблема копинг – компетентности / Е.А. Трифонова // Известия Рос. гос. пед. ун – та имени А.И. Герцена. – 2013. – № 15. – С. 71 – 83.
52. Ушаков Б. И. Адаптационный потенциал человека / Б. И. Ушаков // Вестн. Рос. акад. мед. наук. – 2004. – № 3. – С. 8–13.

53. Фрейд З. По ту сторону принципа наслаждения. Тотем и табу. «Я» и «Оно». Неудовлетворенность культурой / З. Фрейд. – Х.: Белгород : Клуб Семейного Досуга, 2012. – 477 с.
54. Харламенкова Н.Е. Представление о психологической безопасности: возрастной и личностный компоненты / Н.Е. Харламенкова // Современная личность. – М.: Институт психологии РАН, 2012. – С. 141–160.
55. Харченко Д.М. Психосоматичні розлади. Теорії, методи діагностики, результати досліджень: навчальний посібник / Д.М. Харченко. – К.: Видавничий дім «Слово», 2015. – 280 с.
56. Холодная М. А. Когнитивные стили. О природе индивидуального ума / М. А. Холодная. – СПб.: Питер, 2004. – 384 с.
57. Холодная М.А. Понятийные, метакогнитивные и интенциональные способности как ресурсный фактор интеллектуального развития / М. А. Холодная // Ментальные ресурсы личности. – М.: Институт психологии РАН, 2016. – С. 26 – 32.
58. Шелег Л. С. Психологічне забезпечення профілактики психосоматичних розладів працівників органів внутрішніх справ: наук. – практ. посібник / Л. С. Шелег. – К.: НАВС, 2015. – 131 с.
59. Шльонська О.О. Розгляд поняття «адаптація» з погляду системного підходу// О.О.Шльонська // Актуальні проблеми психології. Том III.: Консультативна психологія і психотерапія. – Видавець Лисенко М.М., 2013. – Вип. 9. – С.109 – 110.
60. Эллис А. Психотренинг по методу Альберта Эллиса / А. Эллис. – СПб.: Питер, 1999. – 224 с.
61. Юнг К. – Г. Проблемы души нашего времени: [перевод с английского] / К. – Г. Юнг. – Санкт – Петербург: Питер, 2002. – 352 с.
62. Ямницький В.М. Психологічні чинники розвитку життєтворчої активності особистості дорослих: дис....д – ра психол. наук: 19.00.13 / В.М. Ямницький: – К., 2004. – 410 с.

63. Bandura A. Self-efficacy / A. Bandura // Encyclopedia of human behavior / V. S. Ramachaudran (ed.) – New York: Academic Press, 1994. – Vol. 4. – P. 71–81.
64. Lytvynenko, O. (2018). Psychological features of adaptation space of a personality. Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools, 26 (2), 321–325.
65. Montalescot G., Sechtem U., Achenbach S. et al. Guidelines on the management of stable coronary artery disease: The task Force on the management of stable coronary artery disease of the European Society of Cardiology. ESC, 2013 // Eur. Heart J.– 2013. – Vol. 34.– P. 2949–3004.

ДОДАТКИ

Додаток 1

АДАПТАЦІЙНИЙ ТРЕНІНГ ДЛЯ ПЕРШОКУРСНИКІВ Маковецька Оксана Іванівна

Заняття 1. «Знайомство»

Вправа «Знайомство»

Мета: відпрацювати навички вміння короткої самопрезентації.

Соціально-виховні завдання: визначити особливості самовираження учасників за допомогою асоціативних засобів, досягти відчуття розкритості, відкритості; організувати групову роботу переключенням уваги та емоцій учасників на «тут і тепер».

Хід гри:

Учасники сідають у коло. Це перш за все можливість відкритого спілкування, відчуття особливої згуртованості, яка полегшує взаєморозуміння та взаємодію. Кожен учасник повинен представитися. Для цього він називає своє ім'я, походження свого імені (за словником, сімейна історія тощо). Далі для більш детального розкриття своєї особистості він називає з ким він хотів себе асоціювати. Наприклад, відносно:

- епітетів (веселий, жартівливий...);