

- проблеми психології – Т. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. – 2011. – Вип. 11. – С. 141-145.
12. Тенденции в психологии развития общества: клиповое мышление нового поколения / [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.kabmir.org/social-psychology/2570-klipovoe-myshlenie-novogo-pokolenia.html>
 13. Узнадзе Д.Н. Общее учение об установке. Хрестоматия по психологии.
 14. Фрейд З. Теория бессознательного. – М.: Наука, 1980. – 346 с.
 15. Хорни К. Невроз и личностный рост. Борьба за самоосуществление // Хорни К. Собр. соч. в 3-х т. – М.: Смысл, 1997. – Т. 3. – Гл. 5. – С. 359. / [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.syntone.ru/library/books/content/2046.html?current_book_page=all
 16. Self-realization / [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://en.wikipedia.org/wiki/Self-realization#Western_understanding

В статье представлен теоретический анализ смысла и истории использования термина «самоосуществление личности», в некоторой степени раскрывается роль внимания в данном процессе.

Ключевые слова: самоосуществление, личность, внимание, жизненный путь.

In the article consists the theoretical analysis of sense and history of the use of term is presented «self-realization of personality», aught the role of attention opens up in this process.

Key words: self-realization, personality, attention, vita

Сєдаков І. О.

ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО НАПРУЖЕННЯ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

У статті висвітлюються питання щодо дослідження психофізичної корекції психологічного напруження підлітків в умовах загальноосвітніх навчальних закладів. Виявлені та проаналізовані результати експериментальної перевірки ефективності регуляції психологічного напруження підлітків. психологічне напруження, психологічне напруження підлітків, регуляція психологічного напруження підлітків (ДІМА-тест-тренінг), інтерактивні, психофізичні техніки.

Постановка проблеми

Проблема оцінки динаміки психологічного напруження підлітків, що являє собою психологічний стан, який вимагає від підлітків вияву додаткових психологічних можливостей для подолання труднощів і переходу на новий рівень функціонування, – стає все більше актуальною під час перетворень соціа-

льно-економічних, культурних процесів сьогодення. Сьогодні збільшується кількість учених, які підкреслюють потребу зниження психологічного напруження особистості. Такі дослідники як: Озолін М. Г. [5], Хільченко А. Є. [11], Кольченко Н. В. [2], Цагареллі О. Б. [12] представляють низку психофізіологічних досліджень стосовно психологічного напруження особистості. Але залишається малодослідженим процес психофізичної корекції психологічного напруження підлітків як психолого-психофізіологічних досліджень психологічного напруження.

Мета нашого дослідження: дослідити ефективність тренінгу з регуляції психологічного напруження підлітків в умовах загальноосвітнього навчального закладу.

Методика дослідження

Таблиця 1

Складові психологічного напруження підлітків та Методики його дослідження

№	Складові психологічного напруження та етапи	Методики дослідження
Дослідження когнітивного компоненту		
1	Дослідження рівня переробки інформації (аналіз і синтез)	ДІМА-тест [6]
Дослідження емоційного компоненту		
2	Визначення рівня тривожності	Опитувальник Ч. Д. Спілбергера «Шкала ситуативної тривожності» [3]
3	Визначення рівня самооцінки	Методика «Самооцінка особистості» [3]
Дослідження фізіологічного компоненту		
4	Визначення рівня напруження нервових процесів	ДІМА-тест [7]
Обробка результатів дослідження		
5	Порівняльний аналіз рівнів структурних компонентів психологічного напруження підлітків	Методика математичної обробки матеріалів психологічних досліджень [9]
6	Визначення загального рівня психологічного напруження підлітків	Комп'ютерна програма SPSS (версія 13.0) [4]

Вихідні параметри ми перевели у відповідні рівні. Тому, маємо можливість результати стосовно показників кожної методики зазначити таким чином: високий (3), середній (2), низький (1) [8].

На основі середньоарифметичного значення було здійснено процедуру підрахунку інтегральної оцінки показників кожного компонента, а, отже, і досліджено структуру психологічного напруження кожного підлітка.

Дослідження рівня **когнітивного компонента** психологічного напруження підлітків здійснювалося на основі аналізу: рівня ефективності переробки інформації (аналіз і синтез).

Рівень ефективності переробки інформації (аналіз і синтез) підлітків вивчався за допомогою ДІМА-тесту (авторська розробка) [6]. В інших подібних методиках, наприклад, методиці А.Є. Хільченка[11] та Н.В. Кольченко [2] використовували показник працездатності головного мозку. Але в ДІМА-тесті цей показник пізніше отримав назву дефіциту ефективності переробки інформації (ДЕПІ), бо цей показник обчислюється в принципово іншому діапазоні навантаження, ніж в інших відомих тестах. Нами показано, що підлітки, які мають достатній рівень переробки інформації, вміють самостійно аналізувати різні ситуації, без сторонньої допомоги приймати відповідальні рішення. В процесі проведення ДІМА-тесту пред'являють невербально-образну інформацію у вигляді фігур. В якості позитивних подразників використовують для правої руки квадрат, для лівої – коло. Негативним подразником є трикутник. Використовують тест у комп'ютерному варіанті з діапазоном темпів від 30 до 240 фігур за хвилину. Кожні 30 секунд на черговому ступені темп збільшується на 10 фігур за хвилину. Далі досліджують за відомою процедурою НТПР шляхом чотирьохразового тестування верхньограничного темпу правильного реагування та вибору максимального з чотирьох результатів як найвищого темпу правильного реагування. Тестування проводять у шестиступневому діапазоні темпів безпосередньо після НТПР. За підрахунками результатів тестування: чим більше помилок, тим більше дефіцит ефективності переробки інформації, тобто менше рівень переробки інформації підлітків і навпаки. Нами виділені такі рівні дефіциту ефективності переробки інформації підлітків із психологічним напруженням:

- *високий рівень (3)*: це ті підлітки, які вміють самостійно аналізувати інформацію.. Кількісні показники – від 9 % до 27,9 %;

- *середній рівень (2)*: це ті підлітки, які аналізують інформацію за допомогою інших осіб. Кількісні показники – від 27,9 % до 32,9 % ;

- *низький рівень (1)*: це ті підлітки, які не здатні аналізувати інформацію. Кількісні показники коливаються від 33 % до 42 %.

Дослідження рівня сформованості **емоційного компоненту** психологічного напруження підлітків відбувалося за допомогою аналізу таких складових: рівня тривожності, рівня самооцінки.

Для визначення *рівня тривожності* підлітків було використано опитувальник Ч. Д. Спілбергера «Шкала ситуативної тривоги» [26]. Шкала допомагає оцінити напруженість та ситуативну тривожність. Обстежуваним надаються 20 тверджень і чотири варіанти відповідей. Отриманий показник розглядають як показник психологічного напруження.

У процесі дослідження ми виділили такі рівні тривожності підлітків:

- *високий рівень (3)*: це ті підлітки, які відчувають загрозу своєму «Я» та добробуту в багатьох ситуаціях. Кількісні показники коливаються від 2,68 до 4 балів;

- *середній рівень (2)*: це ті підлітки, які зовнішньо вимогливі, категоричні, потребують формування почуття впевненості в собі, в своїх силах і в успіху. Кількісні показники – від 1,34 до 2,67 балів ;

- *низький рівень (1)*: це ті підлітки, які потребують підвищення активності, зацікавленості, почуття відповідальності у вирішенні певних завдань. Кількісні показники коливаються від 0 до 1,33 балів.

Для визначення *рівня самооцінки підлітків* із психологічним напруженням було використано методу «Самооцінка особистості» [26]. Самооцінка особистості – результат оцінювання людиною своїх якостей, себе в цілому, рівня успішності власної діяльності, оцінювання своєї особи іншими людьми, виходячи з системи цінностей людини. Самооцінка – суб'єктивне утворення в людській психіці, вона є відображенням норм і оцінок, що існують в суспільстві та в міжособистісних стосунках. Самооцінка пов'язана з однією з центральних потреб людини – потребою в самоствердженні, з прагненням людини знайти своє місце в житті, ствердити себе як члена суспільства в очах оточуючих і у своїй власній думці. Під впливом оцінки з боку оточуючих у особистості поступово складається власне ставлення до себе і самооцінка своєї особистості, а також окремих форм своєї активності: спілкування, поведінки, діяльності, переживань. До оцінки досягнутого він підходить не тільки зі своїми мірками, але й намагається передбачати, як до цього поставляться інші люди. Іншими словами, адекватна самооцінка є наслідком постійного пошуку реального бачення себе, тобто без занадто великої переоцінки, але й без зайвої критичності до свого спілкування, поведінки, діяльності, переживань. Така самооцінка є найкращою для конкретних умов і ситуацій. Самооцінка може бути неадекватною – надмірно завищеною або занадто заниженою [1].

Нами в дослідженні виділені такі рівні самооцінки підлітків із психологічним напруженням:

- *високий рівень (3)*: це підлітки, які постійно переживають із приводу ставлення до них оточуючих, мають сумніви, невпевненість у собі та власних вчинках. Кількісні показники – 46 балів і вище;

- *середній рівень (2)*: це підлітки, які перебільшують міру своєї значущості в житті інших. Кількісні показники знаходяться в межах від 0 до 24 балів;

- *низький рівень (1)*: це підлітки, які поважають себе, задоволені собою, адекватно оцінюють свої можливості та здібності. Кількісні показники – в межах від 25 до 45 балів.

Для визначення *рівня напруження нервових процесів* підлітків було використано ДІМА-тест (авторська розробка) [7].

Позитивну оцінку змін рівня психологічного стресу за динамікою інтегрального напруження нервових процесів (ІННП) (сумарно в обох півкулях) за середньо-груповою оцінкою досліджуваних отримують при достовірному зменшенні ІННП.

Нами виділені такі рівні напруження нервових процесів підлітків із наявним психологічним напруженням:

- *високий рівень (3)*: це підлітки, які мають велику кількість помилок збудження та помилок гальмування. Кількісні показники коливаються від 16,6 % до 50 %;

- *середній рівень (2)*: це підлітки, які мають значну кількість помилок збудження та гальмування. Кількісні показники коливаються від 12,8 % до 16,5 %;

- *низький рівень (1)*: це підлітки, які мають незначну кількість помилок збудження та гальмування. Кількісні показники коливаються від 6,5 % до 12,7 %.

Враховуючи вищезазначене, нами виділені такі рівні психологічного напруження підлітків:

- *високий рівень (3)*: це підлітки, які не вміють самостійно аналізувати інформацію, відчувають загрозу своїй самооцінці та добробуту в багатьох ситуаціях, постійно переживають із приводу негативного ставлення до себе оточуючих, мають сумніви стосовно себе, невпевненість у собі та власних вчинках; *середній рівень (2)*: це підлітки, які аналізують інформацію за допомогою інших осіб, зовнішньо вимогливі, категоричні, потребують формування почуття впевненості в собі, в своїх силах і в успіху, перебільшують міру своєї значущості в житті інших;

- *низький рівень (1)*: це підлітки, які вміють самостійно аналізувати інформацію, потребують підвищення активності, зацікавленості, почуття відповідальності у вирішенні певних завдань, поважають себе, задоволені собою, адекватно оцінюють свої можливості та здібності.

У табл. 2 представлені узагальнені дані стосовно рівнів психологічного напруження підлітків.

Результати тестових методик піддавалися статистичному аналізу із доступною якісною інтерпретацією та змістовним узагальненням за допомогою методів математико-статистичної обробки даних з використанням комп'ютерного пакету статистичних програм SPSS, версія 13.0 [4].

Вибірка досліджуваних.

Всього у дослідженні взяли участь 253 підлітки 11-15 років таких навчально-виховних та оздоровчих закладів: санаторій «Тетерів» м. Коростишів Житомирської області (63 особи); Гімназія № 183 «Фортуна» м. Київ (41 особа); Лицей № 157 з поглибленим вивченням англійської мови м. Києва (56 осіб); Середня загальноосвітня школа № 76 м. Києва (87 особи).

Упродовж 2010-2011 навчального року в середній загальноосвітній школі № 76 міста Києва проводиться формуючий експеримент. З 87 досліджених підлітків до експериментальної групи було введено 43 особи, до контрольної групи – 44 особи.

Мета експерименту: розробити та апробувати програму правопівкульно-орієнтованої психофізичної корекції психологічного напруження підлітків. Основними завданнями формувального експерименту були: 1) створити програму правопівкульно-орієнтованої психофізичної корекції психологічного напруження підлітків; 2) апробувати програму правопівкульно-орієнтованої психофі-

зичної корекції психологічного напруження підлітків; 3) визначити ефективності програми правопівкульно-орієнтованої психофізичної корекції психологічного напруження підлітків.

Таблиця 2

Узагальнені дані стосовно рівнів психологічного напруження підлітків

Компоненти	Складові компонентів	Методики	Кількісні значення рівнів психологічного напруження		
			Високий	Середній	Низький
Когнітивний	Ефективність переробки інформації (аналіз і синтез)	ДІМА-тест	Не аналізують інформацію (від 33% до 46%)	Аналіз за допомогою інших (від 27,9 % до 32,9 %)	Самостійно аналізують (від 9 % до 27,9 %)
Емоційний	Тривожність	Опитувальник Спілбергера «Шкала ситуативної тривоги»	від 2,68 до 4 балів	від 1,34 до 2,67 балів	від 0 до 1,33 балів
	САМООЦІНКА	Методика «Самооцінка особистості»	46 балів – і вище	0-24 балів	25-45 балів
Фізіологічний	Напруження нервових процесів	ДІМА-тест	16,6 % - 50 %	12,8%- 16,5 %	6,5 % - 12,7 %

Під час підготовки програми тренінгу для підлітків були використані принципи, що регулюють процес застосування психофізичних засобів у навчанні та розвитку, а саме: принцип систематичності, принцип послідовності, принцип поступового зростання навантаження, принцип індивідуалізації, принцип урахування цілісності організму.

Програма тренінгу розрахована на 102 академічні години, серед яких: 68 годин – аудиторних, 34 години – самостійна робота. Заняття проводилися щотижня, кожне з яких передбачає реалізацію діяльнісного підходу щодо організації розвивальної діяльності підлітків, який передбачає не лише тренування вмінь і навичок дітей, виконання окремих вправ, спрямованих на удосконалення психічної діяльності, а й цілісну, осмислену діяльність підлітків, що органічно вписується в систему їх щоденних життєвих взаємин. Зазначені положення

тренінгу були висвітлені через систему інтерактивних і психофізичних технік: міні-лекції, робота в групах (парах, трійках), ігрові вправи, вправи на рефлексію, вправи-розминки, аутогенне тренування, самомасаж, вправи тайцзицюань. Програма тренінгу розрахована на підлітків 11-15 років і може бути реалізована в рамках годин спілкування або як компонент навчальних програм.

За структурою програма тренінгу складається зі вступу, основної та заключної частин. Основна частина включаючи в себе три розділи: 1) «Сутність психологічного напруження підлітків». 2) «Здійснення регуляції психологічного напруження шляхом правопівкульно-орієнтованої психофізичної корекції за допомогою оздоровчих вправ образної гімнастики тайцзи, яку Карл Густав Юнг називав «медитацією в русі». 3) «Духовні основи здоров'я». Статистична обробка даних здійснювалася за допомогою пакета статистичних програм SPSS (версія 13.0) [4], порівняльний аналіз результатів діагностичних зрізів до та після формувального експерименту в експериментальній та контрольній групах.

Виклад основного матеріалу

Після реалізації зазначеної програми та повторної діагностики учасників формувального експерименту, аналіз отриманих результатів виявив статистично значущі відмінності між результатами в експериментальній групі до та після тренінгу ($p < 0,01$), в той час, як у контрольній групі між першим і другим зрізом статистично значущих відмінностей виявлено не було (див. табл. 3). Як видно з табл. 3, в експериментальній групі в результаті формувального експерименту помітно збільшується кількість підлітків із низьким рівнем психологічного напруження (з 2,4 % до 51,2 %). За рахунок цього зменшилася кількість підлітків із високим рівнем психологічного напруження (з 48,8 % до 0 %), кількість учасників середнього рівня психологічного напруження залишилася незмінною (48,8 %). За критерієм знаків різниця між першим і другим зрізами є статистично значущою, що вказує на позитивні зміни динаміки психологічного напруження підлітків у експериментальній групі.

Що стосується контрольної групи, то результати першого та другого зрізів зафіксували незначну різницю між отриманими даними до та після експерименту. За критерієм знаків ця різниця не є статистично значущою, тому отримані результати не змінюють ситуації щодо динаміки психологічного напруження підлітків. Так, збільшилася кількість учасників із середнім рівнем психологічного напруження (з 38,6 % до 45,5 %), кількість респондентів із високим рівнем незначно зменшилася на 2,3 % та знизилася кількість підлітків із низьким рівнем психологічного напруження (з 15,9 % до 11,3 %) (см. табл. 3).

Маємо можливість також проаналізувати зміни, які зафіксовані в результаті формувального експерименту в експериментальній та контрольній групах окремих компонентів психологічного напруження підлітків (див. табл. 2). Подальше порівняння результатів I (до початку формувального експерименту) та II (після формувального експерименту) зрізів динаміки когнітивного компонента психологічного напруження підлітків, що були проведені в експе-

риментальній і контрольній групах, дозволило виявити між ними значні відмінності.

Таблиця 3

Результати аналізу рівня психологічного напруження підлітків (учасників експериментальної та контрольної груп, у %)

Рівень психологічного напруження	Експериментальна група		Контрольна група	
	I зріз	II зріз	I зріз	II зріз
Низький	2,4*	51,2*	15,9	11,3
Середній	48,8*	48,8*	39,5	45,5
Високий	48,8*	0*	45,5	43,2

Примітка: * – рівень достовірності різниці ($p < 0,01$)

Як видно з табл. 5. результати першого та другого зрізів показують, що в експериментальній групі були зафіксовані відмінності (на рівні $p < 0,01$): низький рівень збільшився за рахунок зниження показників високого рівня (з 7 % до 48,8 %), знизилися показники високого рівня (з 53,5 % до 18,6 %) та знизилися показники середнього рівня (з 39,5 % до 32,6 %).

Щодо контрольної групи, то статистично значущих змін у рівнях динаміки когнітивної складової психологічного напруження підлітків майже не відбулося. За результатами першого та другого зрізів зафіксовано незначні зміни: низький рівень залишився незмінним (11,4 %), середній рівень збільшився за рахунок високого рівня (на 2,3 %), високий рівень динаміки когнітивного компонента психологічного напруження підлітків зменшився (з 56,8 % до 54,5 %). Ця різниця не є статистично значущою.

За допомогою порівняння результатів першого та другого зрізів рівнів динаміки емоційного компонента психологічного напруження підлітків у експериментальній групі виявлено значне зниження рівня емоційного компонента, в контрольній групі рівень динаміки емоційного компонента залишився без позитивних змін.

Як видно з табл. 5, результати першого та другого зрізів формувального експерименту зафіксували статистично значущі зміни ($p < 0,01$), які засвідчують, що в експериментальній групі до формувального експерименту низький рівень емоційного компонента психологічного напруження підлітків мали 20,9 % досліджуваних, середній – 25,6 %, а високий рівень – 53,5 %.

В результаті проведеного тренінгу кількість досліджуваних в експериментальній групі щодо динаміки емоційного компонента психологічного напруження підлітків зменшилась за рахунок високого рівня (на 41,9 %), але збільшилась кількість із низьким (на 27,9 %) і середнім (на 13,9 %) рівнями, в контрольній групі збільшилась кількість осіб із середнім (на 2,8 %), зменшилась кількість респондентів із високим рівнем (з 50 % до 45,5 %), низький рівень зменшився (на 2,3 %). За критерієм знаків ця різниця не є статистично значущою.

Результати пливу правопівкульно – орієнтованої психодинамічної корекції на динаміку компонентів психологічного напруження підлітків (у %)

Назва компонента	Рівень динаміки компонентів психологічного напруження підлітків	Експериментальна група		Контрольна група	
		I зріз	II зріз	I зріз	II зріз
Когнітивний	Низький	7*	48,8*	11,4	11,4
	Середній	39,5*	32,6*	31,8	34,1
	Високий	53,5*	18,6*	56,8	54,5
Емоційний	Низький	20,9*	48,8*	6,8	4,5
	Середній	25,6*	39,5*	43,2	50
	Високий	53,6*	11,6*	50	45,5
Фізіологічний	Низький	9,3*	37,2*	38,6	34,1
	Середній	18,6*	53,5*	9,1	18,2
	Високий	72,1*	9,3*	52,3	47,7

Примітка:* – рівень достовірності різниці ($p < 0,01$)

Порівняльний аналіз першого та другого зрізів рівня *фізіологічного компонента* психологічного напруження підлітків, проведених в *експериментальній* і *контрольній* групах, також виявив зміни рівнів динаміки фізіологічного компонента в *експериментальній* групі, а в *контрольній* таких змін практично не зафіксовано.

Як видно з табл. 2, в *експериментальній групі* в результаті формувального експерименту зафіксовані значущі відмінності ($p < 0,01$) між результатами першого та другого зрізів. Отримані дані свідчать про те, що збільшення кількості підлітків із низьким рівнем динаміки фізіологічного компонента (на 27,9 %) і середнього (на 34,9 %) відбулося в результаті значного зниження кількості респондентів у групі з високим (на 62,8 %) рівнем динаміки фізіологічного компонента.

Що стосується *контрольної групи*, то результати першого та другого зрізів вказують, що статистично значущих змін у рівні динаміки фізіологічного компонента психологічного напруження підлітків зафіксовано не було. Зокрема, кількість підлітків із високим рівнем зменшилася (на 4,6 %), кількість респондентів із середнім рівнем незначно збільшилася (на 9,1 %) за рахунок низь-

кого рівня, який у свою чергу зменшився (з 38,6 % до 34,1 %). Проте зміни, які виявлені за рівнями динаміки фізіологічного компонента не змінюють ситуацію в цілому. За критерієм знаків відмінності не є статистично значущими.

Висновки

Таким чином, результати формувального експерименту довели, що впровадження запропонованої нами програми тренінгу «Правопівкульно-орієнтованої психофізичної корекції психологічного напруження підлітків» позитивно вплинуло на зниження рівня психологічного напруження підлітків. Попередня оцінка ефективності програми тренінгу дали змогу виявити достовірні кількісні та якісні зміни в експериментальній групі, на відміну від контрольної. В експериментальній групі кількість підлітків із високим рівнем психологічного напруження знизилася (на 48,8 %). Простежуються позитивні зміни у динаміці всіх складових компонентів психологічного напруження підлітків: когнітивного, емоційного, фізіологічного. Отже, дана програма тренінгу забезпечує розвиток когнітивної складової підлітків щодо розуміння явища психологічного напруження, врівноваження емоційної сфери підлітків, оволодіння вміннями та навичками щодо боротьби з психологічним напруженням (стресом). Таким чином, програма тренінгу може бути рекомендована для використання практичними психологами та вчителями фізичної культури у роботі з учнями підліткового віку в умовах загальноосвітніх навчальних закладів.

Література

1. Божович Л. И. Проблемы формирования личности [Текст] / Л. И. Божович. – Воронеж : Институт практической психологии, 1995. – 184 с.
2. Кольченко Н. В. Функциональная подвижность нервных процессов и ее значение для некоторых видов трудовой деятельности : Дис. ... канд. мед. наук [Текст] / Н. В. Кольченко. – К. : Ин-т физиол. им. А. А. Богомольца АН УССР, 1977. – С. 114-116.
3. Немов Р. С. Психология : Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений : В 3 кн. [Текст] / Р. С. Немов. – М. : Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – Кн. 3 : Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики. – 688 с.
4. Наследов А. Д. SPSS: Компьютерный анализ данных в психологии и социальных науках. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2006. – 416 с.
5. Озолин Н. Г. Опыт применения динамометрии для фиксации изменения тонуса нервной системы спортсменов в процессе спортивной тренировки [Текст] / Н. Г. Озолин. – ТИПФК, 1952. – №12. – С. 889-898.
6. Пат. № 34959 України, МКП 6 А61В 5/16. Спосіб рефлексометричного тестування для визначення професійно важливих якостей людини в умовах стресу [Текст] / І. О. Седаков, А. І. Єна, Ю. М. Скалецький, І. Ю. Худецький, В. П. Павленюк. – № 99074239; заявл. 21.07.99 ; Опубл. 15.03.01, Бюл. № 2. – 2 с.

7. Седаков І.О., Кружева Т.В., Дудко В.И. Психологічний феномен недооцінки значущості нервового процесу гальмування (Феномен *UInpI*) . Повідомлення 2. Психофізіологічна оцінка значущості нервового процесу гальмування // Актуальні проблеми психології. Том V. Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Випуск 9. / За редакцією Максименка С.Д. – К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство». 2009. – 218 с. – С. 340-347.
8. Семиченко В. А. Опыт системно-структурного моделирования сложных объектов в психолого-педагогических исследованиях [Текст] / В. А. Семиченко // Проблемы сучасної педагогічної освіти. Сер. : Педагогіка і психологія. – Зб. Статей : Вип.5. – К.: Пед.преса, 2003. – С. 253-266.
9. Семиченко В.В. Математические методы обработки психологических данных. Минск, 2002. – 76 С.
10. Соколовський В. С. Лікувальна фізична культура: Підручник [Текст] / В.С. Соколовський, Н. О. Романова, О. Г. Юшковська. – Одеса: Одес. держ. мед. ун-т, 2005. – 234 с.
11. Хильченко А. Е. Методика исследования подвижности основных нервных процессов у человека [Текст] / А. Е. Хильченко // Журн. высш. нерв. Деятельности, 1958. – Вып. 6. – Т.VIII. – С. 945 – 948.
12. Цагарелли Е. Б. Структура системы психолого-педагогической диагностики и коррекции личности в образовательном процессе [Текст] / Е. Б. Цагарелли // Современные проблемы науки и образования. – Пенза: «Академия Естествознания», 2012. – № 2. – 137 с.

В статье освещаются вопросы психологических особенностей психофизиологической коррекции психологического напряжения подростков в условиях общеобразовательных учебных заведений. Выявлены и проанализированы результаты экспериментальной проверки эффективности тренинговой программы регуляции психологического напряжения подростков.

Ключевые слова: психологическое напряжение, психологическое напряжение подростков, регуляция психологического напряжения подростков (ДИМА-тест-тренинг), интерактивные, психофизические техники.

In the article light up questions in relation to the psychological features of psychophysical correction of psychological stress of teens in the conditions of general educational establishments. Identified and analyzed the experimental results verify the effectiveness of the training program regulation of psychological stress of teenagers.

Keywords: psychological stress, psychological stress teenagers, regulation of dynamics psychological stress of teens (DIMA-test-training), interactive, psychophysical techniques.