

М.С.Корольчук, В.М.Крайнюк, В.М.Марченко

Психологія: схеми, опорні конспекти, методики

Навчальний посібник



НІКА
ЦЕНТР

М.С.Корольчук, В.М.Крайнюк, В.М.Марченко

ПСИХОЛОГІЯ:

СХЕМИ, ОПОРНІ КОНСПЕКТИ, МЕТОДИКИ

Навчальний посібник

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
як навчальний посібник
для студентів вищих навчальних закладів

За загальною редакцією
доктора психологічних наук,
професора *М. С. Корольчука*

НБ ПНУС



682758

Київ
Ельга
Ніка-Центр
2005

УДК 159.9
ББК 88.3я73
К68

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України як навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Гриф надано Міністерством освіти і науки України. Лист №14/182-1516 від 15.07.2002 р.

Рецензенти:

Ю. Л. Трофімов, член-кор. АПН України, д-р психол. наук, проф.;
Т. М. Титаренко, д-р психол. наук, провідний наук. співроб.

Відповідальна за випуск: О. І. Тараненко.

Корольчук М. С., Крайнюк В. М., Марченко В. М.

К68 Психологія: схеми, опорні конспекти, методики: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / За заг. ред. М.С.Корольчука. – К.: Ельга, Ніка-Центр, 2005.– 320 с.

ISBN 966-521-306-7

Посібник «Психологія: схеми, опорні конспекти, методики» містить 64 схеми, що розкривають структуру психіки особистості, психології колективу, основні характеристики категоріального апарату психології та деякі методи дослідження. Схематичне зображення та опорні конспекти допомагають усвідомити і засвоїти основи психології, методику вивчення внутрішнього світу людини, що може використовуватись з метою формування її стійких психічних якостей, здорового емоційно-психологічного клімату в колективах, ефективної підготовки особистості до професійної роботи – як головного елемента психологічного забезпечення діяльності.

Книга призначена для студентів середніх і вищих навчальних закладів денної та заочної форм навчання. Посібник, безперечно, буде корисним для тих, хто прагне оволодіти основами психологічних знань, практично пізнати себе та оточення, застосувати певні психологічні методики, правила спілкування й поведінки в конфліктних ситуаціях, а також для батьків, вихователів, психологів, соціологів, учителів загальноосвітніх шкіл, ліцеїв, коледжів, викладачів, керівників усіх рівнів, які працюють з людьми, займаються практичними питаннями навчання, виховання, вивчення особистості, комплектуванням колективу та соціально-психологічним забезпеченням професійної діяльності.

УДК 159.9

ББК 88.3я73

ISBN 966-521-306-7



9 789665 213067

Львівський національний університет
імені Василя Стефаника
код 02125255
НАУКОВА БІБЛІОТЕКА
8 27 5 0
Видавництво "Ніка-Центр", 2005

СКОРОЧЕННЯ ТА ПОЗНАЧКИ

А	– адаптація	ПР	– предмет
ВНД	– вища нервова діяльність	ПВ	– психічні властивості
+	– відносини	ПС	– психічні стани
в	– відчуття	ПУ	– психічні утворення
В	– воля	ПЗПД	– психологічне забезпечення професійної діяльності
Д	– діяльність	ΨПП	– психічні пізнавальні процеси
ЕМК	– електромагнітні коливання	ПЗ	– працездатність
ЕС	– електростатика	ПФ	– психофізіологія
З	– закономірності	PS	– пульс
Зд.	– здібності	Ψ	– психологія
ЗНУ	– знання, навички, уміння	Ψ-М	– психолого-медична консультація
ІВ	– іонізуюче випромінювання	S-Ψ	– соціально-психологічні
К	– конфлікт, конфліктологія	S	– соціологія
КЗП	– короточасна зорова пам'ять	Сп.	– спілкування
КСП	– короточасна слухова пам'ять	С	– сприймання
М	– мислення	Т	– темперамент
МКК	– мікроклімат	Тр.	– тривожність
Мовл.	– мовлення	У	– уява
Мтв.	– мотивація	Ув.	– увага
Н	– норма, норматив	УЗК	– ультра-звукові коливання
НВЧ	– надвисокі частоти	Уявл.	– уявлення
Н	– направленість (спрямованість)	ФП	– фізична підготовка
НПН	– нервово-психічна напруга	ФС	– функціональний стан
О	– об'єкт	Х	– характер
ОП	– оперативна пам'ять	ЦНС	– центральна нервова система
ОК	– опорні конспекти	ЯЕУ	– ядерна енергетична установка
Opt.E	– оптимізація емоційного стану	±	– позитивне, негативне середовище
П	– пам'ять		

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ТЕМАТИЧНОГО ПЛАНУ ДИСЦИПЛІНИ «ПСИХОЛОГІЯ»

Курс «Психологія» призначений для студентів вищих навчальних закладів, який виконано відповідно до концепції розбудови вищої освіти в Україні.

Запропоновані методичні матеріали самостійного (заочно, дистанційно) кваліфікованого пізнання психічних процесів, властивостей та станів, індивідуально-типологічних властивостей особистості; психології спілкування та міжособистісних стосунків у колективі з метою підвищення ефективності навчання та професійної діяльності спеціалістів.

Самостійне вивчення дисципліни здійснюють шляхом ознайомлення з матеріалами лекцій, опрацювання опорних конспектів, схем, основної та додаткової літератури, а також виконання завдань для самопідготовки і відповідей на контрольні запитання.

У матеріалах наведено головні теоретичні положення і проблеми психології. Розглянуто загальні питання про особистість та її суспільну сутність, психологічну структуру особистості, її розвиток і формування, основи психології діяльності, спілкування, конфліктології.

У планах семінарських занять, які використовують для самопідготовки з основних проблем психології, висвітлено психологічні засади професійної діяльності, особливості в спілкуванні та в міжособистісних стосунках, психологічну специфіку малих груп.

Завдання та запитання для самопідготовки і контролю сприяють тому, щоб отримані теоретичні знання перетворилися на практичні навички та уміння психологічного обстеження і тестування в процесі самостійної роботи або під керівництвом викладача. При цьому відпрацьовуються методи дослідження психічних процесів, функцій та властивостей особистості: уваги, сприйняття, пам'яті, мислення,

емоцій, а також дослідження темпераменту, характеру та здібностей особи.

Для самостійної підготовки нами пропонуються спеціальні завдання, які вмщують основний матеріал теми, схеми, опорні конспекти, а також список рекомендованої літератури. Кожен студент готує реферат на одну з тем, а потім їх обговорюють за принципом «круглого столу».

Контроль за навчанням здійснюють шляхом перевірки засвоєного матеріалу під час і наприкінці занять на основі само і взаємоконтролю.

Після закінчення самопідготовки за тематичним планом студент готовий до складання іспиту або заліку.

Мета і завдання дисципліни. Навчальний посібник призначено для самопідготовки студентів вищих навчальних закладів України з метою опанування основ психології: психології особистості, діяльності, спілкування, конфліктології взаємовідносин і взаємостосунків, елементів психологічного забезпечення професійної діяльності; робота допоможе розібратись у власному психічному житті та психічному житті оточуючих для цілеспрямованого вивчення їхньої поведінки, діяльності. Знання основ психології є важливим фактором розвитку професійної компетентності, ініціативи, творчого ставлення до праці, психологічної культури.

Після вивчення курсу студенти повинні:

знати:

- головні проблеми та завдання психології на сучасному етапі розвитку нашого суспільства;
- закономірності формування та властивості психічних процесів, психічної діяльності, емоційно-вольової сфери, індивідуальних властивостей особистості;
- психологічні особливості спілкування, конфліктології, міжособистісних відносин, стосунків у колективі.

вміти:

- вивчати індивідуально-психологічні особливості за допомогою прийомів та методів психологічного дослідження, які використовуватимуться у щоденній практичній роботі;

ПЕРЕДМОВА

- самостійно працювати з науковою літературою;
- спостерігати, аналізувати, узагальнювати психологічні факти, об'єктивно оцінювати поведінку та соціальні дії суб'єктів.

ознайомитися:

- з історією розвитку психології особистості, міжособистісних відносин, стосунків;
- з основними підходами, методичними прийомами, що використовуються під час вивчення особистості, спілкування, міжособистісних відносин, стосунків у групі, колективі.

засвоїти:

- значення і необхідність вивчення властивостей особистості, форм спілкування та стосунків у практичній роботі;
- психологічні умови та особливості професійної діяльності, специфіку вербального та невербального спілкування, стосунків у практичній роботі.

ОСНОВНІ ПИТАННЯ, ЩО ВИСВІТЛЮЮТЬСЯ У ПОСІБНИКУ

Розділ І. ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЇ

Тема 1.

ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ ТА КАТЕГОРІЇ ПСИХОЛОГІЇ

Визначення об'єкта, предмета, методів та завдань психології. Галузі психологічної науки – загальна психологія, соціальна психологія, вікова та педагогічна психологія, психологія професійної діяльності, медична психологія, інженерна психологія. Зв'язок психології з професійно-орієнтованими та загальноосвітніми дисциплінами.

Можливості психіки особистості та практичне використання їх у професійній діяльності.

Тема 2.

СВІТ ПСИХІЧНИХ ЯВИЩ ОСОБИСТОСТІ ТА ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВИХ ПРОЦЕСІВ

Види і властивості відчуття й сприймання. Взаємозв'язок відчуттів та особливості сприймання.

Загальне поняття про увагу. Види уваги. Довільна та мимовільна увага. Основні характеристики уваги. Концентрація, обсяг, стійкість, коливання, продуктивність. Методики вивчення уваги. Розвиток уваги під час навчання та професійної діяльності. Мислення як вища форма відображення світу. Стадії мислення: аналіз, синтез, абстрагування, узагальнення. Розлади мислення. Мислення та мовлення. Види мовлення – монолог, діалог. Внутрішнє та зовнішнє мовлення. Функції. Розлади мислення та мовлення. Методики вивчення мислення. Загальна характеристика уяви. Фантазія і творчість як специфічні форми уяви. Уява та особистість. Поняття про пам'ять. Види пам'яті – емоційна, словесно-логічна, довільна та мимовільна, довготривала, короткочасна та оперативна. Типи пам'яті – зорова, слу-

ОСНОВНІ ПИТАННЯ, ЩО ВИСВІТЛЮЮТЬСЯ У ПОСІБНИКУ

хова, рухова, словесно-логічна та їх поєднання. Пам'ять та шляхи її поліпшення. Мнемоніка. Методики дослідження пам'яті.

Емоції та почуття як форми переживань у процесі відображення реального світу, їх спільність та відмінність. Функції емоцій. Прояви емоцій як стану та властивості. Характеристика почуттів за їх змістом. Емоційні стани особистості, методи їх вивчення та регуляції.

Тема 3.

ПСИХІЧНІ ВЛАСТИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ, УТВОРЕННЯ, СТАНИ

Характеристика психічних утворень: знань, навичок, умінь, звичок тощо. Індивідуальні властивості у структурі особистості. Психологічні ознаки спрямованості, потреб, мотивів, цілей. Класифікація потреб. Характеристика темпераменту. Основні параметри вищої нервової діяльності. Визначення характеру та його класифікація. Типологічні виміри особистості за Павловим, Айзенком, Кречмером, Шелдоном. Психічні стани особистості. Методики вивчення темпераменту та характеру.

Тема 4.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ФЕНОМЕНИ ОСОБИСТОСТІ В ГРУПІ

Визначення понять: «людина», «особистість», «індивідуальність». Структура особистості. Поняття про групу в психології. Види груп: великі та малі, первинні та вторинні, лабораторні та природні. Група і колектив. Структура взаємин у малій групі. Лідерство і керівництво. Згуртованість і конфліктність у групі. Соціально-психологічний клімат у колективі. Методика вивчення взаємин у колективі. Методика дослідження індивідуальних якостей особистості.

Тема 5.

СПІЛКУВАННЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧИННИК РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ

Об'єкт, предмет та функції спілкування. Класифікація видів спілкування. Сутність та особливості вербального спілкування. Рів-

ні та рольові позиції в спілкуванні. Психологія і культура слухання і мовлення. Вплив особистості на ефективність переконання.

Невербальні засоби спілкування. Поняття про невербальну комунікацію. Вивчення невербальних засобів спілкування. Кінесика. Паралінгвістичні та екстралінгвістичні засоби спілкування. Контакт очей. Проксеміка. Невербальні засоби і культура спілкування. Нові дослідження в сфері невербаліки. Методи вивчення та техніка оптимізації спілкування.

Тема 6.

ВЗАЄМОДІЯ І ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ ПІД ЧАС ДІЛОВОГО СПІЛКУВАННЯ

Спільна діяльність, її структурні елементи, послідовність використання індивідуальної та спільної діяльності. Класифікація і характеристика взаємодії. Бар'єри на шляху взаєморозуміння. Поняття психологічного впливу. Роль особистісного впливу. Вплив через владу. Способи впливу людей під час спілкування (переконання, навіювання, самонавіювання, психічне зараження, наслідування, маніпулювання та актуалізація). Соціально-психологічні особливості формування робочої групи.

Тема 7.

ПСИХОЛОГІЯ КОНФЛІКТІВ

Поняття, зміст, функції та структура конфлікту. Зв'язок конфліктології з іншими науками. Методи наукових досліджень у конфліктології. Соціально-психологічний аналіз внутрішньоособистісних конфліктів. Зміст, структура внутрішньоособистісних конфліктів. Типологія, динаміка внутрішньоособистісного конфлікту, його розв'язання та функції.

Міжособистісні конфлікти. Конфліктна особистість, її неадекватність. Міжособистісні конфлікти та їх типологія. Причини конфліктів у колективі. Психологічні роздуми щодо подолання міжособистісних конфліктів. Прийоми приглушення конфліктів, посередництво та усунення конфліктів.

Розділ II. ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Тема 8.

ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА УМОВ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Основні поняття психології праці. Діяльність з точки зору психології. Мотиви, потреби, інтереси, цілі в діяльності. Умови та особливості системи «людина-середовище», що впливають на ефективність професійної діяльності. Соціально-психологічні, природні, технічні та медико-біологічні чинники впливу на психіку людини.

Тема 9.

ДИНАМІКА Й ОЦІНКА ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПЕЦІАЛІСТІВ ТА ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ АДАПТАЦІЇ

Основні поняття адаптації. Адаптація як процес, дизадаптація, деадаптація, реадаптація. Сутність, періоди процесу адаптації, типи. Межі адаптивних можливостей людини. Психічні стани людини. Поняття стресу, монотонії, депривації, нервово-психічної напруги та шляхи їх подолання. Динаміка працездатності людини за суб'єктивним станом, психологічними та прямими показниками працездатності. Характеристика періоду входження в роботу, оптимальної (високої) працездатності, нестійкої працездатності, неухильного її зниження та кінцевого пориву.

Тема 10.

КОМПЛЕКСНЕ ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Загальні заходи забезпечення переговорів. Постійні заходи і ті, які застосовують за потреби. Заходи щодо збереження оптимальної працездатності під час тривалих та короткочасних переговорів. Особливості застосування методів та заходів оптимізації психічного стану учасників переговорів перед переговорами, під час їхнього веден-

ня та після завершення. Методи психолого-педагогічного впливу на особистість.

Тема 11. ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ПСИХІЧНОГО І ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Основні критерії психічного та фізичного здоров'я. Загальнотеоретичні підходи до визначення категорії здоров'я. Психологічний комфорт як умова психічного здоров'я особистості. Поняття соціального здоров'я. Здоров'я і стрес у повсякденному житті. Фактори здорового способу життя. Психологічні чинники нормалізації стресу.

Розділ III. МЕТОДИКИ ОЦІНКИ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ЯКОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ ТА ЇЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ

Тема 12. МЕТОДИКИ ОЦІНКИ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ЯКОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ ТА ПРЯМИХ І ПОБІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ

Опитувальник Айзенка. Опитувальник Спілбергера-Ханіна. Оцінка рівня нервово-психічної стійкості. Методика визначення типу акцентуацій. Методика оцінки суб'єктивного стану «САН». Методики оцінки розумової працездатності: оцінка зорової, слухової та оперативної пам'яті; методики вивчення якостей уваги; оцінка та характеристика психофізіологічних якостей. Методики вивчення особливостей спілкування: тест на визначення потреби в спілкуванні; тест на схильність до самотності, здатність до самоуправління в спілкуванні; практичні вправи, спрямовані на оптимізацію процесу спілкування. Методики діагностики соціально-психологічних явищ. Експрес-методика оцінки соціально-психологічного клімату в колективі. Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності. Тест сприймання індивідом групи. Методики на виявлення схильності до лідерства, керівництва. Методика на виявлення стилю взаємодії. Вправи на виявлення соціально-психологічних ефектів, що виникають під впливом груп.

Останніми роками неухильно зростає інтерес до психологічної науки; швидко збільшується кількість окремих публікацій у цій галузі знань. Введення Міністерством освіти України нової дисципліни – «Психологія» як нормативної в усіх вищих навчальних закладах вимагає відповідного методичного забезпечення, яке б сприяло не тільки ефективному самостійному вивченню теоретичних проблем, а й ґрунтовним навичкам й умінню практично застосовувати психологічні знання.

Праця буде корисною не лише для фахівців-психологів, а й для науковців, керівників, які зможуть набути наукових знань, ознайомитися з досвідом практичної роботи в галузі психології.

Студентам як гуманітарних, так і технічних вищих навчальних закладів вона допоможе оволодіти методами вивчення особистості, підбору кадрів, дізнатися про нові ідеї комплексного психологічного забезпечення професійної діяльності, вивчити напрями науково-практичних досліджень та нормалізації конфліктів і стосунків у колективі.

Новизна посібника полягає не лише у важливості пропозицій, шляхів та заходів розв'язання надзвичайно актуальної проблеми – гуманізації навчально-виховного процесу, а й у тому, що це перша праця такого рівня і спрямування, результат втілення майже 20-річного науково-педагогічного досвіду авторів.

Методичні знахідки поєднуються з реалізацією вимог реформи вищої освіти – гуманізації та гуманітаризації і багаторівневої підготовки фахівців шляхом упровадження нових технологій навчання. Наявність у посібнику зразків переліку тем та розподілу часу для підготовки спеціалістів різних рівнів та професій, застосування опорних конспектів, розроблення в кожному розділі напрямів науково-практичних досліджень, завдань для самопідготовки та самоконтролю, перелік літератури для поглибленого вивчення, проблемні додатки до тем дають підстави твердити про впровадження нової технології вивчення нормативної дисципліни «Психологія», що значно розширює пізнавальні можливості студента й підвищує педагогічний рівень викладача.

Психологія – складна, але приваблива і прекрасна наука. Наш навчальний посібник з основ психології сприяє засвоєнню знань з психології, їх систематизації та закріпленню, усуненню психологічної малограмотності студентської молоді, школярів, батьків, керівників, усіх, хто працює в системі «людина – людина».

Видання посібника «Психологія: схеми, опорні конспекти, методики» – це спроба психологів-педагогів перекинути місток між окремими теоріями, підручниками, посібниками до загальнодержавного розв'язання проблеми методичного забезпечення курсу основ психології.

Автори започатковують новий напрям у методиці пізнання психології за допомогою теорії, практикуму опорних конспектів та схем.

Оригінальний виклад психології у вигляді опорних конспектів, схем, методичних розробок допоможе наочно осмислити головні її категорії і поняття, побачити взаємозв'язок структур психіки особистості й колективу, сприятиме розвитку наукового мислення, творчому підходові до самостійного опанування знаннями, винахідливості, ініціативі та забезпеченню психологічного комфорту під час навчання.

Методичний прийом подання наочного матеріалу – схем та опорних конспектів уможливорює реалізацію індивідуального підходу в навчанні та самостійного пізнання основ психології, розширює творчі можливості, спонукає до поглибленого здобуття знань з психології.

Проходження інформації крізь мозок людини сімома різними каналами сприймання (зоровим, слуховим, сенсомоторним, мовним, асоціативним, емоційним, мотиваційним) сприяє його фіксації у довготривалій пам'яті.

У посібнику викладено головні положення з основ психології, які систематизовано і підпорядковано завданням навчального курсу та подано у вигляді навчальної програми з опорними конспектами, методичними матеріалами.

Водночас у посібнику є й текстова частина, яка розширює можливості пізнання, і, сподіваємося, спонукає до розв'язування проблем, і питань, що допоможе значно глибше проникнути в найскладніші сфери психічних процесів.

У текстах, які додаються до опорних конспектів, наведено основні поняття і визначення психологічної науки, охарактеризовано різні психологічні закономірності.

Читач дізнається про стани розвитку психологічної науки, її взаємозв'язки з іншими дисциплінами, ознайомиться з правилами спілкування, основами конфліктології, комплексним психологічним забезпеченням професійної діяльності, методами дослідження індивідуальних психологічних властивостей та прямих і побічних показників працездатності, з програмою самонідготовки і самоконтролю навчання.

Завдання посібника – сприяти засвоєнню сучасних наукових знань з психології. Сподіваємося, що книга допоможе читачеві не лише набути і поглибити власні психологічні знання, а й, що найголовніше, навчить ефективно ними користуватися. Вважаємо це актуальним особливо сьогодні, коли в нашому суспільстві відбуваються істотні зміни і зростає зацікавленість науковими знаннями про людину, її психіку, взаємини, вчинки і поведінку.

Проблеми психології особистості, колективу хвилювали людей тисячі років тому. Вони залишаються актуальними і сьогодні. Тому в книзі зібрано матеріал про психічні пізнавальні процеси, індивідуальні властивості, стани та утворення, складні якості свідомості.

Сьогодні в нашій країні активно розвивається практична психологія, а саме: сфера психологічного забезпечення професійної діяльності будь-якого фахівця. Психологічне забезпечення професійної діяльності – це перспектива вітчизняної психологічної науки. Саме такі напрацювання авторів викладено в другому розділі посібника.

Психологія може і повинна стати надійним помічником кожної людини, яка прагне осмислити проблеми, пов'язані з вихованням дітей, психічним і фізичним здоров'ям, формуванням гармонійної особистості тощо.

Безумовно, наша робота не заперечує, а, навпаки, вимагає активності у пізнанні, посиленої уваги до теоретичних і методологічних проблем, оскільки успішний розвиток прикладних проблем психології неможливий без знання теорії. Адже відомо, що для практики немає нічого кращого, ніж хороша теорія.

У першому розділі посібника розміщено блок опорних конспектів і методичних матеріалів до лекцій і практичних занять за навчальною комплексною і робочою програмами, що апробовані авторами на практиці. Опорні конспекти і схеми слід розглядати як стислу інформацію, котра потребує самостійного опрацювання і сприяє систематизації знань.

У другому розділі подано головні положення комплексного психологічного забезпечення професійної діяльності (КПЗПД), розглянуто основні категорії та поняття, психологічні умови забезпечення психічного і фізичного здоров'я, нормалізації стресу.

Зважаючи на практичну спрямованість посібника, у третьому розділі представлено блок методик для оцінки індивідуальних якостей особистості та методики оцінки побічних показників працездатності. Для самооцінки індивідуальних якостей студентів запропоновано опитувальники Айзенка, Спілбергера – Ханіна, Леонгарда – Смішека, а також «Прогноз». Оцінити ж рівень власної працездатності студенти зможуть, скориставшись методиками визначення пам'яті, уваги, мислення, сенсомоторних функцій та суб'єктивного стану.

У додатках подано програму для самопідготовки з курсу «Основи психології», загальний список літератури і методичні матеріали для самоконтролю знань.

Звичайно, в одній книзі неможливо з усією повнотою охопити все краще з вітчизняної і світової психології. Автори намагалися вибрати найістотніше, найважливіше й найцікавіше для вивчення курсу основ психології. Якщо ж виникла потреба поглибити знання, радимо скористатися бібліографією, яку наведено в кінці книжки та перспективних напрямках науково-практичних досліджень.

Цю книгу ми присвячуємо своїм батькам, що спонукали нас до її створення.

Висловлюємо вдячність доценту, кандидату філософських наук В. Ф. Бударіну, з яким разом працювали над альбомом схем для військової психології; психологу-педагогові О. І. Марченку за оформлення схем та багатьом педагогам, методистам, які з розумінням і критично поставилися до роботи й допомогли втілити задумане в цій книжці.

Особлива подяка професорам М. І. Пірен, Т. К. Чмут, які вперше в Україні видали навчальні посібники «Основи конфліктології» та «Культура спілкування», а також професорам Ю. Л. Трофімову і Т. М. Титаренко, чії глибокі аналітичні зауваження щодо змісту та структури посібника допомогли суттєво поліпшити його науково-методичний рівень та практичну значимість.

З повагою до читачів від авторського колективу,
академік Академії вищої школи України,
д-р психологічних наук, проф. *М. С. Корольчук*

ПІЗНАННЯ ПСИХОЛОГІЇ ЗА ОПОРНИМИ КОНСПЕКТАМИ ТА СХЕМАМИ

Згідно з вимогами вищої освіти щодо багаторівневої освіти в навчальному посібнику подається орієнтовний розподіл часу й тематика курсу «Психологія». Залежно від рівня освіти кожен може за допомогою організаційних та методичних прийомів регулювати досягнення кінцевої мети – оптимізації пізнавального процесу, ефективного оволодіння теоретичними основами та практичними методами психології. Наявність наприкінці кожного розділу запитань та завдань для самоконтролю, зразків опорних конспектів за темою, літератури для поглибленого вивчення та перелік актуальних науково-практичних проблем за розділом значно розширюють можливості самонавчання.

Пізнавальність курсу «Психологія» ґрунтується на прийомах відомого педагога з Донецька В. Ф. Шаталова. Він запропонував таку організаційно-методичну систему навчання, яка надає студентові й педагогу можливість реалізувати цілий комплекс психологодидактичних принципів, що забезпечують належне закріплення знань, навичок і умінь.

Головні елементи методики самопізнання та пізнання основ психології – опорні сигнали, конспекти. Опорні конспекти (ОК) – це наочна схема, де закодовано основний зміст потрібних знань. Добре відомо, що наочне подання матеріалу полегшує його розуміння і закріплення в пам'яті. Використання ОК дає можливість самостійно засвоїти великий обсяг теоретичних знань і побачити сукупність окремих ланцюгів нової інформації, допомагає встановити і зіставити зв'язки між ними, полегшує логічне опрацювання матеріалу й переведення його в тривалу пам'ять. Крім того, стає реальним щоденний контроль за якістю засвоєння матеріалу через само- та взаємооцінку,

що розв'язує проблему індивідуалізації навчання. ОК – постійний і дуже потрібний компонент навчального процесу, який дає змогу якнайкраще засвоїти великі блоки теоретичних знань.

Запропонована методика викладання курсу «Психологія» за опорними конспектами дає змогу реалізувати й такий важливий принцип навчання, як гармонійний розвиток репродуктивного і продуктивного мислення.

Один із головних принципів методики – засвоєння інформації на основі її багаторазового варіативного повторення («золоте» правило педагогіки – правило сімки). Матеріал надійно засвоюється, якщо він проходить через свідомість не менше семи разів у різних формах, варіаціях, через різні інформаційні канали.

Істотними елементами методики пізнання за опорними конспектами є досить своєрідні принципи та вимоги щодо оформлення ОК, які загалом виглядають так:

ПРИНЦИПИ	ВИМОГИ
Опора	Виділення головного
Наочність	Лаконічність
Структурність	(не більше 7 знаків у блоці, не більше 7 блоків, не більше 450 знаків в ОК)
Запам'ятовування	Оглядовість
Стереотипність (звичність асоціацій)	Знаковість
Варіативність словесних утворень	Асиметричність блоків
Економічність	Різноманітність шрифту
Нестандартність	Натуральність кольорового оформлення
Парадоксальність	Обґрунтування потреби кольору, мережі
Зацікавленість	Зведення й розведення інформації
Мобільність	Різноспрямованість

Робота над матеріалом з ОК ведеться в такій послідовності:

1. Ознайомлення з новим навчальним матеріалом.
2. Стислий виклад матеріалу за ОК.
3. Занотовування ОК.

Трикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника 17
код 02125266
НАУКОВА БІБЛІОТЕКА

№ №

68 27 5 8

4. Робота над лекційним матеріалом, підручником з ОК.
5. Письмове відтворення ОК.
6. Відповіді за ОК (самостійно, само- та взаємоконтроль).
7. Удосконалення ОК (його нових елементів, блоків або створення загалом нового ОК).

Зрозуміло, якою б корисною та унікальною не була методика пізнання-дисципліни, її втілюють конкретні люди, новатори, ентузіасти, а тому, як і в будь-якій справі, усе залежить від натхнення, мотивації, що спонукає студента до практичного самонавчання.

Поглибити знання методом самонавчання за опорними конспектами можна за рекомендованою літературою.

ЛІТЕРАТУРА:

1. *Корольчук М. С.* Актуальні проблеми психофізіології військової діяльності. – К., 1997. – 171 с.
2. Нові технології навчання: Наук. метод. зб. / В. Ю. Биков та ін. – К., 1995. – Вип. 13. – 224 с.
3. *Шаталов В. Ф.* Куда и как исчезли тройки. – М., 1979. – 80 с.
4. *Шаталов В. Ф.* Педагогическая проза. – М., 1980. – 96 с.

Тема 1. ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ ТА КАТЕГОРІЇ ПСИХОЛОГІЇ

1. Актуальність психологічних знань.
2. Об'єкт, предмет, завдання і принципи психології.
3. Етапи розвитку та школи світової психології.
4. Структура, методи психології та її зв'язок з іншими науками.

Комплексна й тривала дія негативних соціальних, психологічних, економічних та інших чинників зумовлюють високу нервово-психічну напругу, яка залежно від індивідуальних особливостей людини та рівня її особистісної сформованості може спричинити різноманітні негативні прояви в її психіці. Останні, у свою чергу, можуть зумовлювати аномалії в міжособистісних стосунках, підвищувати конфліктність, агресивність, тривожність, викликати інші небажані зміни психічного стану, які проявляються в поведінці, інколи навіть призводять до асоціальних вчинків.

Лише сформована (з чітко визначеними гуманістичними орієнтаціями) особистість спроможна протистояти тисковій зазначених негативних чинників і залишатися психічно і фізично здоровою, врівноваженою, здатною контролювати і регулювати власні психічні стани, що конче потрібно для забезпечення нормальної, ефективної життєдіяльності.

Актуальність психологічних знань зумовлена й тим, що саме психологічна наука і практика спроможні реалізувати і забезпечити гуманістичне орієнтування розвитку суспільства.

Само- і взаємопізнання, самовдосконалення, навчання і виховання, пристосування до сучасних умов життя та протидія впливам стресорів, регуляція стосунків, задоволення потреб у визнанні, орієнтація щодо певної професійної діяльності, керування людьми – далеко не всі сфери, що потребують психологічних знань, навичок та умінь.

Історично склалося так, що виникнення елементів психологічних знань відбулося тоді, коли людина усвідомила себе саму і те, що вона суттєво відрізняється від навколишнього світу.

У донауковий період усі уявлення про психіку зводились до поняття «душа». Цим намагалися пояснити всі незрозумілі явища у житті людини.

У VII ст. з розвитком філософії та природничих наук психологію розглядають як науку про свідомість.

У XIX–XX ст. психологія стає наукою про поведінку, вчинки, реакції людини.

Нинішня психологічна наука сформувалась на основі філософії, сучасних досягнень біології, анатомії, фізіології і вивчає факти, закономірності, механізми становлення та розвитку психічних пізнавальних процесів, властивостей, станів та утворень під час професійної діяльності.

Прийнято вважати, що психологія як самостійна наука бере свій початок від часу створення В. Вундтом у 1879 р. в Німеччині, в Лейпцигському університеті, першої в світі лабораторії експериментальної психології.

Об'єктивна криза філософського і наукового пізнання людини, потреби практики виробничого і соціального життя сприяли виокремленню психології як науки зі своїми об'єктом, предметом, методами, галузями і завданнями (див. схеми і опорні конспекти).

ЗАВДАННЯ І ЗАПИТАННЯ ДЛЯ САМОПІДГОТОВКИ ТА КОНТРОЛЮ

1. Визначте потребу психологічних знань для себе й оточуючих.
2. З'ясуйте, як трактували психіку за етапами розвитку психологічної науки.
3. Опрацюйте основні (додаткові) джерела рекомендованої літератури.
4. Опрацюйте матеріали за схемами.
5. Чому психологію вважають перспективною наукою?
6. У чому проявляються зв'язки психології з іншими науками?
7. Засвойте основоположні принципи провідних шкіл сучасної психології самостійно.
8. Створіть опорний конспект за темою.

ЛІТЕРАТУРА**Основна:**

1. *Величковский Б. М.* Современная когнитивная психология. – М., 1982. – 216 с.
2. *Корольчук М. С., Крайнюк В. М., Марченко В. М.* Основы психології: схеми, опорні конспекти, методичні матеріали. – К., 2002.
3. *Ломов Б. Ф.* Методологические и теоретические проблемы психологии. – М., 1984. – 368 с.
4. *Максименко С. Д.* Общая психология. – М., К., 1999. – Гл. 4.
5. *Рубинштейн С. Л.* Основы общей психологии. – М., 1999. – Т. I. – 398 с.
6. Психологія / За ред. Ю. Л. Трофімова. – К.: Лпбідь, 1999. – 558 с.
7. *Ярошевский М. Г.* История психологии. – М., 1976. – 294 с.

Додаткова:

1. *Ананьев Б. Г.* Психология чувственного познания. – М., 1960. – 165 с.
2. *Ананьев Б. Г.* Теория ощущений. – Л., 1961. – 250 с.
3. *Беккер Л. М.* Психические процессы. – Л., 1974. – Т. I. – 254 с.
4. *Брунер Дж.* Психология познания. – М., 1977. – 284 с.
5. *Гибсон Д.* Экологический подход к зрительному восприятию. – М., 1988. – 214 с.
6. *Грегори Р. Л.* Глаз и мозг. – М., 1970. – 196 с.
7. *Забродин Ю. М., Лебедев А. Н.* Психофизиология и психофизика. – М., 1977. – 189 с.
8. *Запорожец А. В., Зинченко В. П.* Восприятие и действие. – М., 1977. – 206 с.
9. *Зинченко В. П., Вергилес Н. Ю.* Формирование зрительного образа. – М., 1969. – 168 с.
10. *Линдсей Г., Норман Д.* Переработка информации у человека: Введение в психологию. – М., 1974. – 264 с.
11. *Найссер Г.* Познание и реальность. – М., 1981. – 216 с.
12. *Познавательные процессы: ощущения, восприятие / Под ред. А. В. Запорожца, В. Ф. Леонова, В. П. Зинченко.* – М., 1982. – 336 с.
13. *Смирнов С. Д.* Психология образа: проблема активности психического отражения. – М., 1985. – 194 с.
14. *Шехтер М. З.* Зрительное опознание: закономерности и механизмы. – М., 1981. – 124 с.
15. *Шостак В. И.* Природа наших ощущений. – М., 1983. – 106 с.

ПСИХОЛОГІЯ – наука, яка вивчає загальні закономірності виникнення, функціонування та розвитку психіки.

П С И Х О Л О Г І Я	О	ПСИХІКА – властивість мозку як високоорганізованої матерії віддзеркалювати об'єктивну дійсність і на основі психічного образу, який при цьому формується, цілеспрямовано регулювати діяльність суб'єкта і його поведінку.
	СТРУКТУРА ПСИХІКИ	
	<ol style="list-style-type: none"> Психічні процеси – форми суб'єктивного відображення об'єктивних реальностей (відчуття, сприйняття, воля, пам'ять, увага, мислення, емоції та почуття). Психічні властивості – психологічні особливості, які відрізняють людей, їх вчинки, мотиви Д (Т, Х, Зд, Н, М). Психічні стани – характеризуються тимчасовою динамікою психічних процесів, які впливають на поведінку людини. Складні і прості. (Адаптованості підйому.) Психічні утворення – набуті властивості особистості, які проявляються в діяльності (ЗНУ, звички, переконання). 	ПР
<p>Психологія, ґрунтуючись на сучасних досягненнях філософії, біології, анатомії, фізіології, є наукою, що вивчає факти, закономірності, механізми становлення та розвитку психічних процесів, властивостей, станів та утворень.</p>		

ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ПСИХОЛОГІЇ

Детермінізм
Психіка визначається способом життя і змінюється під впливом зовнішніх умов

Єдність свідомості і діяльності
Свідомість створює внутрішній план діяльності людини

Розвиток
Безперервний розвиток як процес і результат діяльності

Особистісний підхід
Індивідуальний підхід до особи, її індивідуальних властивостей

Об'єктивність
Відповідність реальній дійсності (неупередженість пізнання)

Науковість
Система категорій, закономірностей, методологій

ЗАВДАННЯ ПСИХОЛОГІЇ

– виявлення особливостей індивідуальних якостей, закономірностей та шляхів формування особистості в сучасних умовах

– вивчення впливу діяльності на психіку людини, міжособистісні та міжгрупові взаємини

– дослідження психологічних умов професійної діяльності

– визначення психологічних засобів впливу на особистість, колектив

– встановлення закономірностей динаміки працездатності

– визначення заходів та засобів психологічного забезпечення професійної діяльності

– визначення інформативних методів діагностики та психокорекції

– вивчення закономірностей психологічної підготовки

ОСНОВНІ ЕТАПИ СТАНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЇ ЯК НАУКИ

I етап	Психологія як наука про душу	Таке визначення психології дано понад дві тисячі років тому. Найвністю душі намагалися пояснити всі незрозумілі явища в житті людини
II етап	Психологія як наука про свідомість	Виникла у VII ст. у зв'язку з розвитком природничих наук. Здатність думати, бажати називали свідомістю. Основним методом вивчення вважали спостереження за собою, опис фактів
III етап	Психологія як наука про поведінку	Виникла у XX ст. Завдання – спостереження за тим, що можна побачити, а саме: поведінкою, вчинками, реакцією людини. Мотиви, що зумовлюють дії людини, не враховувалися
IV етап	Психологія як наука, що вивчає факти, закономірності та механізми психіки	Сформувалася на базі філософії діалектичного матеріалізму. Основою сучасної психології є теорія відображення

**ГОЛОВНІ
ШКОЛИ
ТА ТЕОРІЇ
СВІТОВОЇ
ПСИХОЛОГІЇ**

Біхевіоризм

Гештальтпсихологія

Гуманістична психологія

**Нейролінгвістичне
програмування**

Трансактний аналіз

Психоаналіз

Когнітивна психологія

Інтераціоналізм

**Функціональна
психологія**

СТРУКТУРА СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Г А Л У З І

1. ЗА ХАРАКТЕРОМ ДІЯЛЬНОСТІ

А

– психологія праці – вивчає психологічні особливості діяльності в різних сферах (авіаційно-космічна, медична, спортивна, педагогічна)

Л

2. ЗА РОЗВИТКОМ

У

Вікова
Вивчає психічний розвиток особистості в онтогенезі

Порівняльна
Вивчає схожість і відмінності у психіці тварин і людини

Спеціальна
Вивчає відхилення в розвитку психіки

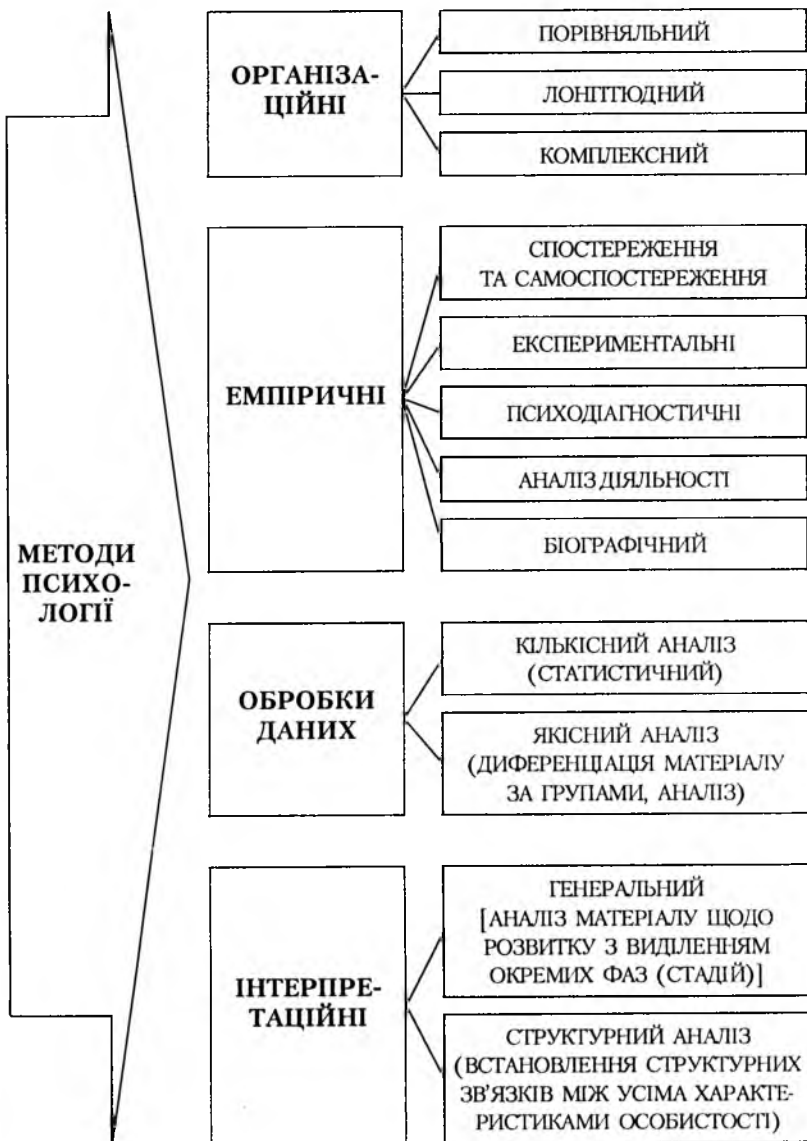
З

3. ЗА ПРИНЦИПОМ СПВІДНОШЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ТА СУСПІЛЬСТВА

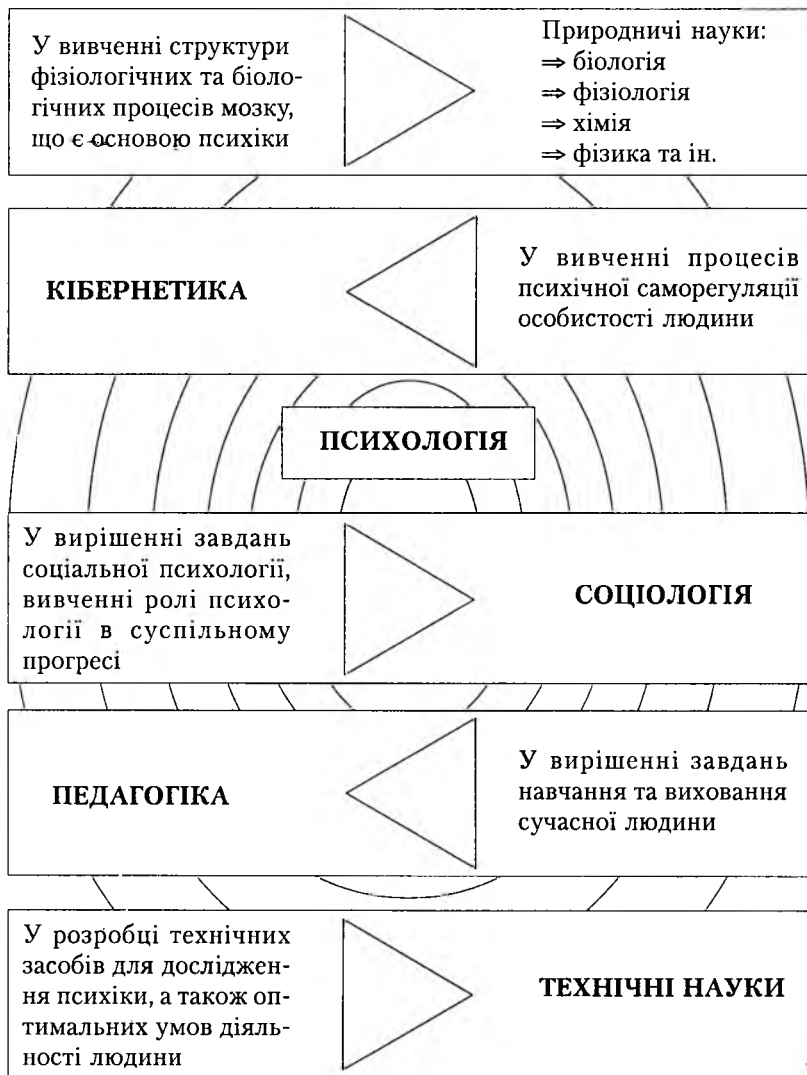
І

Соціальна
Вивчає психічні явища під час взаємодії людей у колективі

Психологія особистості
Вивчає психологічні особливості особистості



ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПСИХОЛОГІЇ З ІНШИМИ НАУКАМИ



Тема 2. СВІТ ПСИХІЧНИХ ЯВИЩ ОСОБИСТОСТІ ТА ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВИХ ПРОЦЕСІВ

1. Поняття психіки та її структури.
2. Характеристики психічних процесів.

Психіка людини — продукт функціонування нервової системи і передусім кори головного мозку, будову і роботу котрої досліджує спеціальна галузь знань — фізіологія вищої нервової діяльності (ВНД). Саме ВНД забезпечує сенсорну, еферентну, асоціативну і психічну функції і є тією головною ланкою, яка сформувалась у процесі еволюції тваринного світу на підставі анатомо-функціональної взаємодії організму з навколишнім середовищем і структурної інтеграції та регуляції діяльності всіх систем цілісного організму.

Видатний фізіолог, академік І. П. Павлов ще на початку минулого століття звернув увагу на те, що «діяльність нервової системи спрямовується, з одного боку, на об'єднання, інтеграцію роботи всіх частин організму, з іншого — на зв'язок організму з навколишнім середовищем, на врівноваження систем організму з навколишніми умовами»¹.

У корі головного мозку людини постійно діють осередки гальмування і збудження — основні процеси ВНД, які різняться за силою, врівноваженістю, рухомістю. Динаміка руху і взаємодії цих процесів відтворює головний механізм діяльності ВНД, який підлягає законам радіації, концентрації та інтеграції. Останні розкривають механізм пристосування людини до середовища, а також ту складну аналітико-синтетичну діяльність ВНД, яка лежить в основі всіх психічних явищ.

¹ Павлов І. П. Повне збір. творів. — М.—Л.: Вид-во Академії наук, 1951. — Т. III. Кн. 2. — С. 106.

Накопичений великий фактичний матеріал, досвід світової психології, психофізіології і патопсихології дає підстави стверджувати, що психічні явища в адаптованому їхньому прояві є результатом інтегральної діяльності всієї нервової системи, наслідком нервово-соматичної інтеграції.

Отже, психіка людини активна, існує як психічна діяльність і є продуктом анатомо-функціональної структури – вищої нервової діяльності.

Головні цільові функції психіки – управління діяльністю, поведінкою, емоційним станом. Структурні елементи психіки – психічні пізнавальні процеси, властивості, стани та утворення – представлено у відповідних таблицях.

ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ

Відчуття

Відчуття – відображення у свідомості окремих властивостей та якостей предметів і явищ.

Адаптація – зміна чутливості до зовнішніх умов.

Сенсибілізація – підвищення чутливості під впливом внутрішніх факторів, стану організму.

Контраст – зміна чутливості рецепторів під впливом попереднього або супутнього подразнення (після холодного – теплий, після кислого – солодкий). Відчуття одним і тим самим рецептором протилежних подразнень (холод, тепло).

Послідовність образів – певна інерція відчуття, воно не виникає відразу і не зникає миттєво, короткочасне збереження сліду образу від попередньої дії подразника.

Синестезія – подразник, що викликає не тільки специфічні відчуття, а й додаткові.

Поріг розрізнення – найменша відмінність між подразниками, коли вони ще сприймаються як різні.

Сприймання

Сприймання – відображення у свідомості предметів та явищ у цілому.

Предметність – сприймання є не простою сумою відчуттів, а відображенням об'єктів, конкретних предметів, на які спрямовано нашу увагу.

Активність – забезпечена системою аналізаторів (перцепцією), завдяки яким відбувається процес сприймання. Багаторазове сприймання тих самих предметів, об'єктів дає можливість скласти відносно постійну характеристику.

Цілісність – сприймання завжди цілісного образу.

Апперцепція – залежність сприймання від змісту психічної норми, індивідуально-психологічних характеристик особистості, інтересів, потреб, здібностей.

Змістовність – тісно пов'язана з мисленням і розумінням сутності об'єкта, предмета.

Вибірковість – перевага у виділенні окремих об'єктів у порівнянні з іншими.

Константність – сприймання предметів як відносно постійних за формою, кольором, величиною.

ЗАВДАННЯ І ЗАПИТАННЯ ДЛЯ САМОПІДГОТОВКИ ТА КОНТРОЛЮ

1. Опрацюйте тему за схемами, ОК та літературою.
2. Анатомо-фізіологічні засади психічної діяльності людини.
3. Дайте визначення поняття психіки.
4. Дайте визначення понять:
 - психічні пізнавальні процеси (ΨПП);
 - психічні утворення (ПУ);
 - психічні властивості (ПВ);
 - психічні стани (ПС).
5. Дайте визначення психічних пізнавальних процесів.
6. Відповідно до тексту самостійно схарактеризуйте відчуття і сприймання за таблицями класифікації та характеристики.
7. Яку класифікацію ΨПП ви знаєте?
8. У чому полягає виникнення відчуттів?
9. Складіть ОК за темою.

ЛІТЕРАТУРА

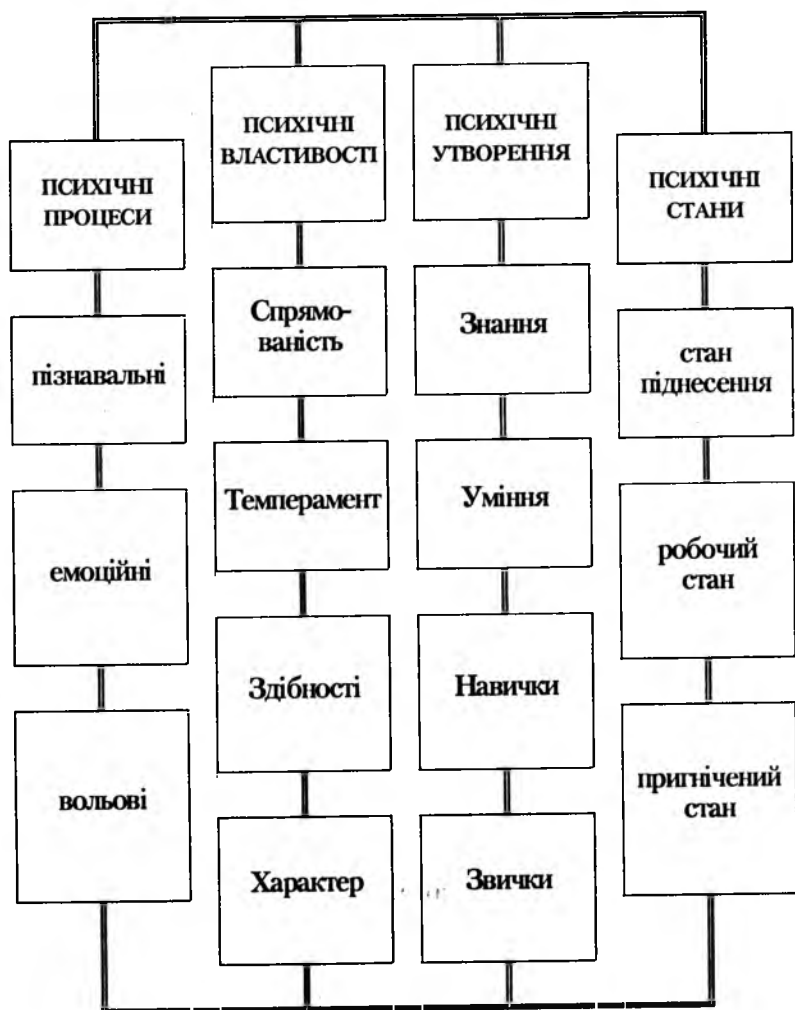
Основна:

1. *Ананьев Б. Г.* Психология чувственного познания. – М., 1960.
2. *Величковский Б. М.* Современная когнитивная психология. – М., 1982. – 216 с.
3. *Запорожец А. В., Зинченко В. П.* Восприятие и действие. – М., 1977. – 206 с.
4. *Корольчук М. С., Крайнюк В. М., Марченко В. М.* Основы психології: схеми, опорні конспекти, методичні матеріали. – К., 2002.
5. *Максименко С. Д.* Общая психология. – М., 1999. – Гл. 4.
6. *Рубинштейн С. Л.* Основы общей психологии. – М., 1999. – Т. 1. – 398 с.
7. Психологія / За ред. Ю. Л. Трофімова. – К., 1999. – Розд. 2.2.6.

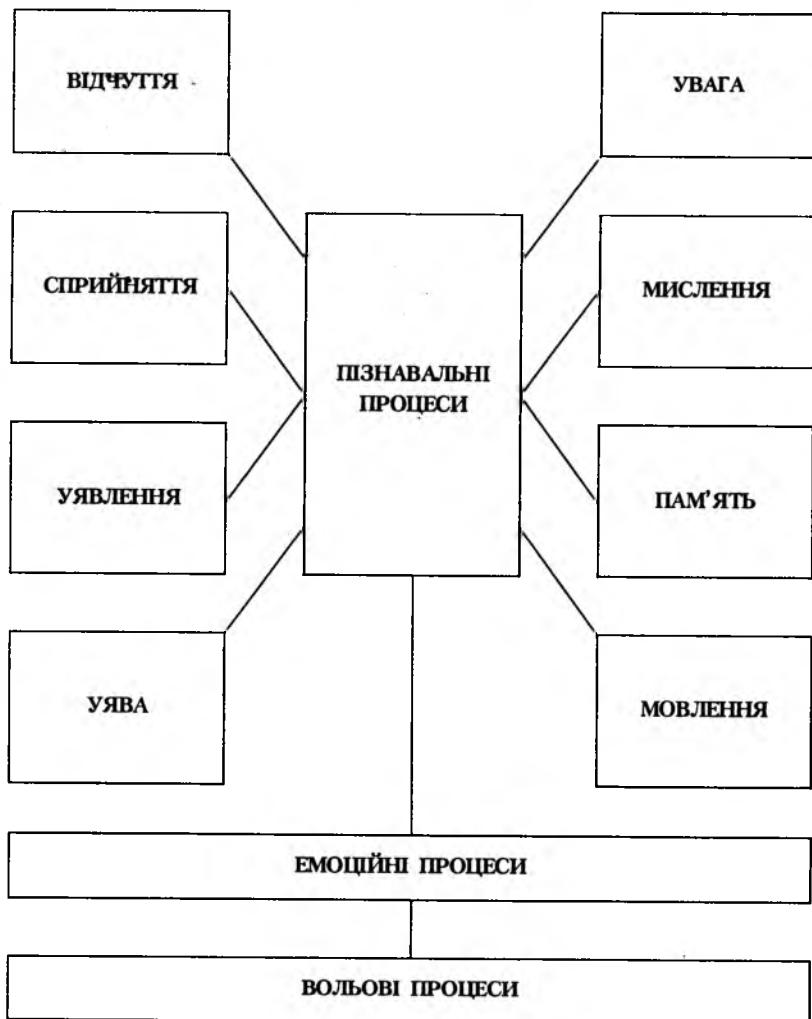
Додаткова:

1. *Ананьев Б. Г.* Теория ощущений – Л., 1961. – 254 с.
2. *Беккер Л. М.* Психические процессы. – Л., 1974. – Т. 1. – 254 с.
3. *Брунер Дж.* Психология познания. – М., 1977. – 284 с.
4. *Гибсон Д.* Экологический подход к зрительному восприятию. – М., 1988. – 214 с.
5. *Грегори Р. Л.* Глаз и мозг. – М., 1970. – 196 с.
6. *Забродин Ю. М., Лебедев А. Н.* Психофизиология и психофизика. – М., 1977. – 189 с.
7. *Зинченко В. П., Вергилес Н. Ю.* Формирование зрительного образа. – М., 1969. – 168 с.
8. *Линдсей Г., Норман Д.* Переработка информации у человека: Введение в психологию. – М., 1974. – 264 с.
9. *Ломов Б. Ф.* Методологические и теоретические проблемы психологии. – М., 1984. – 368 с.
10. *Найссер Г.* Познание и реальность. – М., 1981; Познавательные процессы: ощущения, восприятие. – М., 1982. – 336 с.; Психология восприятия. – М., 1989. – 294 с.
11. *Смирнов С. Д.* Психология образа: проблема активности психического отражения. – М., 1985. – 216 с.
12. *Шехтер М. З.* Зрительное опознание: закономерности и механизмы. – М., 1981. – 124 с.
13. *Шостак В. И.* Природа наших ощущений. – М., 1983. – 106 с.
14. *Ярошевский М. Г.* История психологии. – М., 1976. – 294 с.

СВІТ ПСИХІЧНИХ ЯВИЩ ОСОБИСТОСТІ



СТРУКТУРА ПСИХІЧНИХ ПРОЦЕСІВ



КЛАСИФІКАЦІЯ ПІЗНАВАЛЬНИХ ПРОЦЕСІВ

I-Й СТУПІНЬ ПІЗНАННЯ (ЕМПІРИЧНИЙ)

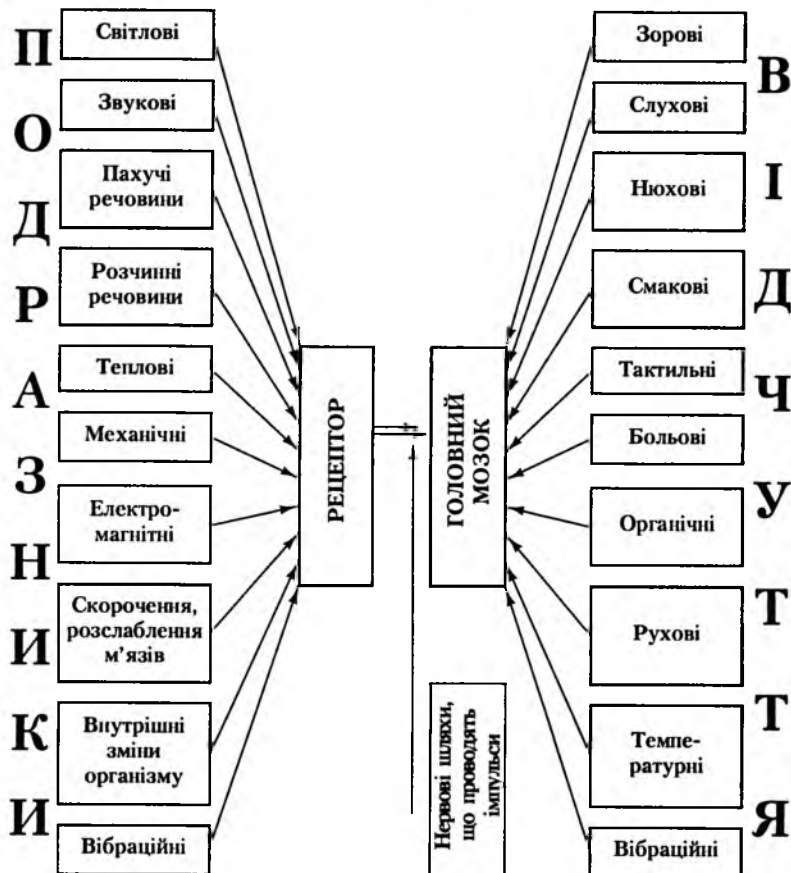
ВІДЧУТТЯ	СПРИЙМАННЯ	УЯВЛЕННЯ
Відображення у свідомості окремих властивостей і якостей предметів та явищ	Відображення у свідомості предметів та явищ у цілому	Віддзеркалення у свідомості предметів та явищ у цілому або їх окремих якостей на підставі досвіду
Під час безпосереднього впливу предметів та явищ на рецептори (органи чуттів)		

II-Й СТУПІНЬ ПІЗНАННЯ (ЛОГІЧНИЙ)

МИСЛЕННЯ	УЯВА	УВАГА	ПАМ'ЯТЬ	МОВА
Віддзеркалення у свідомості складних зв'язків і відношень між предметами та явищами	Діяльність свідомості й створення нових образів на підставі уявлень, знань, досвіду	Активна спрямованість свідомості на ті чи інші предмети і явища, на окремі їхні властивості та якості під час виокремлення від решти	Процеси запам'ятовування, збереження та відтворення зображень, предметів, явищ та знань про навколишній світ	Відображення об'єктивного світу у вигляді мови чи інших символів та їхнє звукове відтворення
У наслідок безпосереднього або опосередкованого впливу	На підставі здобутого досвіду (опосередкований вплив)			

СХЕМА ВИНИКНЕННЯ ВІДЧУТТІВ

ПОДРАЗНЕННЯ (фізичний процес)	ГАЛЬМУВАННЯ І ЗБУДЖЕННЯ (фізіологічний процес)	ВІДЧУТТЯ (психічний процес)
----------------------------------	--	--------------------------------



ХАРАКТЕРИСТИКИ ВІДЧУТТІВ

ВИДИ ВІДЧУТТІВ

Відчуття
зовнішнього
середовища

Відчуття
організму
людини

Відчуття
напруження
м'язів

ВЛАСТИВОСТІ ВІДЧУТТІВ

Адаптація

Контраст

Послідовні
зображення

Сенсибілі-
зація

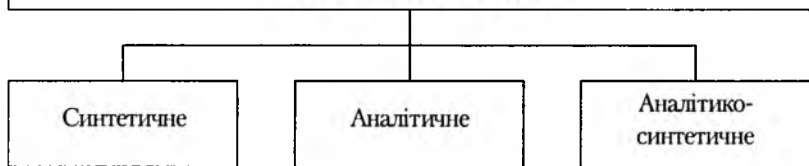
Синестезія

ПОРОГИ ВІДЧУТТІВ

Максимальний

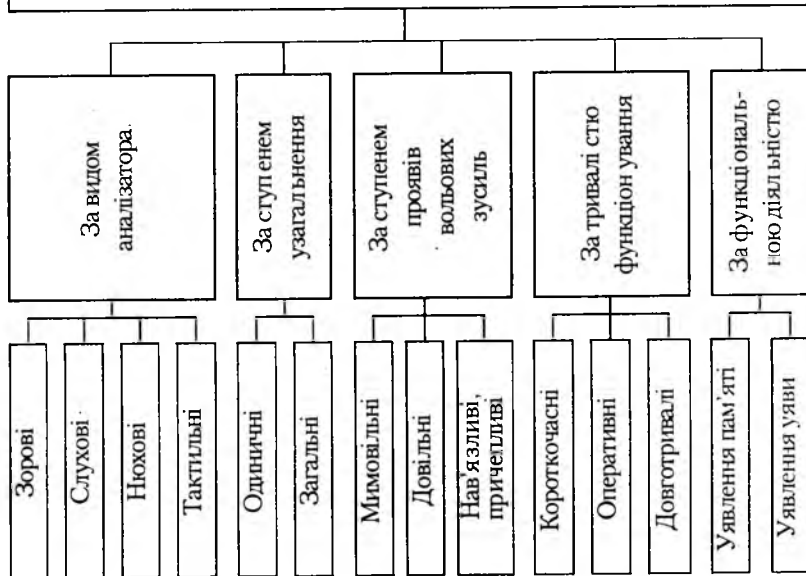
Розрізнення

Мінімальний

ХАРАКТЕРИСТИКИ СПРІЙМАННЯ**ВИДИ СПРІЙМАННЯ****ТИПИ СПРІЙМАННЯ****ВЛАСТИВОСТІ СПРІЙМАННЯ**

ХАРАКТЕРИСТИКА УЯВЛЕННЯ

КЛАСИФІКАЦІЯ УЯВЛЕНЬ



ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ УЯВЛЕНЬ

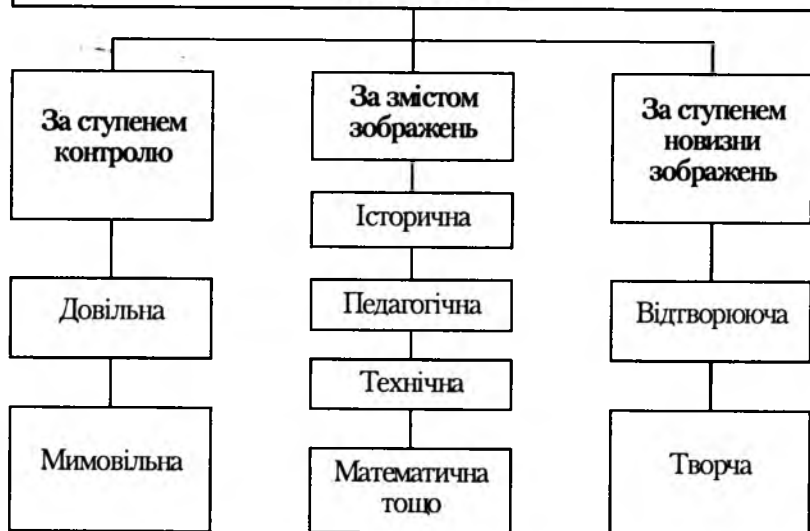
Підтримка інтересу до навчально-виховного процесу

Цілеспрямоване включення явищ у процес навчання

Постановка значущих завдань та питань

ХАРАКТЕРИСТИКА УЯВИ

ВИДИ УЯВИ

ШЛЯХИ
ФОРМУВАННЯ
ОБРАЗІВ

Комбінування ознак

Зменшення та збільшення
розміру об'єктів, ознак,
властивостей

Типізація – створення зображень на підставі порівняння та узагальнення низки об'єктів

ХАРАКТЕРИСТИКА УВАГИ**ВИДИ УВАГИ**

Мимовільна

Довільна

Післядовільна

ВЛАСТИВОСТІ УВАГИ

Стойкість

Обсяг

Переключення

Розподіл

Концентрація

Коливання

**МОЖЛИВОСТІ
УВАГИ**Обсяг: 7 ± 2 об'єктиПовна стійкість зберігається
від 15 до 30 хв.Протягом секунди увагу можна
переключити 3–4 рази

ХАРАКТЕРИСТИКИ МИСЛЕННЯ**ВИДИ
МИСЛЕННЯ**

Наочно-дійове

Наочно-образне

Словесно-логічне

ФОРМИ МИСЛЕННЯ

Поняття

Судження

Висновок, умовивід

**МЕТОДИ
МИСЛЕННЯ**

Індукція

Дедукція

ОПЕРАЦІЇ МИСЛЕННЯ

Аналіз

Синтез

Порівняння

Абстрагування

Узагальнення

Конкретизація



ХАРАКТЕРИСТИКА ПАМ'ЯТІ

ВИДИ ПАМ'ЯТІ

- Довільна

Мимовільна

За тривалістю зберігання
інформаціїЗа особливостями
запам'ятовування

Короткочасна

Наочно-образна

Оперативна

Рухова

Довготривала

Словесно-логічна

Емоційна

ПРОЦЕСИ
ПАМ'ЯТІ

Запам'ятовування

Збереження

Відтворення

Забування

ГОЛОВНІ ШЛЯХИ РОЗВИТКУ ПАМ'ЯТІ

Формування установки на діяльність,
запам'ятовування

Оволодіння методами змістовного
та асоціативного запам'ятовування

Підвищення почуття відповідальності
за якість засвоєних знань, вмінь, навичок

Підтримання і розвиток уваги
та пізнавального процесу

Врахування індивідуальних особливостей
пам'яті, рівня розвитку різних видів
і типів пам'яті

Творче використання різноманітних методів
ті прийомів проведення занять

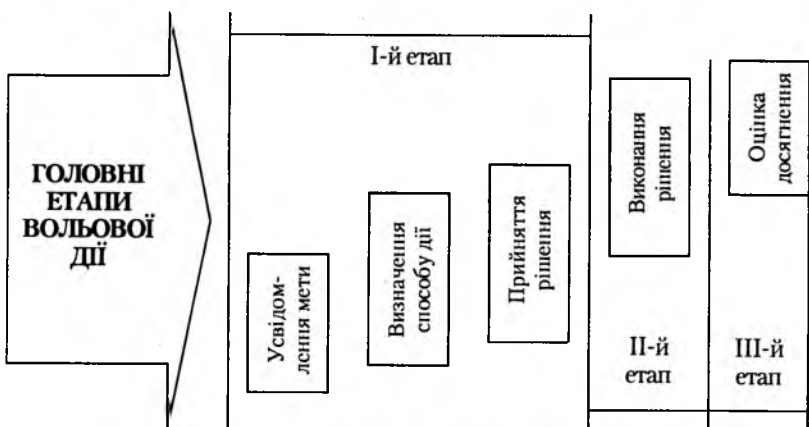
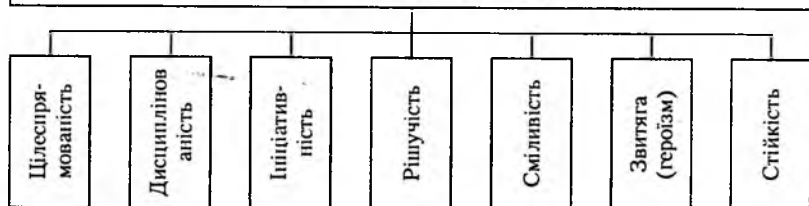
Формування наполегливості та самостійності
в засвоєнні матеріалу

Організація систематичного відтворення
та повторення раніше вивченого матеріалу

Самоформування, тренування пам'яті
у повсякденній діяльності та спілкуванні

ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЛЬОВИХ ПРОЦЕСІВ

НАЙВАЖЛИВІШІ ВОЛЬОВІ ЯКОСТІ



РОЗВИТОК ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ

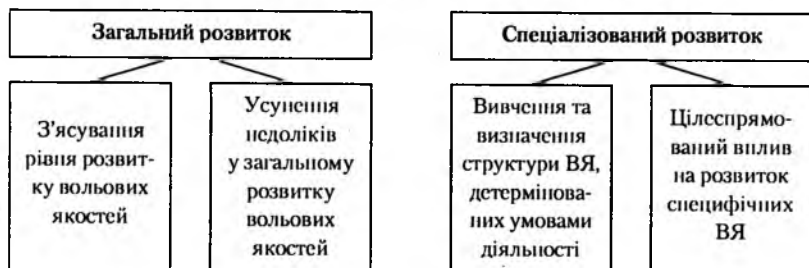


СХЕМА ВОЛЬОВИХ ДІЙ ОСОБИСТОСТІ

Етапи вольових дій Вольові дії	Мета і прагнення до її досягнення	Можливості і мотиви	Боротьба мотивів і вибір	Рішення	Здійснення рішення
Сильна воля	Чітке усвідомлення мети. Інтенсивне тяжіння до неї	Достатні	Обґрунтовані та пивдикі	Обґрунтоване з інтенсивним бажанням	Тверде
Наполегливість	Далека мета. Інтенсивне прагнення до неї	Достатні	Нормальні	Обґрунтоване з інтенсивним бажанням	Дуже тверде
Упертість	Об'єктивно виправдані	Визначається не об'єктивними урахуваннями усіх можливостей, а упередженою думкою		Необґрунтоване з інтенсивним прагненням	Тверде
Податливість	Легко змінюється	Визначається думкою інших осіб		Легко змінюється	Усіляке
Навіюваність	Суб'єктивні	Відсутні	Суб'єктивні	Дається зовні	Усіляке
Рішучість	Чітке усвідомлення мети, інтенсивне прагнення до неї	Достатні. Іноді – забагато	Вибір пивдикий і не завжди всебічний	Чітке і стійке	Тверде
Нерішучість	Таке саме	Таке саме	Тривалі і незавершені	Відсутнє або часто змінюється	Відсутнє
Слабка воля	Слабке прагнення до неї	Слабке прагнення до мети	Незавершені	Без бажання виконати	Нетверде

**ВОЛЬОВІ ЯКОСТІ, ЩО СТВОРЮЮТЬ ПЕРЕДУМОВИ
ДЛЯ УСПІШНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

I період	II період	III період	IV період
Старанність	Передбачу- ваність	Обов'язковість	Сумлінність
Зібраність	Зосередженість	Володіння собою	Рішучість
Ретельність	Дисципліно- ваність	Організованість	Ініціативність
Самоповага	Самокритич- ність	Об'єктивна оцінка	Вимогливість до себе

**ВОЛЬОВІ ЯКОСТІ,
ЩО ВИЗНАЧАЮТЬ АКТИВНІСТЬ ЛЮДИНИ**

Відповідальність за доручену справу

Упевненість у власних силах

Самостійність

Вимогливість до якості власної праці

Уміння долати важкі ситуації

Тема 3. ПСИХІЧНІ ВЛАСТИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ, УТВОРЕННЯ, СТАНИ

1. Психічні властивості.
2. Психічні утворення.
3. Психічні стани.
4. Емоції та почуття.

Пізнавальна діяльність людини – один із головних активних факторів, що зумовлює досягнення мети і задоволення вищих потреб особистості.

Будь-які класифікації та характеристики психічних явищ виявляються в єдності. Фізіологічною основою, залежно від рівня пізнання, є перша і друга сигнальні системи.

Більшість учених виділяють два ступені пізнання: I – емпіричний, II – логічний. До ППП відносять: відчуття, сприймання, уявлення, уяву, мислення, увагу, пам'ять, фізіологічною основою яких є перша і друга сигнальні системи; психофізіологічною – вища нервова діяльність.

ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ

ПСИХІЧНІ ВЛАСТИВОСТІ

Психічні властивості – психологічні особливості, які відрізняють людей, їхні вчинки, мотиви діяльності (спрямованість, темперамент, характер, здібності, потреби).

Спрямованість особистості – сукупність сталих мотивів, які орієнтують діяльність особистості і є порівняно незалежними від наявної ситуації.

Темперамент (*tempero* – лат.) – індивідуально-типологічні властивості вищої нервової діяльності людини і вищих тварин – збу-

дження і гальмування, які відрізняються за силою, врівноваженістю та рухливістю.

Характер – комплекс сталих психічних властивостей людини, що виявляються в її поведінці, діяльності та ставленні до суспільства, колективу, самого себе.

Здібності – індивідуально-психологічні властивості індивіда, які зумовлюють успішне виконання певних видів діяльності (засвоєння знань, навичок, вмінь і їх використання під час трудової діяльності). Загальні здібності проявляються в усіх видах діяльності (пам'ять, увага), а спеціальні – в конкретних (музичні, фізичні, творча уява, сенсомоторика). Здібності не є природженими, це – соціальний набуток).

Задатки – природжені анатоμο-фізіологічні риси індивіда, природні передумови його розвитку. Задатки – органічна основа здібностей та інших психічних властивостей. Але задатки самі собою не визначають здібностей, формування яких залежить від умов життя й діяльності. Якщо людина, в якій особливі задатки, не розвиває їх на практиці, у неї не розвиватимуться і здібності.

Потреба – прагнення чогось. У тварин потреби мають біологічну природу, а в людей вони є наслідком суспільно-історичного розвитку. Задоволення потреб відбувається переважно завдяки трудовій діяльності. Розрізняють вищі і нижчі потреби, реальні та ілюзорні. Класифікацію див. у табл. на с. 56.

Потяг – стан організму, в якому виявляється безпосереднє чуттєве відображення потреб, тяжіння до об'єкта, джерело активності, спонукання до неї.

3. Фрейд гіперболізував роль сексуальної потреби, потягу «лібідо» в діяльності людини і переніс його на суспільні явища, ігноруючи той факт, що біологічні потреби і потяги особистості якісно змінюються під впливом середовища.

В онтогенезі людини потреби соціалізуються (потреба в коханні, спілкуванні, праці, духовному зростанні, визнанні). Усвідомлені потреби лежать в основі бажань, вольових дій, інтересів.

ПСИХІЧНІ УТВОРЕННЯ

Психічні утворення – набуті властивості особистості, які виявляються в діяльності (знання, навички, уміння, звички, переконання).

Знання – психічне віддзеркалення об'єктивного світу, яке надає можливість передбачати майбутнє, задовольняти потреби, діяти і домагатися своїх цілей, тобто жити. (Знання – це певна інформація про навколишній світ або певну галузь).

Навички – психічне утворення, завдяки якому індивід спроможний виконувати певну дію раціонально, автоматично, без істотної участі свідомості та зайвих затрат фізичної й нервово-психічної енергії.

Уміння – творче використання суб'єктом наявних знань і навичок у змінених умовах для вибору і здійснення прийомів, дій, які допомагають досягти поставленої мети.

Звичка – схильність людини до відносно сталих способів дій (стереотип дій, поведінки). Позитивні звички – цінне надбання особистості, які сприяють духовному зростанню. «Посієш звичку – пожнеш характер» – твердить народне прислів'я.

ПСИХІЧНІ СТАНИ

Психічні стани – сукупність психологічних характеристик, що відображають рівень динамічних параметрів психіки – емоційних, пізнавальних, поведінкових, які, в свою чергу, впливають на професійну діяльність та поведінку. Можуть бути простими (пригніченість, радість), складними (адаптованість, монотонія, перевтома).

Настрій – психічний стан, у якому відбивається загальний емоційний тонус людини, що утримується більш-менш тривалий час.

Афект – короткочасний, максимальний за інтенсивністю емоційний стан (лють, жах, відчай, екстаз, екзальтація), під час якого зміщується ступінь самовладання: дії та вчинки здійснюються за особливою емоційною логікою, а не за логікою розуму. (Афект неадекватності – стан хвилювання, зумовлений незадоволеною потребою в самоствердженні).

Стрес – стан людини, зумовлений різноманітними екстремальними впливами, діями (стресорами). У психології зазвичай розглядають інформаційний та емоційний стреси.

Інформаційний стрес виникає внаслідок інформаційного перенавантаження або відсутності інформації (брак її).

Емоційний стрес виникає в ситуаціях небезпеки, образи, високої соціальної відповідальності за прийняті рішення. Негативний вплив стресу на діяльність називається дістресом.

Посттравматичний синдром – зміни у психіці людини після сильних, тривалих, негативних впливів на неї (в'єтнамський, афганський, чеченський синдроми).

ЕМОЦІЇ ТА ПОЧУТТЯ

Емоції (*emotion*) – потрясіння, хвилювання, психічне відображення пристрасного переживання явищ, ситуацій, які безпосередньо стосуються наших потреб. Емоції – це ситуативне, суб'єктивне відображення нашого ставлення до вчинків, подій, явищ навколишнього світу, реакція на дію внутрішніх і зовнішніх подразників, які мають для людини істотну суб'єктивну значимість. Емоції пов'язані із задоволенням або незадоволенням важливих потреб.

Почуття – одна з основних форм переживання людиною свого ставлення до предметів і явищ дійсності, що характеризуються відносною сталістю. Це віддзеркалення у свідомості особистості її ставлення до дійсності залежно від задоволення або незадоволення внутрішніх потреб. Почуття виділяють мотиваційно значимі явища.

Астенічні емоції – переживання, які знижують активність особистості.

Афект – психологічний стан, в основі якого лежить сильне, бурхливе і порівняно короткочасне емоційне переживання.

Амбівалентність – одночасне переживання протилежних емоцій та почуттів (радісті й горя, веселощів і смутку).

Апатія – психічний стан, зумовлений втотою, важким переживанням чи захворюванням, що проявляється у втраті інтересу до навколишнього світу.

Натхнення – психічний стан, у який входять стеничні емоції й піднесення творчого мислення.

Депресія – пригнічений настрій, який пов'язаний зі зниженням спонукань, гальмуванням рухів.

Іронія – тонка прихована посмішка при зовнішньому, досить позитивному, навіть схвальному ставленні до того, про кого йдеться.

Лімбічна система – сукупність внутрішніх утворень головного мозку, які функціонально пов'язані з певним емоційним процесом.

Допитливість (цікавість) – інтелектуальне почуття, яке проявляється як потреба в пізнанні.

Стенічні почуття (емоції) – переживання, які підвищують активність особистості.

Пристрасть – прояв емоцій, які характеризуються вольовою спрямованістю.

Стрес – стан напруження, який з'являється під впливом сильних дій.

Настрій – стале переживання будь-яких емоцій.

Емпатія – процес співпереживання, включення в емоційний стан іншої людини, здатність сприйняти, зрозуміти переживання.

ЗАВДАННЯ І ЗАПИТАННЯ ДЛЯ САМОПІДГОТОВКИ І КОНТРОЛЮ

1. Дайте визначення понять: психічні властивості, стани, утворення, емоції, почуття.
2. Схарактеризуйте відповідно до тексту і таблиць психічні властивості.
3. Схарактеризуйте відповідно до тексту і таблиць психічні стани.
4. Схарактеризуйте відповідно до тексту і таблиць психічні утворення.
5. Схарактеризуйте відповідно до тексту і таблиць емоції та почуття.
6. Визначте професійно значимі для вас психічні властивості, стани, утворення, емоції, почуття.
7. Опрацюйте рекомендовану літературу і зробіть опорний конспект за темою.

ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. *Вьготский Л. С.* Воображение и его развитие в детском возрасте // Собр. соч.: В 6-ти т. – М., 1984. – Т. 3. – С. 54–81.
2. *Корольчук М. С., Крайнюк В. М., Марченко В. М.* Основи психології: схеми, опорні конспекти, методичні матеріали. – К., 2003.
3. *Максименко С. Д.* Общая психология. – М., 1999. – Гл. 4. – 523 с.
4. *Немов Р. С.* Психология: В 2-х кн. – М., 1994. – 424 с.
5. Психологія / За ред. Ю. Л. Трофімова. – К., 1999. – 558 с.
6. *Рубинштейн С. Л.* Основы общей психологии. – М., 1999. – 398 с.

Додаткова:

1. *Альтшуллер Г. С.* Найти идею. – Новосибирск, 1986. – С. 21–28.
2. *Геркинблит М., Петровский А.* Фантазия и реальность. – М., 1968. – 312 с.
3. *Голосовкер Л.* Имагинативный абсолют. – М., 1979. – С. 18–33.
4. *Короленко Ц. П., Фролова Г. В.* Чудо воображения (воображение в норме и патологии). – Новосибирск, 1975. – 391 с.
5. *Моляко В. А.* Психология конструкторской деятельности. – М., 1983. – С. 23–57.
6. *Пономарев Л. А.* Психология творчества. – М., 1976. – С. 16–47.
7. *Семенов И. Н.* Проблемы рефлексивной психологии решения творческих задач. – М., 1990. – 187 с.
8. *Трофимов Ю. Л.* Техническое творчество в САПР (психологические аспекты). – К., 1989. – 183 с.
9. *Цзен Н. В., Пахомов Ю. В.* Психотренинг (игры и упражнения). – М., 1988. – 284 с.

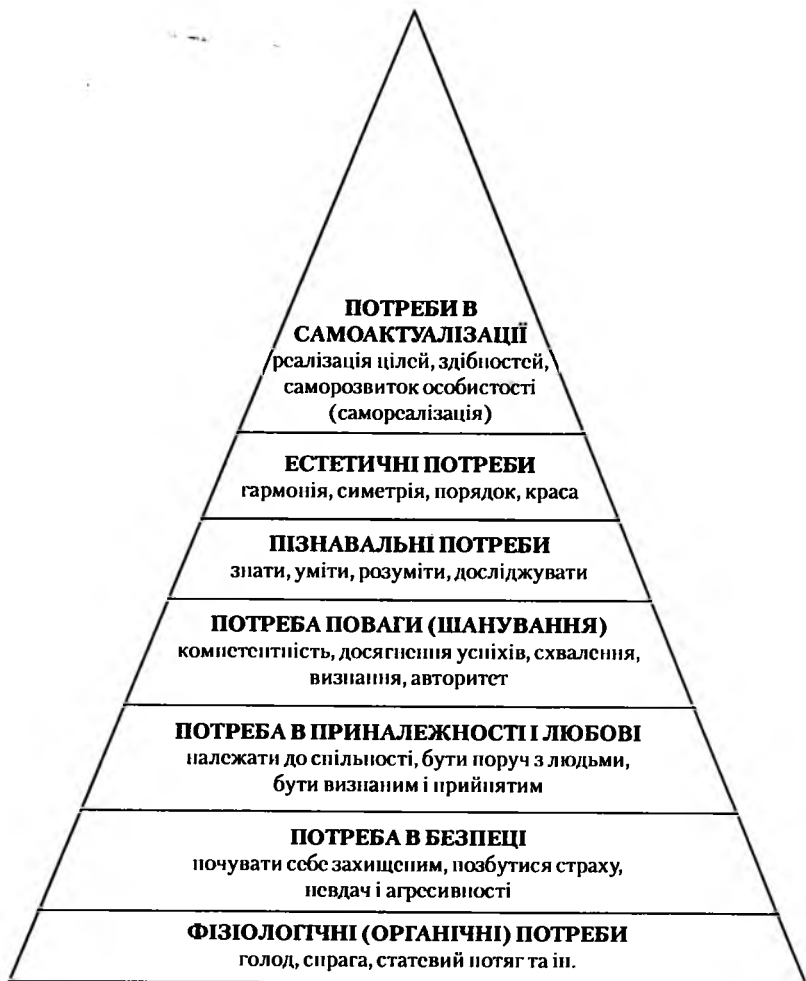
ПСИХІЧНІ ЯВИЩА



Психічні властивості

Спрямованість
Темперамент
Характер
Здібності
Потреби

**ІЄРАРХІЯ ЛЮДСЬКИХ ПОТРЕБ
ЗА А. МАСЛОУ**



ХАРАКТЕРИСТИКИ СПРЯМОВАНОСТІ

Сфери впливу

Соціальна

Групова

Побутова

Потреби

Вищі

Суспільні

Психофізіологічні

Біогенні

Мотиви

Прості

Складні

Потяги

Переконання

Бажання

Ідеали

Хотіння

Зацікавлення

Світогляд

Мета

Близька

Перспективна

Далека

Форми досягнення мети

Установки

Прагнення

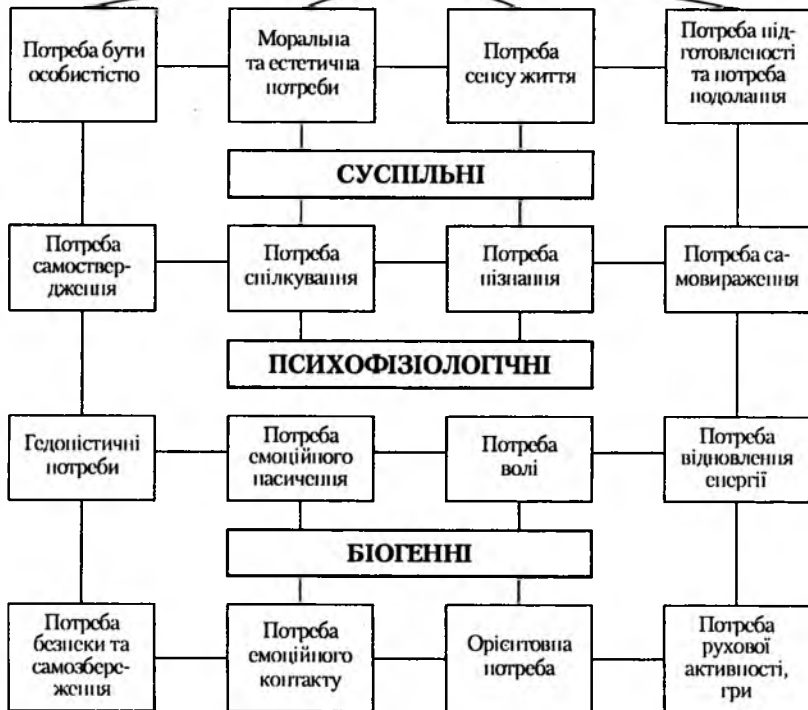
Ставлення

Діяльність

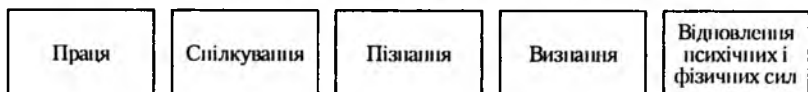
КЛАСИФІКАЦІЯ ПОТРЕБ

ВИЩІ

ПОТРЕБА У ТВОРЧОСТІ, ТВОРЧІЙ ПРАЦІ



ОСНОВНІ ПОТРЕБИ ОСОБИСТОСТІ

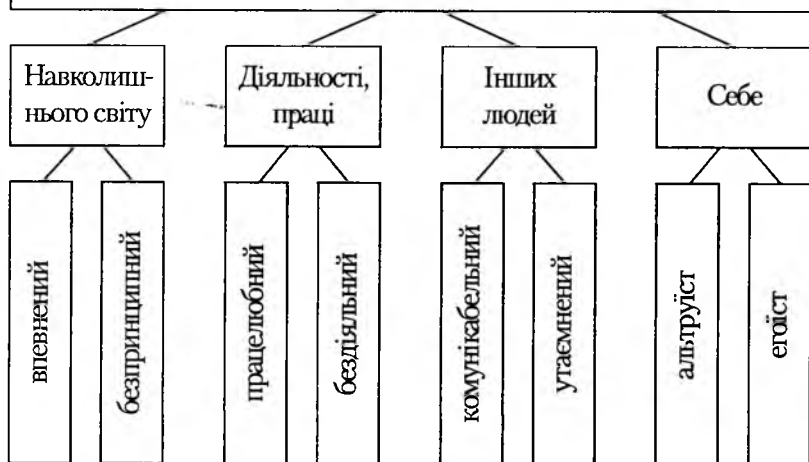


ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕМПЕРАМЕНТУ

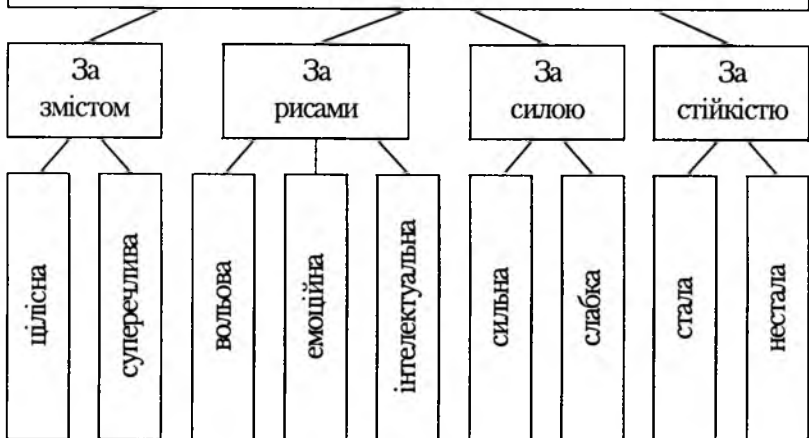
Тип нервової системи	Сила нервових процесів	Особливості головних нервових процесів			Особливості зовнішньої поведінки
		Співвідношення нервових процесів	Рухливість нервових процесів	Вид темпераменту	
Нестримний	З і Г сильні	З > Г	З і Г дуже швидко	Холеричний	Занадто активний
Сильний	З і Г сильні	З = Г	З і Г швидко	Сангвінічний	Активний
Спокійний (інертний)	З і Г сильні	З = Г	З і Г повільно	Флегматичний	Млявий
Слабкий	З і Г слабкі	З < Г	З і Г дуже повільно	Меланхолічний	Скутий

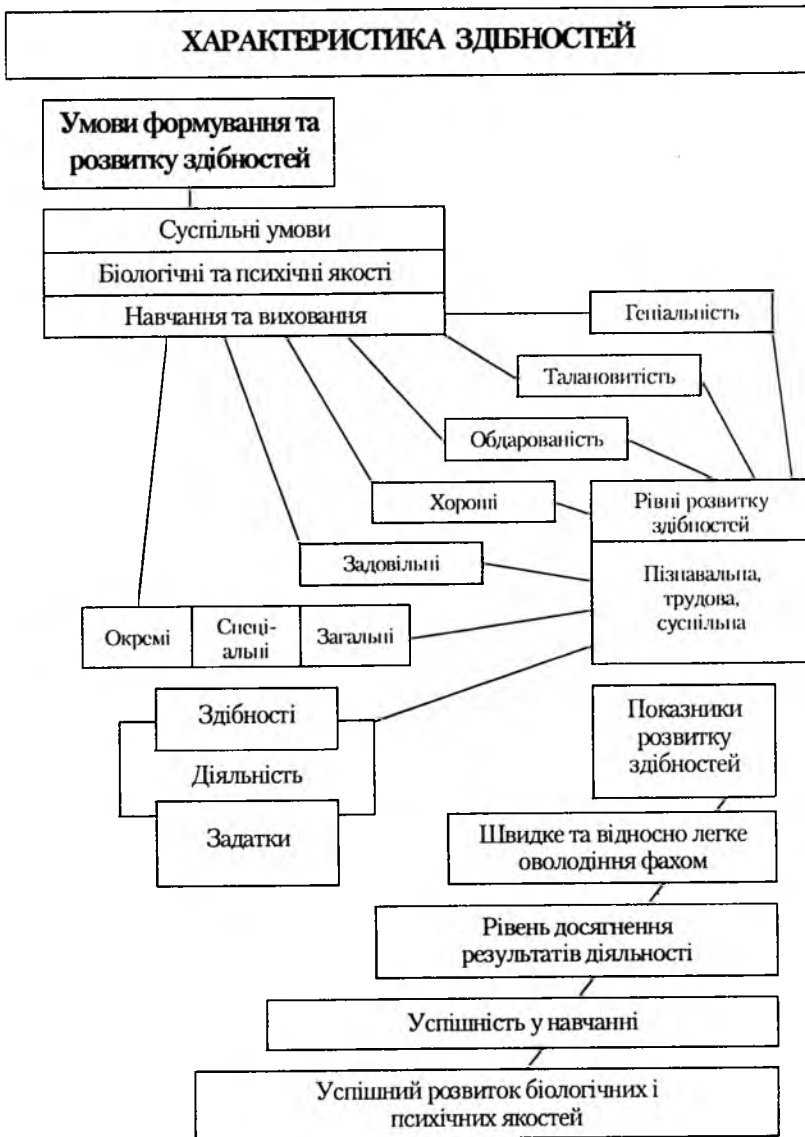
Умовні позначки: З – процес збудження, Г – процес гальмування.

КЛАСИФІКАЦІЯ ХАРАКТЕРІВ СТАВЛЕННЯ ДО

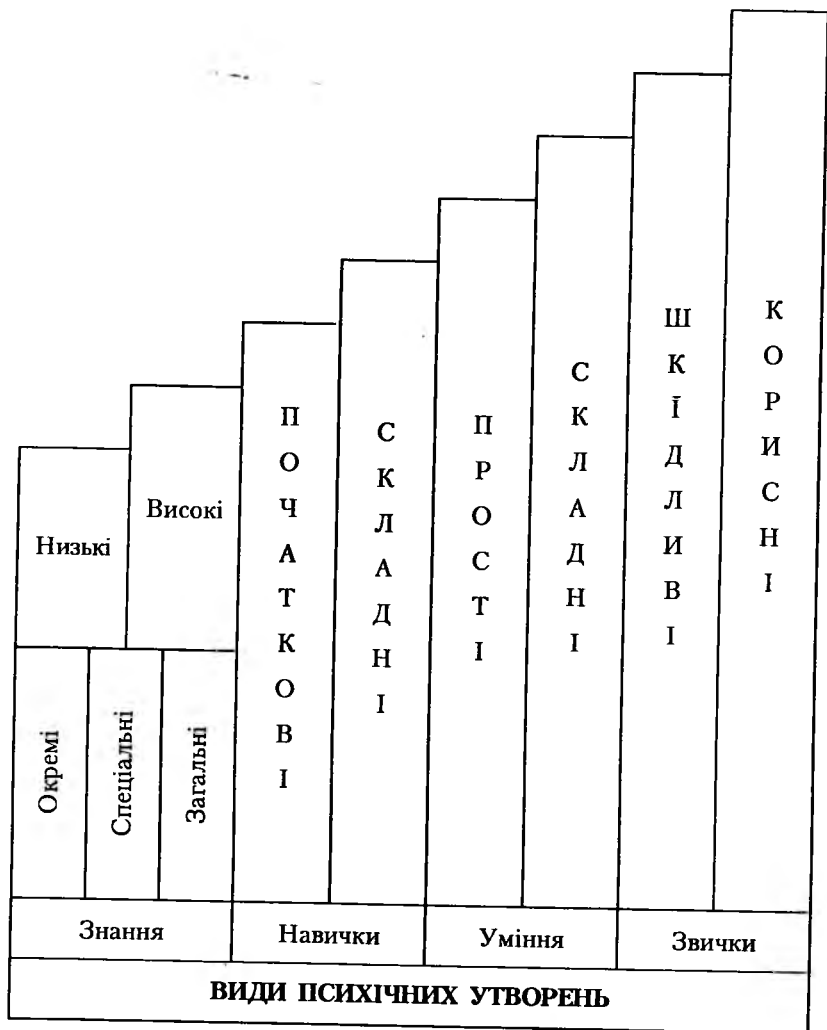


ЯКОСТІ ВДАЧІ





ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХІЧНИХ УТВОРЕНЬ



ХАРАКТЕРИСТИКА ЗНАНЬ

ФОРМИ ВИЯВЛЕННЯ ЗНАНЬ

Образи

Події

Явища

Факти

Зв'язки

Властивості

Відносини

Уявлення

Поняття

Судження

Висновки

**РІВЕНЬ ЗНАНЬ
ЗАЛЕЖИТЬ ВІД:**

Зацікавленості в об'єкті вивчення

Рівня навчання

Взаємної допомоги

Дисципліни на заняттях

Активності самонавчання

ХАРАКТЕРИСТИКА ВМІНЬ

Початкові

Складні

Інтелектуальні

Рухові

Організаторські

ХАРАКТЕРИСТИКА НАВИЧОК

Прості

Складні

Рухові

Сенсорні

Розумові

Колектив-
ної діїЕтапи
розвитку
навичок

Генералізації

IV етап

Автоматизації

III етап

Усунення напру-
жень та помилок

II етап

Аналітико-
синтетичний

I етап

ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХІЧНИХ СТАНІВ**ВИДИ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ**

Специфічні

Ситуативні

Глибокі

Поверхові

Тривалі

Короткочасні

Усвідомлені

Неусвідомлені

ГРУПИ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ

Позитивні

Негативні

Впевненість

Невпевненість

Бадьорість

Роздратованість

Піднесеність

Пригніченість

Спокій

Афект

Піднесення

Стрес

Готовність до дій

Психологічний шок

ХАРАКТЕРИСТИКА ПОЧУТТІВ

КЛАСИФІКАЦІЯ ПОЧУТТІВ ТА ЕМОЦІЙ



ХАРАКТЕРИСТИКИ ЕМОЦІЙНИХ ПРОЯВІВ

Позитивні

Життєрадісність

Бадьорість

Довірливість

Романтичність

Упевненість

Миролюбність

Чуйність

Шляхетність

Пристрасність

Вибірковість

Сором'язливість

Порядність

Тривожність

Чутливість

Вразливість

Ситуативні

Меланхолійність

Бадьорість

Скептицизм

Захопленість

Байдужість

Мстивість

Догодження

Презирство

Розбірливість

Простакуватість

Безладність

Наївність

Заспокоєність

Образливість

Догідливість

Негативні

Запекл

Пригніченість

Скептицизм

Безперспективність

Агресивність

Байдужість

Підлість

Зверхність

Нерозбірливість

Безсоромність

Нахабність

Рознуста

Нестриманість

Мстивість

Лукавість

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕАКЦІЇ ТА РЕАКЦІЇ ПОВЕДІНКИ

Психологічні
реакції

Емансипація

«Негативні імітації»

Групування

Захоплення

Зумовлені
сексуальним потягомРеакції
поведінки

Відмова

Протест

Імітація

Компенсація

Гіперкомпенсація

ПРИЧИНИ ТА ФАКТОРИ ВІДХИЛЕНЬ У ПСИХІЦІ

Соціальні

Погані матеріальні та побутові умови роботи, діяльності

Відсутність уваги та контролю за діяльністю

Відсутність поза-робочої зайнятості

Упущення під час виховання в системі «суспільство – школа – сім'я»

Вплив мікросередовища

Психолого-педагогічні

Зміни в психіці, пов'язані з віковими переходами та змінами умов життя

Конфліктні відносини з керівниками, товаришами

Низький морально-психологічний клімат у колективі

Слабка організація навчально-виховного процесу

Нераціональна організація діяльності та відпочинку

Медико-біологічні

Затримка та відхилення у фізіологічному розвитку, обміні речовин

Розумова відсталість

Вади мови, слуху, зору

Відхилення у рухових процесах

Психічна нестійкість



Тема 4. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ФЕНОМЕНИ ОСОБИСТОСТІ В ГРУПІ

1. Особистість та її структура.
2. Особистість у групі.
3. Класифікація та структура груп.
4. Характеристика структурних елементів колективу.

ОСОБИСТОСТЬ ТА ЇЇ СТРУКТУРА

Природа особистості складна й визначається багатьма чинниками, до яких передусім належать соціальні, біологічні та психологічні.

Особистість не тільки об'єкт і предмет суспільних відносин, а й активний суб'єкт діяльності, поведінки, спілкування, свідомості й самосвідомості. Для особистості притаманна єдність, цілеспрямованість її духовного життя, певної мети, мотивів, здібностей та інших властивостей. За концепцією видатного українського психолога Г. С. Костюка (1899–1982), індивід стає особистістю тоді, коли у нього формуються свідомість і самосвідомість, система психічних властивостей, здатність брати участь у житті суспільства, виконувати свої соціальні функції.

В. Г. Ананьєв (1907–1972) пропонує класичну схему понять, за якими оцінює людину в цілому, щоб зрозуміти й усвідомити, що таке особистість, та виокремити основні властивості, які дають змогу описати психічний склад особистості в ряду понять «індивід – суб'єкт діяльності – особистість – індивідуальність».

Сукупність психічного, суб'єктивного ставлення до предметної діяльності інших людей і до самого себе визначає позицію людини як особистості (визначення понять див. в ОК).

Глумачення поняття «особистість» надзвичайно різноманітне і неоднозначне, адже особистість вивчають філософи, соціологи, біо-

логи, політологи, педагоги тощо. Головні теорії охоплюють два періоди. Перший – кінець XIX ст. та середину XX ст., другий – з другої половини XX ст. Такий розподіл зроблено на підставі поглядів видатних учених сучасності В. Джемса (1842–1910); В. Ділтея (1833–1911), Е. Шпрангера (1882–1963); О. Р. Лазурського (1974–1917); З. Фрейда (1856–1939) та його послідовників; К. Г. Юнга (1875–1961); К. Хорні (1885–1952); А. Адлера (1870–1937); Е. Фромма (1900–1980); Г. Олпорта (1887–1967); А. А. Маслоу (1907–1970); П. Хане (1859–1947); Л. С. Виготського (1896–1934); В. Франкла (нар. 1905); С. Л. Рубінштейна (1889–1960); О. М. Леонтьєва (1903–1979); Б. Г. Ананьєва (1907–1972); Г. С. Костюка (1899–1982); К. К. Платонова (1906–1983) та ін.

Таким чином, незалежно від теоретичних підходів до структури особистості, вони розвиваються під час діяльності, навчання та гри, активної взаємодії з навколишнім середовищем.

Розглядаючи **структуру особистості**, більшість вчених незалежно один від одного змальовують особистість як складну структурну систему, якій притаманні цілісність, детермінованість, взаємозв'язок, підпорядкованість, орієнтованість, функціонування, певний рівень розвитку системних елементів. Разом з тим, визначальними ознаками й елементами побудови цілісної психологічної структури особистості вважають соціальний, індивідуальний, психологічний, діяльний та генетичний чинники.

Свій вагомий внесок у розуміння структури особистості вніс видатний український психолог Г. С. Костюк. За його концепцією індивід стає суспільною істотою, особистістю за рівнем сформованості свідомості й самосвідомості, коли сформована система психічних властивостей забезпечує здатність брати участь у житті суспільства, виконувати соціальні функції через дії самого індивіда.

СВІДОМЕ Й НЕСВІДОМЕ В ПСИХІЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Світ психічних явищ особистості настільки різноманітний, всеохоплюючий, непередбачуваний і неосяжний, що ставить перед ученими все більше і більше запитань. На думку Ю. Л. Трофімова та О. Б. Федоришина (1999), психічна діяльність особистості може не

перебувати у фокусі свідомості, не досягати рівня свідомості (досвідомий, чи передсвідомий, стан) або опускатися нижче межі свідомості (підсвідоме). У сукупності психічні явища, стани і дії, які відсутні у свідомості людини, існують поза сферою розуму, не підлягають і не підзвітні їй, принаймні в даний момент, належать до несвідомого.

Отже, межа максимально ясної свідомості у психічній діяльності особистості обмежена і невелика. За нею починається смуга ясної свідомості, потім мінімальної й далі – неусвідомлення.

За твердженням більшості авторів, реальна свідомість особистості – особливе утворення, що сформувалося під час історичного розвитку, в діяльності як цілеспрямований психічний процес, й існує як специфічна людська форма віддзеркалення дійсності.

Г. С. Костюк, П. М. Пелех, О. М. Леонтьєв та інші пропонували своє розуміння структури особистості. Рівні конкретизації Ψ структури особистості дають змогу від двомірного погляду на особистість Ф. Лерша (1930–1950) перейти до чотиримірного погляду К. К. Платонова, що характеризують функціональну динамічну структуру особистості і дає змогу перейти до 5-го і 6-го рівнів (Ю. Л. Трофімов, В. В. Рибалка, 1999).

Отже, структура особистості – це системне цілісне психологічне творення, яке має всі ознаки системного підходу та базові структурні елементи – соціальний, психологічний, індивідуальний, діяльнісний, біологічний (генетичний).

ЗАВДАННЯ І ЗАПИТАННЯ ДЛЯ САМОПІДГОТОВКИ ТА КОНТРОЛЮ

1. Дайте визначення понять «людина», «особистість», «індивідуальність».
2. Опануйте основні теорії особистості за схемами рекомендованого підручника.
3. Вивчіть за схемами головні проблеми життєвого плану особистості.
4. Який взаємозв'язок соціальних і біологічних факторів у формуванні особистості.
5. Визначте за схемою свій рівень сформованості особистості.
6. Які рівні свідомого і несвідомого в життєдіяльності особистості?

ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. *Асмолов А. Г.* Психология личности. – М., 1990. – 282 с.
2. *Леонтьев Д. А.* Психология смысла. – М., 1999. – 269 с.
3. *Максименко С. Д.* Общая психология. – М., 1999. – 323 с.
4. *Первин Л., Джон О.* Психология личности: Теории и исследования. – М., 2000. – С 19–33.
5. Психология личности в трудах отечественных психологов. – СПб., 2000. – С. 572.
6. Психологія / За ред. Ю. Л. Трофімова. – К., 1999. – 558 с.
7. *Рубинштейн С. Л.* Основы общей психологии: В 2-х т. – М., 1989. – Т. 2. – Гл. 14, 15, 17, 18.

Додаткова:

1. *Карпенко З. С.* Аксіопсихологія особистості. – К., 1997. – С. 13–27.
2. Мистецтво життєтворчості особистості: У 2-х ч. – К., 1997. – Ч. 1. С. 57–81.
3. *Моргун В. Ф., Ткачева Н. Ю.* Проблема периодизации развития личности в психологии. – М., 1981. – С. 34–62.
4. *Петровский В. А.* Психология неадаптивной активности. – М., 1992. – 345 с.
5. *Роменець В. А., Маноха І. П.* Історія психології ХХ ст. – К., 1998. – С. 213–493.
6. *Рубинштейн С. Л.* Человек и мир // Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии. – М., 1973. – С. 255–385.

ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТЬ

«ЛЮДИНА», «ОСОБИСТІТЬ», «ІНДИВІДУАЛЬНІСТЬ»

ЛЮДИНА

Високоорганізована, саморегулююча система.

Біологічна – клас ссавців, прямоходячих, руки пристосовані до трудової діяльності, високо розвинутий мозок.

Соціальна – має свідомість, завдяки якій віддзеркалює світ та змінює його відповідно до потреб та інтересів.

ОСОБИСТІТЬ

Людина, яка завдяки праці вийшла з тваринного світу, розвивається в суспільстві, вступає у спілкування з іншими людьми за допомогою мовлення, адекватно усвідомлює себе і навколишній світ стає особистістю завдяки своїй суспільній сутності.

Людина – носій свідомості.

ІНДИВІДУАЛЬНІСТЬ

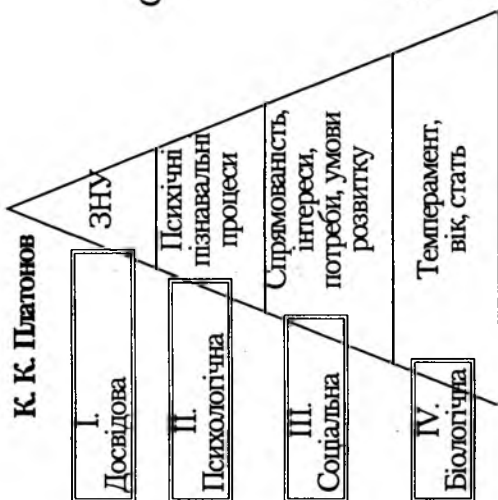
Кожний має свої специфічні психологічні особливості.

Особистість в її своєрідності і є індивідуальністю.

Проявляється в інтелектуальній, емоційній, вольовій сферах.

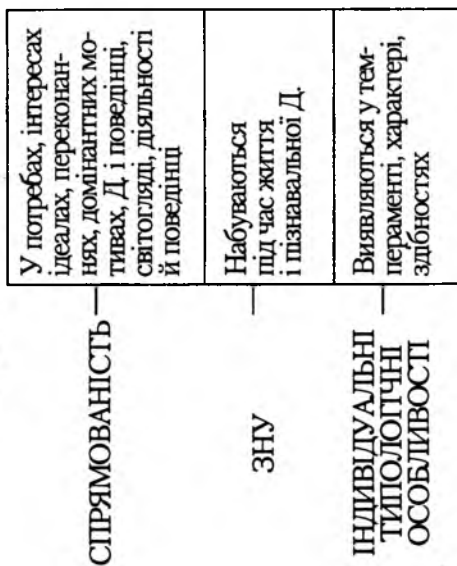
СТРУКТУРА ОСОБИСТОСТІ

К. К. Платонов

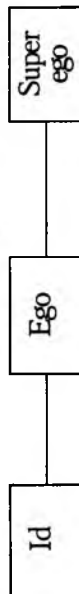


Інверсія

С. Л. Рубінштейн

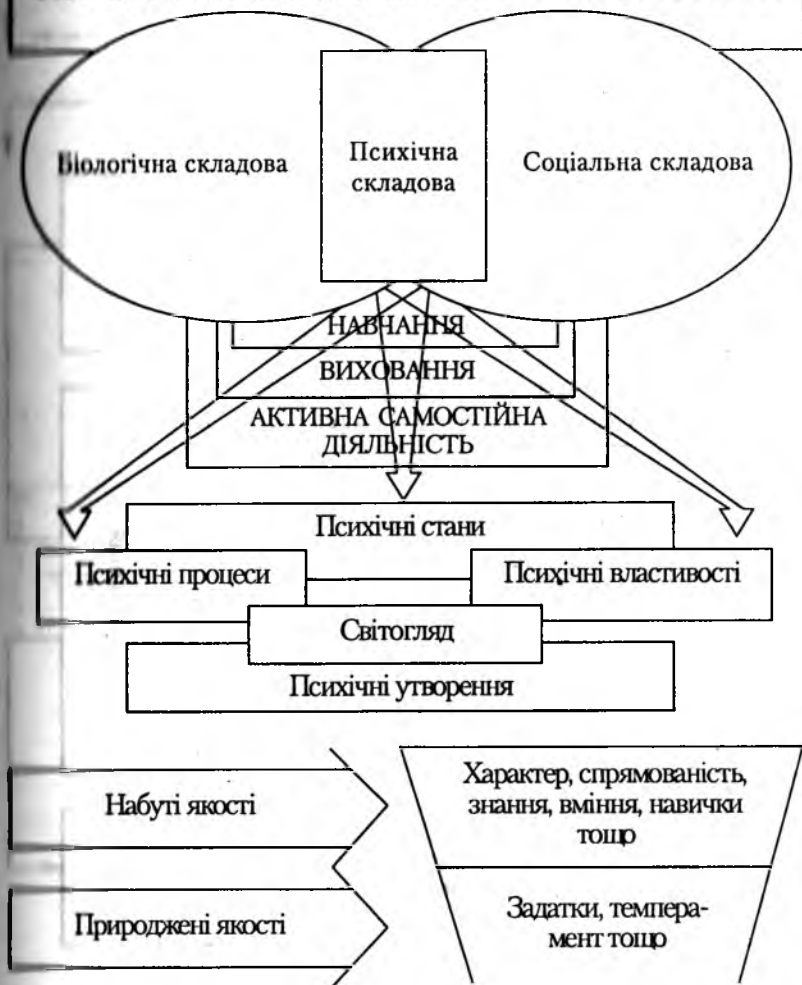
+ Характер
+ Здібності

3. Фрейд



ХАРАКТЕРИСТИКИ ОСОБИСТОСТІ

СТРУКТУРА ОСОБИСТОСТІ ТА ФАКТОРИ ЇЇ ФОРМУВАННЯ



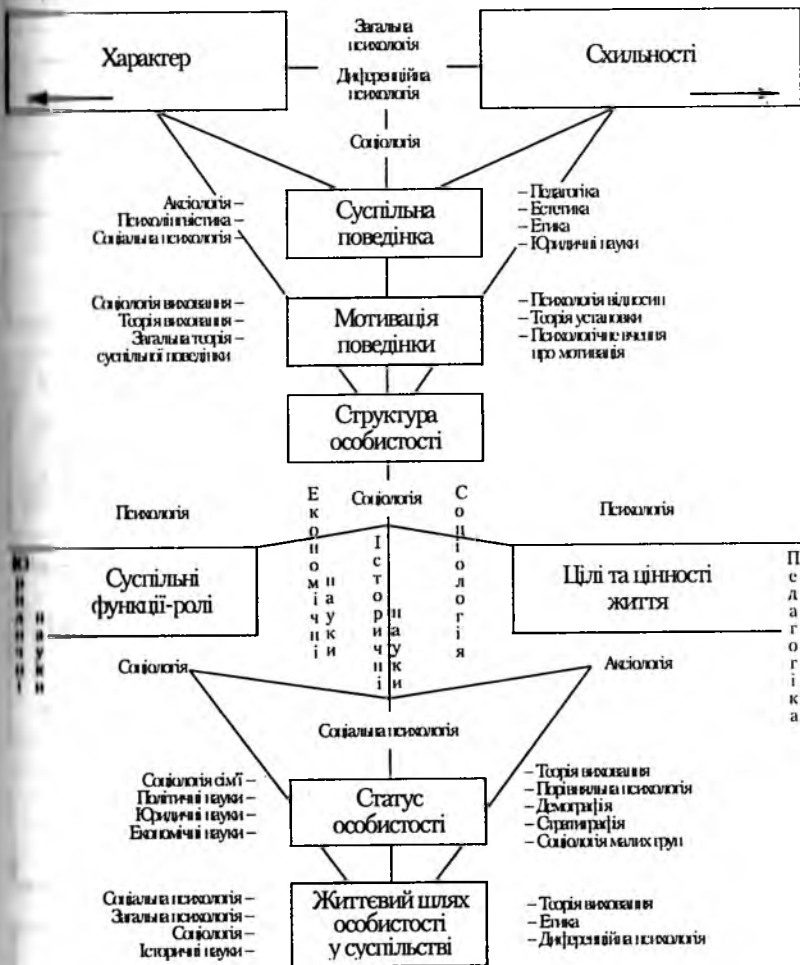
СТРУКТУРА СВІДОМОСТІ

ПСИХІКА

СВІДОМІСТЬ

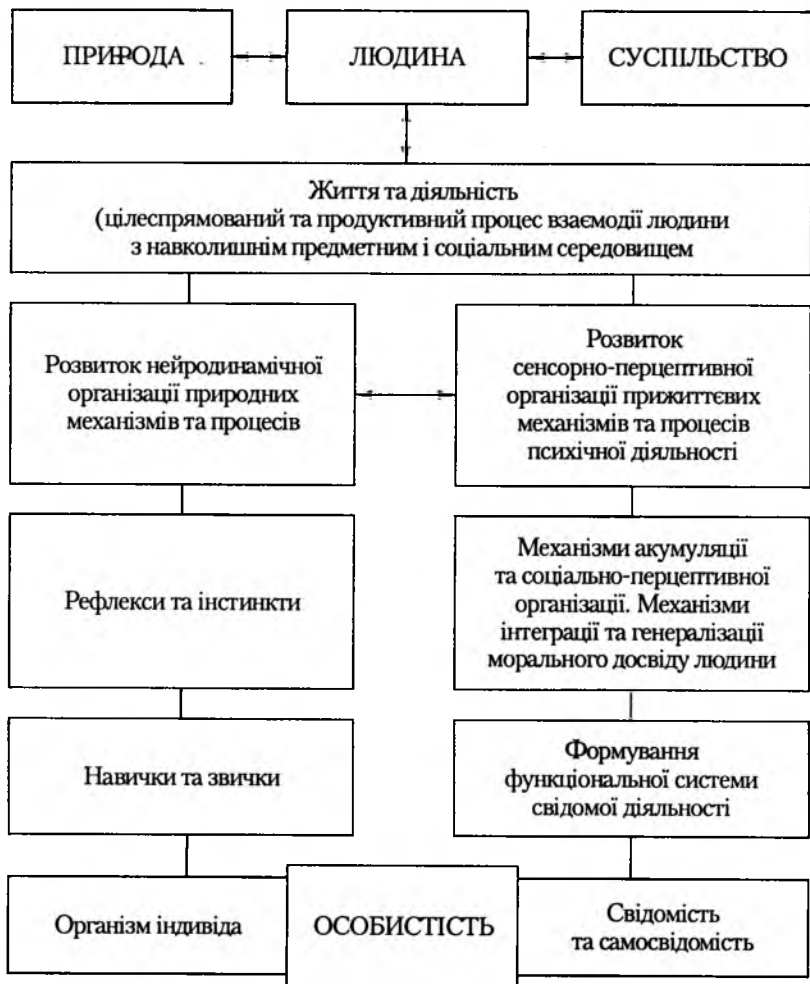


**СХЕМА ГОЛОВНИХ ПРОБЛЕМ НАУК
ПРО ОСОБИСТІТЬ ТА ЇЇ ЖИТТЄВИЙ ШЛЯХ**



Історичний матеріалізм

**СХЕМА МОДЕЛІ ВЗАЄМОДІЇ БІОЛОГІЧНИХ
ТА СОЦІАЛЬНИХ ФАКТОРІВ У ІСТОРІЇ СУСПІЛЬНОГО
РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ ТА ФОРМУВАННЯ ЇЇ ОСОБИСТОСТІ**



ВИМІРИ ОСОБИСТОСТІ (ЗА Г. АЙЗЕНКОМ)



КАРТА СФОРМОВАНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Показники	Оцінка «5»	Оцінка «4»	Оцінка «3»	Оцінка «2»	Оцінка «1»
Спрямованість	Суспільна мотивація поведінки та діяльності	Поведінка визначається загальними інтересами	Групова спрямованість («я так, як усі»)	Неформальна спрямованість	Егоїстична спрямованість
Моральність, принципиовість, відповідалість	Керований загальнолюдськими нормами моралі	Здобільшого дбає за вимогами суспільних норм	Моральний за сприятливих умов та вимог зовні	Слова не збігаються зі справами, іде на компроміси із сумлінням	Безпринципністю спонукає інших до аморальної поведінки
Самосвідомість	Самокритичний, вимогливий до себе та інших, об'єктивна самооцінка	Здобільшого збігається оцінка колективу та самооцінка	Підвищує чи занижує самооцінку	Несамокритичний, по-благосильний до своїх вад	Нетерпимий до критики, невимогливий до себе
Характеристика волі	Волює собою, самостійний, висхідливий, уміє долати труднощі під час досягнення мети	Демонструє волю у процесі досягнення мети, вміє волювати собою в складних умовах	Несамостійний, піддається сторонньому впливу, дбає за наказом інших	Слабкий або має слабкий характер. Нездатний на поведінку	Безвольний чи впертий. Конфліктний, поведінка викликає протест в оточення
Характеристика інтелекту	Кмітливий, допитливий, срудований, вміє відстоювати свою точку зору	Має гарну пам'ять, вміє мислити, допитливий, але в певній галузі	Учиться первіномірню, хоч мгі би вчиться добре, викрбування постійної	Не вміє мислити, важко схоплює суть питання, безвідповідально ставить до лавчання	Не бажає оволодіти знаннями, не вміє думати, забуджува- тий, лінивий, обмежений
Характеристика емоцій	Людський, пориший, співчуває товаришам, знедоленим та хворим	Має високу чутливість до добра та зла, але часто розчаровується в собі та в інших	Емоційно постійний, то веселий, то сумний. Емоції часто залежать від особистого успіху чи невдачі	Грубий, черствий, позитивний або істеричний	Жорстокий або байдужий до інших, розбелений, песиміст
Трудова підготовка	Вихована пограба у чесній праї, вміє працювати разом з іншими, відповідальний	Здатний обслуговувати себе, ініціативний, здобільшого робить те, що подобається	Працює лише за вимогою, швидко втомлюється, виконує роботу неясною	Нездатний до самостійної праї, униклає трудових до- ручень, намагається перекласти роботу на інших	Лїнивий, не любить роботи, що потребує напруження

ОСОБИСТІТЬ У ГРУПІ

Розглядаючи поняття особистості, ми підкреслюємо наявність обов'язкового та структурного елементів – соціального у тісному подвійному зв'язку з психологічним і біологічним. Кожна епоха по-своєму формує особистість. Загалом, ми діти свого часу – конкретного історичного періоду, належимо до певного соціального класу, організації, групи й підлягаємо впливу з боку середовища на макро- і мікрорівнях. Останнє – це найближче соціальне оточення у навколишньому житті й реальності особистості: сім'я, друзі, сусіди, колеги на роботі.

Соціальна свідомість – це рівень впливу на особистість широких соціальних спільнот (світової громадськості), і, насамперед, конкретного суспільства, у якому живе і працює особистість, держави в цілому та її структури.

Особистість – не тільки об'єкт тих чи інших впливів з боку оточуючого соціального середовища, а й суб'єкт діяльності. Тобто, існує двобічний вплив на мікро- і макрорівні.

Отже, соціальна сутність людини вимагає розгляду її в тісному взаємозв'язку з соціальним оточенням – групами, до яких вона належить, з якими взаємодіє. Тому в психології, аби показати й усвідомити взаємозв'язок особистості з її соціальним середовищем, розглядають певні класифікації соціальних спільнот і груп взагалі.

З давніх-давен відомо, що життя – це театр, і люди в ньому – актори на сцені, де кожен грає свою роль.

Будучи членом тих чи інших соціальних груп, вступаючи у взаємодію з іншими людьми, людина у кожному випадку має певну позицію (стан), тобто місце в конкретній системі взаємозв'язків.

На сьогодні є багато визначень поняття «соціальна роль», і в його інтерпретації існують помітні розбіжності. На наш погляд, найприйнятніше розуміння соціальної ролі як нормативної системи дій, поведінки, на які очікують від індивіда відповідно до його соціальної позиції (становища) та індивідуально-психологічних властивостей.

КЛАСИФІКАЦІЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНА СТРУКТУРА ГРУП

**КЛАСИФІКАЦІЯ ГРУПОВИХ СОЦІАЛЬНИХ СПІЛЬНОТ
(Б. А. ГРУШИН)**

Глобальні	Субглобальні	Соціетальні	Субсоціетальні	Мікрогрупи
(людство загалом)	(мета групи, які мають світовий характер – світові релігії)	(окремі країни, суспільства, їхнє населення)	(великі групи типу класів, стічних груп, націй, професійні, культурні, релігійні групи)	(малі групи)

ЗАГАЛЬНІ ОЗНАКИ СОЦІАЛЬНИХ ГРУП:

1. Об'єднані спільною діяльністю.
2. Відносно однорідні.
3. Зберігають певну цілісність сукупності індивідів, хоча індивідуальні властивості не збігаються.
4. У соціальних діях і поведінці можуть виступати самостійно.

ЗАГАЛЬНІ ОЗНАКИ МАСОВИХ СПІЛЬНОТ:

1. Випадковість об'єднання, різнорідність, невизначеність.
2. Ситуативність виникнення та існування під час випадкової діяльності.
3. Аморфність утворення та існування.
4. Нездатність існувати у складі інших соціальних спільнот.

Наприклад, **натовп (юрба)** – відносно короткочасне, безструктурне скупчення людей, об'єднаних просторовою близькістю, без чіткої усвідомленої мети, його дії зумовлені загальним емоційним станом та зовнішніми стимулами:

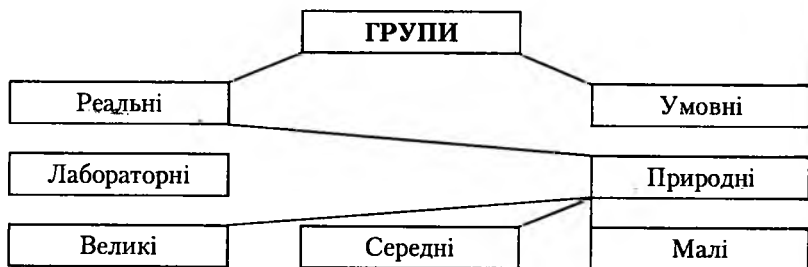
- **випадковий** – може бути агресивним (дії спричинені ненавистю, небезпекою, прагненням оволодіти цінностями) та в стані екстазу (під час релігійних ритуалів, карнавалів, концертів);
- **конвенційний** – в основі його виникнення лежать реальні чи уявні правила та норми;
- **експресивний** – об'єднання на ґрунті спільних почуттів (радості, горя, протесту тощо).

У розглянутій класифікації груп за основу береться якийсь один критерій: психологічний, діяльнісний, структурний тощо. Водночас М. Н. Корнєв та А. Б. Коваленко пропонують класифікацію за багатьма ознаками.

КЛАСИФІКАЦІЯ МАЛИХ ГРУП (М. Н. КОРНЄВ, А. Б. КОВАЛЕНКО)

За типами головної діяльності та функції	<ul style="list-style-type: none"> • виробничо-трудові • соціально-політичні • навчально-виховні • виконавчо-наказові • родинні • військові • спортивні • аматорські
За соціальною спрямованістю	<ul style="list-style-type: none"> • соціально-корисні • соціально-небезпечні
За типом домінуючої структури	<ul style="list-style-type: none"> • формальні • неформальні
За ступенем організації	<ul style="list-style-type: none"> • неорганізовані • цільові
За ступенем безпосереднього впливу на особистість	<ul style="list-style-type: none"> • первинні — вторинні • основні — неосновні • рефлекторні
За мірою відкритості	<ul style="list-style-type: none"> • відкриті • закриті
За тривалістю існування	<ul style="list-style-type: none"> • короткочасні • тривалі
За ступенем міцності та сталості внутрішніх зв'язків	<ul style="list-style-type: none"> • згуртовані • малозгуртовані

КЛАСИФІКАЦІЯ ГРУП (Г. А. АНДРЕЄВА)



Усі групи поділяються на:

- організовані;
- неорганізовані;
- спонтанні.

Група – сукупність осіб, об'єднаних чимось спільним.

Умовні групи – у них об'єднуються люди за певними ознаками (віком, професією, статтю), які, проте, не мають прямих міжособистісних стосунків, можуть не знати один одного і не зустрічатися.

Реальні групи – спільноти, пов'язані між собою об'єктивними взаєминами.

Лабораторні групи – штучно об'єднані групи, що створені здебільшого для якоїсь тимчасової діяльності.

Природні – усталене об'єднання людей у житті та спільній діяльності.

Мала група – це нечисленна група (від 3 до 15, іноді – до 45 осіб) об'єднаних загальною соціальною діяльністю людей, які безпосередньо спілкуються, сприяють виникненню емоційних відносин, виробленню групових норм і розвитку групових процесів.

ОЗНАКИ, ЯКІ ХАРАКТЕРИЗУЮТЬ МАЛУ ГРУПУ:

1. Наявність перцептивних аспектів – можливість сприйняти індивідуальність одне одного в групі; взаємодія та активність кожного.

1. Наявність постійної мети спільної діяльності.
2. Наявність у групі організаційних засад – функція керівництва реплідується в групі, а лідерство має ситуативний характер.
3. Розподіл і диференціація персональних ролей.
4. Наявність емоційних відносин.
5. Вироблення специфічної групової культури.

ПСИХОЛОГІЧНА СТРУКТУРА ГРУП

Групові інтереси	Групові потреби	Групові погляди (думки)	Групові цінності	Групові норми	Групові цілі
------------------	-----------------	-------------------------	------------------	---------------	--------------

ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОПІДГОТОВКИ ТА КОНТРОЛЮ

1. Дайте визначення поняття «соціальна роль».
2. Які класифікації групових спільнот ви знаєте?
3. Перерахуйте загальні ознаки соціальних груп і масових спільнот.
4. Дайте класифікацію груп за Г. А. Андреевою.
5. Дайте класифікацію малих груп за М. Н. Корневим і А. Б. Коваленко.
6. Визначте та охарактеризуйте структурні доміанти та рівні розвитку колективу за схемами.
7. Які види авторитету ви знаєте?
8. Роль керівника в управлінні колективом?
9. У чому полягає методика визначення соціально-психологічного клімату в колективі?

ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Казмиренко В. П. Соціальна психологія організацій. – К., 1993. – С. 96.
2. Корнев М. Н., Коваленко А. Б. Соціальна психологія: Підручник. – К., 1995. – С. 304.

3. Межличностное восприятие в группе / Под ред. Г. М. Андреевой, А. И. Донцова. – М., 1981. – С. 15–116.

Додаткова:

1. Головаха Е. И. Структура групповой деятельности. – К., 1979. – С. 23–86.
2. Десев Л. Психология малых групп. – М., 1979. – 207 с.
3. Обозов Н. Н. Психология межличностных отношений. – К., 1990. – С. 15–94.
4. Прутченков А. С. Социально-психологический тренинг межличностного общения. – М., 1991. – С. 3–86.
5. Совместная деятельность: методология, теория, практика. – М., 1988. – С. 232.

СТРУКТУРНІ КОМПОНЕНТИ КОЛЕКТИВУ

Взаємини

Суспільна (колективна) думка

Колективні прагнення

Колективні (групові) настрої

Внутрішньоколективні традиції

Явища, що виникають у міжособистісних стосунках

Лідерство

Авторитет

Копіювання

Самоствердження

Особливості та рівні розвитку колективу

Особлива значущість цілей і завдань, навчання і виховання

Чіткість і визначеність організації навчально-виховного процесу

Цілеспрямованість у діяльності

Вимогливість одне до одного за стан навчання та дисципліни

Наявність керівних органів у структурі колективу

Різноманітність за складом та тривалістю перебування у колективі

4 рівень

упорядкований

3 рівень

більше впорядкований, ніж неупорядкований

2 рівень

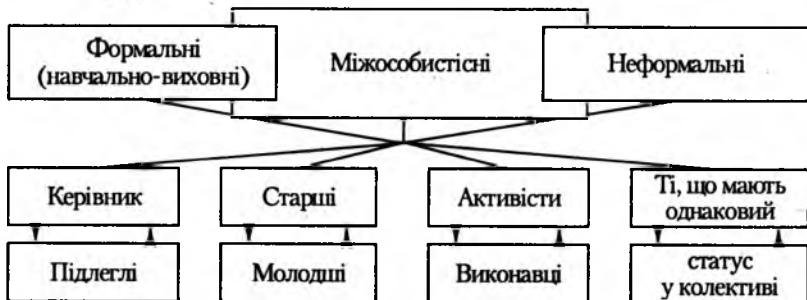
більше неупорядкований, ніж упорядкований

1 рівень

неупорядкований

ХАРАКТЕРИСТИКА ВІДНОСИН

СТРУКТУРА ВІДНОСИН У КОЛЕКТИВІ



ПРИНЦИПИ ВЗАЄМИН



УМОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВИХ ВЗАЄМИН У КОЛЕКТИВІ

Гуманістичний колективістський стиль керування

Засвоєння всіма членами колективу
загальнолюдських норм і правил спілкування

Підвищення почуття відповідальності
за морально-психологічний стан у колективі

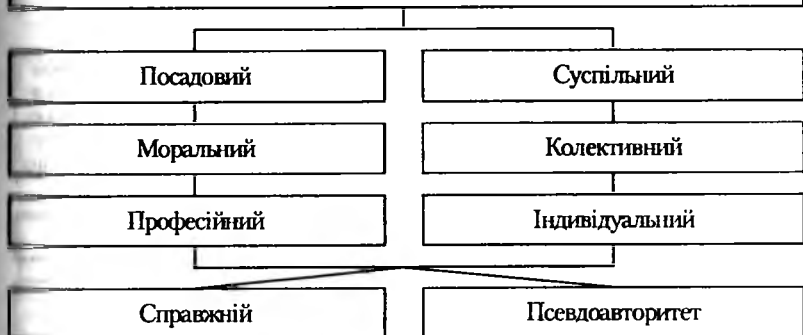
Практична організація спілкування
та діяльності відповідно до вимог часу

Підбір активу і зміцнення його авторитету

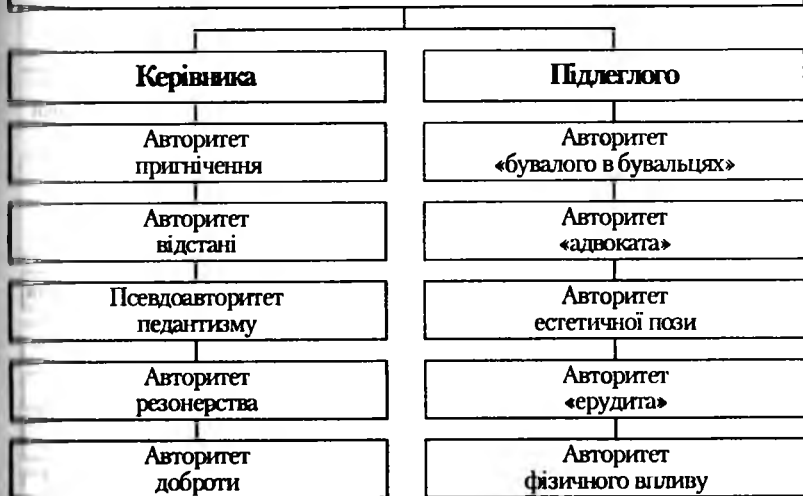
Особистий приклад керівників

ХАРАКТЕРИСТИКА АВТОРИТЕТУ

Види АВТОРИТЕТУ

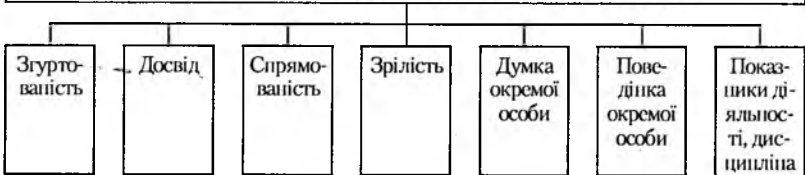


Види ПСЕВДОАВТОРИТЕТУ



ХАРАКТЕРИСТИКА ГРОМАДСЬКОЇ ДУМКИ

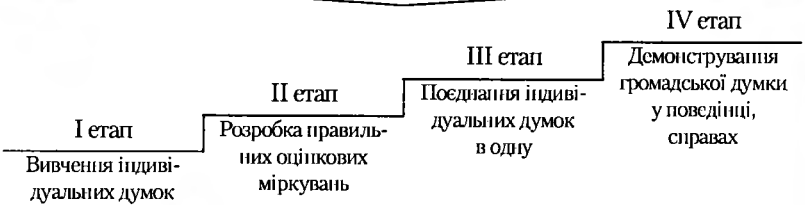
В ОСНОВІ ПОЗИТИВНОЇ ГРОМАДСЬКОЇ ДУМКИ ЛЕЖАТЬ:



Функції громадської думки



ЕТАПИ ФОРМУВАННЯ ГРОМАДСЬКОЇ ДУМКИ



ШЛЯХИ ТА УМОВИ ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ ГРОМАДСЬКОЇ ДУМКИ

Формування правильних поглядів, оцінок подій та явищ життя

Цілеспрямоване формування думок з конкретних питань

Забезпечення єдності слова й справи

Забезпечення зв'язку виховної роботи і життя

Ретельна підготовка та проведення суспільних заходів

Копітка індивідуальна робота з авторами

ХАРАКТЕРИСТИКА ГРУПОВИХ НАСТРОЇВ

ПРИЧИНИ ГРУПОВИХ НАСТРОЇВ

Об'єктивні

Рівень морально-психологічного клімату

Умови діяльності колективу

Результати діяльності

Стиль керівництва колективом

Суб'єктивні

Характер поточних почуттів та емоцій

Рівень розвитку психічних пізнавальних та емоційно-вольових якостей

Рівень сформованості спрямування і здібностей

Ступінь прояву переконань, поглядів, оцінок подій та явищ

ФУНКЦІЇ НАСТРОЇВ

Регулює, підсилює, збуджує активність поведінки, діяльності

Впливає на сприйняття та переробку інформації

Впливає на прояв якостей, властивостей, досвіду особистості

ШЛЯХИ УПРАВЛІННЯ НАСТРОЯМИ КОЛЕКТИВУ

Формування наукового світогляду особистості

Зміцнення морально-психологічного клімату

Забезпечення успіху діяльності колективу

Створення сприятливих умов для діяльності

Постійно чуйне ставлення до підлеглих

Особисті оптимізм та активність керівників

ХАРАКТЕРИСТИКА ТРАДИЦІЙ

ВИДИ ТРАДИЦІЙ



Глибоке розуміння суті традицій

Емоційна привабливість традицій
та позитивне ставлення до них

Участь у діяльності стосовно підтримки
та розвитку традицій

Образність пропаганди традицій
та їх реальне впровадження у колективі

Особисті оптимізм та активність керівників

**УМОВИ
ЗМЦНЕННЯ
ТА РОЗВИТКУ
ТРАДИЦІЙ**

ПСИХОЛОГІЯ УПРАВЛІННЯ КОЛЕКТИВОМ**УМОВИ ЗГУР-
ТОВАНОСТІ
КОЛЕКТИВУ**

Створення ідейних та моральних передумов
для згуртування

Залучення колективу до активної навчально-
виховної та громадської діяльності

Правильне розв'язання проблем,
що виникають у стосунках особи і колективу

Систематична виховна робота
з різними категоріями підлеглих

Систематична індивідуальна робота
із «важкими» членами мікрогруп, лідерами тощо

Умілий добір активу, позитивних лідерів
та постійне керівництво ними

**УМОВИ
УСПІШНОГО
КЕРІВНИЦТВА
КОЛЕКТИВОМ**

Чітке розуміння завдань і функцій
керівництва колективом

Наукова коректність та визначеність системи прин-
ципів, методів і форм керівництва колективом

Постійне вивчення і врахування психічних,
фізичних і біологічних якостей підлеглих

Постійне вивчення і врахування соціально-
психологічних та інших даних про колектив

Особисті якості, професіоналізм, авторитет
і стиль роботи керівників і вихователів

**ФІКСОВАНЕ СПОСТЕРЕЖЕННЯ ЗА РЕАКЦІЯМИ ПІДЛЕГЛИХ
ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ ЇХНІХ ВІДНОСИН ІЗ КЕРІВНИКАМИ**

Дії керівника	Реакція підлеглого		
	<i>Якщо керівник має авторитет</i>	<i>У разі нейтрального ставлення до керівника</i>	<i>У разі негативного ставлення до керівника</i>
Прохання	Радість	Згода викопати без обов'язковості	Згода без виконання
Порада	Обов'язкове виконання	Виконання за умови наявності власних інтересів	Ігнорування
Вимога	Якісне, сумлінне виконання	Формальне виконання	Намагання не викопати
Погроза	Почуття провини перед керівником	Самовиправдання поведінки	Нехтування погрозою
Стягнення	Виправлення	Пристосування	Озлоблення
Заохочення	Підвищення відповідальності та вимогливості до себе	Самовдоволення	Презирство до керівника
Обіцянка	Допомога керівникові у виконанні обіцянки	Сумнів, скептицизм щодо обіцянки	Припущення значення обіцянки та зловтіха з приводу її невиконання
Помилки	Допомога керівникові в його праці	Підвищення критичності до керівника	Підсилення негативного ставлення до керівника

МЕТОДИКА ВИЗНАЧЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ КОЛЕКТИВУ



МЕТОДИ ВИЗНАЧЕННЯ ГРУПОВИХ ЯВИЩ

ЩО МАЄ БУТИ ВИЗНАЧЕНИМ	МЕТОД
Відносини під час різних видів діяльності: – навчальної – гуманітарної – професійної – громадської – несення чергувань	<ul style="list-style-type: none"> • спостереження • індивідуальна співбесіда • референтометрія • соціометрія
Характер стилю спілкування	<ul style="list-style-type: none"> • спостереження • тестування
Ставлення особи до сім'ї, роботи, до себе, а також до сексу тощо	<ul style="list-style-type: none"> • анкетування • бесіда • робота з документами
Скільки та яких (за спрямованістю) груп є у колективі	<ul style="list-style-type: none"> • соціометрія
Рівень соціально-психологічної сумісності й згуртованості колективу	<ul style="list-style-type: none"> • соціометрія • аналіз виконання завдань • тест Люшера
Схильність до лідерства та ступінь авторитетності	<ul style="list-style-type: none"> • КОС-1 • референтометрія
Аналіз взаємин у нестандартних і складних ситуаціях	<ul style="list-style-type: none"> • спостереження • тест Томаса
Частота, інтенсивність і зміст конфліктних ситуацій під час професійної діяльності	<ul style="list-style-type: none"> • аналіз дисципліни • спостереження • тест Томаса
Психологічні особливості міжгрупової сумісності та взаємодії	<ul style="list-style-type: none"> • спостереження • бесіди з лідерами • аналіз професійної діяльності
Наявність негативних і позитивних традицій	<ul style="list-style-type: none"> • спостереження за динамікою розвитку традицій

Тема 5. СПІЛКУВАННЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧИННИК РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ

1. Історичний аспект психології спілкування.
2. Спілкування як психологічний феномен.
3. Психологічна характеристика вербального та невербального спілкування:

ІСТОРИЧНИЙ АСПЕКТ ПСИХОЛОГІЇ СПІЛКУВАННЯ (Сп.)

З ХХ ст. з'являються наукові й практичні розробки з проблем спілкування. Д. Карнегі обстоював технологію переважно маніпулятивного спілкування без психологічного змісту. В. М. Бехтерев у 20-х рр. ХХ ст. експериментально довів істотні особливості Сп. в індивідуальній та спільній діяльності.

У 30-ті рр. ХХ століття інтерес до проблем спілкування виявив Л. С. Виготський, який довів у своїй концепції, що вищі психічні функції є провідними в спілкуванні.

В 50-ті рр. ХХ ст. Б. Ф. Ломов досліджував Сп., і вважав спілкування логічним центром усієї системи психологічної проблематики.

Підходи до вивчення спілкування у соціальній психології неодноточні.

У 60-ті рр. ХХ ст. Сп. розглядали в контексті масових процесів, онтогенезі, взаємозв'язку з вищими психічними функціями.

З кінця 60-х – у 70-х ХХ ст. акцент робили на змінах поведінки в ситуації безпосереднього спілкування:

- аналіз різних засобів спілкування;
- невербальне Сп.;
- прикладні аспекти Сп., його впливи на особистість, групу.

Визначено гуманні цілі психології спілкування – взаємодія, взаєморозуміння, самопізнання, самовдосконалення.

З 80-х рр. ХХ ст. розширилася мережа психологічних наукових центрів профвідбору, готувалися кадри психологів і велися фундаментальні дослідження психології спілкування, зокрема в таких глобальних питаннях, як діяльність і спілкування.

Зарубіжна психологія вивчала ділове і родинне спілкування, конфлікти¹.

Триває вивчення компонентів спілкування: комунікації, пізнання, взаємодії впливів на ефективність спілкування, труднощі, які заважають результативному Сп. Вивчення засобів спілкування, способів впливу на людей не має меж і кордонів. Американські вчені провадили спільні дослідження пізнавальних процесів у спілкуванні, їхній взаємозв'язок, історичних підходів до пізнання і спілкування, умов оптимізації, які залежать від індивідуальних особливостей; спілкування під час різних видів діяльності.

Такі дослідження провадилися і в Україні.

Перші публікації щодо психології спілкування з'явилися в Києво-Могилянській академії. Вже з 1701 р. мислителі і вчені виступали за єдине цілісне сприйняття особистості з її долею, метою гідного життя і смерті. Ідея спілкування йде через пізнання, вибір засобів і способів взаємодії з гуманною орієнтацією.

Феофан Прокопович твердив, що мистецтвом слова і спілкування можна впливати на людей і переконувати їх. Розділ його праці «Про почуття» висвітлює взаємодію почуттів – Любові, Радості, Гніву, Суму, Страху.

У цій праці викладено вчення про три стилі психологічного навчання:

- **високий** – має хвилювати людей, тому слід використовувати сильні емоції, величні способи викладу думок;
- **середній** – має давати насолоду, тут доречні гарні способи викладу думки;
- **низький** – призначений для повчань.

На думку Григорія Сковороди, людина, спілкуючись, реалізує свої природні обдарування, які можна реалізувати тільки через освіту та самопізнання. Пізнати в собі справжню людину – в цьому щастя, а корінь нещастя – в неправильному розумінні своїх здібностей, себе. Відтак самопізнання – універсальний засіб моральної перебудови світу.

¹ Мешурда Е. Психологические возможности улучшения общения. – М., 1986.

Про все це йшлося у творах філософа «Симфонія, нареченная книга Асхань» та «Наркісс».

У XVIII – на початку XIX ст. сформувалася думка про те, що культура спілкування та поведінки залежить від середовища, нових умов, соціальної ролі та рівня суспільних відносин індивіда (І. Котляревський, П. Гулак-Артемівський, Г. Квітка-Основ'яненко).

Т. Г. Шевченко, усвідомлюючи складність психічного життя людей, високо оцінював культуру спілкування: «Ну що б, здавалося, слова... Слова та голос – більш нічого, а серце б'ється – ожива, як їх почує».

Розвиток психологічної думки представлено у 4-х томах «Нарисів історії вітчизняної психології XVII – початку XX ст.» (1955–1959).

Конкретизуючи зв'язок психічного розвитку зі спілкуванням під час навчання і виховання дитини, Г. С. Костюк показав складність їхньої взаємодії – залежно від того, як виховується особистість взагалі, які взаємини складаються в процесі виховання та навчання між учителем і учнем, учнем і колективом, як ці процеси пов'язуються з реаліями життя.

Питання формування особистості й стосунків з іншими, розвитку мови і спілкування ґрунтовно висвітлено в працях професора Т. К. Чмут «Культура спілкування» (1996) та доктора соціологічних наук, професора М. І. Пірен «Основи конфліктології» (1996). Нині в Україні проблеми спілкування досить активно розробляють провідні вчені Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України – академік С. Д. Максименко; професори, доктори психологічних наук М. Й. Боришевський, Г. О. Балл, В. А. Семиченко; у Київському національному університеті імені Тараса Шевченка – член-кореспондент АПН України Л. Ф. Бурлачук, доктор психологічних наук, професор Ю. Л. Трофімов; у Київському міжнародному університеті – доктор психологічних наук, професор М. С. Корольчук, професор І. П. Ющук, В. В. Кіслов; доцент В. М. Крайнюк.

СПІЛКУВАННЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН

Проблеми спілкування посідають провідне місце не тільки в науковій психології, а й у житті та діяльності кожної особи. Знання сутності спілкування, його закономірностей, функцій, взаємного обмі-

ну і проблем – є підґрунтям для реалізації та поліпшення стосунків з іншими людьми і задоволення вищих потреб особистості.

Спілкування – одна з основних сфер людського життя, яка має різноманітні види і форми. Спілкування може бути опосередкованим і безпосереднім, включеним у діяльність, діалогічним і монологічним, конфліктним і дружнім. Спілкування передбачає обмін думками, досвідом, почуттями, переживаннями, взаємодію між людьми та передачу інформації. З одного боку, значення психологічної спільності в групі (взаємна прихильність, єдність, тривалість взаємодії) полегшує спілкування, а з іншого, – може призвести до психологічного вакууму, тобто виникає ситуація, коли майже все сказано, обговорено і немає бажання спілкуватись одне з одним. Такі труднощі спонукають цінувати спілкування, неповторність, своєрідність та індивідуальність кожної особистості.

Загальна тенденція розвитку суспільства в сучасних умовах спрямовує його до психологізації. Зростає інтенсивність інформаційного обміну та рівень його психологічного забезпечення, збільшується кількість працівників, які потребують тісної взаємодії, групової діяльності, спілкування. Як для професіоналів соціальної групи професій (типу «Людина – Людина»), так і для фахівців в інших галузях професійної діяльності, однією з головних умов досягнення високого рівня професіоналізму є компетентність у спілкуванні, знання закономірностей функцій, видів форм, рівнів та способів впливу на особистість та соціальну групу.

ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ВЕРБАЛЬНОГО І НЕВЕРБАЛЬНОГО СПІЛКУВАННЯ

Спілкування здійснюється за такими основними каналами:

1. Вербальний (*verbus* – усний, словесний);
2. Невербальний (несловесний);
3. Вербальні засоби спілкування (ВЗС).

Древній поет Сааді писав: «Розумний ти чи дурень, величний ти чи ні не знаємо ми, доки ти слова не сказав».

До структури вербального спілкування належать:

1. Значення і смисл слів, фраз: точність, виразність, доступність, дотримання правила побудови фраз, вимова звуків, слів, виразність інтонації. «Розум людини проявляється в ясності її мовлення»;

2. Словесні звукові явища: темп мовлення (швидкий, середній, уповільнений), модуляція висоти голосу (плавний, різкий), тональність голосу (висока, низька), ритм (рівномірний, перерваний), тембр (хрипкий, скрипучий, розкотистий, оксамитовий), інтонація, дикція, емоційне забарвлення. Найпривабливішою, за даними досліджень, є плавна, спокійна, розмірена манера мовлення.
3. Виразальні властивості голосу:
 - а) характерні специфічні звуки, які виникають під час спілкування – сміх, хмикання, плач, шепіт, подих;
 - б) розподільні звуки – кашель;
 - в) нульові звуки – паузи, а також звуки «е-е...», «м-м...» тощо.Дослідження показали, що у повсякденних актах комунікації людини слова становлять 7%, звуки та інтонації – 38%, несловесна (невербальна) взаємодія – 53%.
«Говоримо голосом, спілкуємося всім тілом», – стверджував стародавній філософ Публіцій.

НЕВЕРБАЛЬНІ ЗАСОБИ СПІЛКУВАННЯ (НЗС)

НЗС є предметом досліджень таких наук:

1. **Кінесика** – вивчає зовнішні прояви людських почуттів і емоцій: **міміку** – рух м'язів обличчя, **жести** – жестові рухи окремих частин тіла, **пантоміміку** – моторику всього тіла і пози, поставу, нахилання, ходу.
2. **Такесика** – вивчає дотики під час спілкування: потиски руки, поцілунок, погладжування, відштовхування.
3. **Проксеміка** – досліджує розміщення людей під час спілкування. Особи одна щодо одної можуть перебувати в:
 - **інтимній зоні (15–45 см)** – вона прийнятна лише для близьких, добре знайомих людей. Для неї характерні довіра, неголосне мовлення, тактильний контакт, дотики. Дослідження показують, що порушення інтимної зони зумовлюють певні психофізіологічні зміни в організмі – прискорення серцевих скорочень, підвищення вмісту адреналіну в крові, приплив крові до голови. Невмотивоване вторгнення в інтимну зону під час спілкування завжди сприймається партнером як порушення, або намагання порушити, його недоторканість;

- *особистісній, або персональній зоні (45–120 см)* – характерна для щоденного спілкування з друзями та колегами; передбачає тільки візуальний контакт між партнерами;
- *соціальної зоні (120–400 см)* – звичайно дотримується під час офіційних зустрічей у кабінетах, викладацьких та інших службових приміщеннях, як правило з тими, кого не досить добре знають;
- *публічній зоні (понад 400 см)* – передбачає спілкування з великою групою людей – у лекційній аудиторії, на мітингах тощо.

Велике значення під час спілкування має *міміка* – рухи м'язів обличчя, які віддзеркалюють внутрішній емоційний стан людини, дають істинну інформацію про її переживання. Мімікою передається 70% інформації (очі, погляд, обличчя). Помічено, коли людина намагається щось утаїти (або збрехати), вона уникає зустрічатися очима з партнером під час розмови.

ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОПІДГОТОВКИ ТА КОНТРОЛЮ

1. Дайте визначення поняття Сп.
2. Що є об'єктом і предметом Сп.?
3. Які функції Сп. ви знаєте?
4. Який історичний розвиток Сп. в Україні?
5. Охарактеризуйте вербальне і невербальне Сп.
6. Яка роль спілкування у вашій професійній діяльності?
7. Які типи поведінки співрозмовників ви знаєте?
8. Зробіть ОК за темою.

ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. *Конева Б. В.* Психология общения. Уч. пособие. – Ярославль, 1992. – 80 с.
2. *Корнев М. Н., Коваленко А. Б.* Соціальна психологія: Підручник. – К., 1995. – 304 с.
3. Курс практической психологии, или Как научиться работать и добиваться успеха / Сост. Р. Р. Кашанов. – Ижевск, 1996. – 448 с.
4. *Леонтьев А. А.* Психология общения. – Тарту, 1973. – 190 с.
5. *Ломов Б. Ф.* Методологические и теоретические проблемы общения. – М., 1984. – 368 с.

6. Семиченко В. А. Психология общения: Модульный курс. – К., 1998. – 152 с.
7. Чмут Т. К. Культура спілкування: Навчальний посібник. – Хмельницький, 1996. – 345 с.
8. Швалб Ю. М., Дончева О. В. Практична психологія в економіці та бізнесі: Навчальний посібник. – К., 1998. – 270 с.

Додаткова:

1. Андреева Г. М. Социальная психология. – М., 1988. – 304 с.
2. Беримский В. К., Витенко И. С. Психологические основы менеджмента в здравоохранении. – К., 1997. – 166 с.
3. Дерябо С., Ясвин В. Гроссмейстер общения. – Луганск, 1998. – 186 с.
4. Киричук О. В., Роменець В. А. Основи психології. – 1996.
5. Корольчук М. С. Актуальні проблеми психофізіології військової діяльності. – К., 1997. – 165 с.
6. Корольчук М. С. Словник психологічних термінів. – К., 1995. – 34 с.
7. Костюк Г. С. Нариси історії вітчизняної психології в 1955–1959.
8. Крайнюк В. М. Психологічні особливості проявів агресивності і тривожності в осіб призовного віку: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. – К., 1999. – 18 с.
9. Крайнюк В. М., Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення професійної діяльності: Матеріали VI Всеукраїнської конф. «Проблеми безпеки української нації на порозі XXI ст. – К., 2000. – С. 15.
10. Ломов Б. Ф. Проблемы общения в психологии. – М., 1981. – 140 с.
11. Майерс Д. Социальная психология. – СПб., 1998. – 688 с.
12. Мескон М. Х., Альберт М., Хедоури Ф. Основы менеджмента / Пер. с англ. – М., 1992. – 162 с.
13. Пізнай самого себе // Психологія в Україні XVII–XVIII віків. – 1989. – № 6.
14. Психология: Учебник / Под ред. проф. А. А. Крылова. – М., 1998. – 584 с.
15. Психология и этика делового общения: Учебник для вузов / Под ред. проф. В. Н. Лавриненко. – М., 1997. – С. 74–90.
16. Психология: Словарь / Под общей ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – М., 1990. – С. 494.
17. Таранов П. С. Интриги, мошенничество, трюки. – Симферополь, 1996. – 576 с.
18. Чалдини Р. Психология влияния. – СПб., 1999. – 272 с.

С П І Л К У В А Н Н Я	СПІЛКУВАННЯ	<ul style="list-style-type: none"> – міжособистісна і міжгрупова взаємодія, основу якої становить пізнання один одного й обмін результатами психічної діяльності – інформацією, думками, почуттями, оцінками
	ОБ'ЄКТ	<ul style="list-style-type: none"> – процес міжособистісної або міжгрупової взаємодії
	ПРЕДМЕТ	<ul style="list-style-type: none"> – комунікація, взаємодія, пізнання – сприймання та розуміння – способи впливу на особистість, групи – лідерство та керівництво – види, форми, рівні – професійні міжособистісні взаємини – психологічне забезпечення

ФУНКЦІЇ СПІЛКУВАННЯ**I. За Б. Ф. Ломовим**

1. Інформаційно-комунікативна – сприймання, пізнання та передача інформації.
2. Регулятивно-комунікаційна – регуляція поведінки, діяльності, способи впливу.
3. Афективно-комунікативна – усе розмаїття проявів емоцій.

II. За Т. К. Чмут

1. Організація спільної діяльності.
2. Пізнання.
3. Міжособистісні взаємини.

III. За В. А. Семиченко

A. *Спілкування, як головна умова виживання, навчання, виховання, розвитку особистості.*

Б. *Функції, які забезпечують досягнення мети:*

1. Контактна – встановлення комунікацій, як виявлення взаємної готовності прийняти та передати інформацію.
2. Інформаційна – обмін інформацією.
3. Спонукальна – стимул, спрямування активності на виконання певних дій.
4. Координаційна – взаємна орієнтація на узгодження дій для спільної діяльності.
5. Розуміння – адекватне сприйняття і розуміння стилю поведінки, взаєморозуміння.
6. Амотивна – цілеспрямований виклик необхідних емоцій, обмін емоціями, зміна у партнерів емоційних станів.
7. Встановлення відносин – усвідомлення та фіксація свого місця в системі.
8. Здійснення впливу – зміна стану, поведінки, ціннісно-мотиваційної сфери, особистісно-сміслових утворень, намірів, настанов, думок, рішень, потреб, дій, оцінок.

КЛАСИФІКАЦІЯ ВИДІВ СПІЛКУВАННЯ (Т. К. ЧМУТ)

Специфіка суб'єктів	Кількість суб'єктів	За характером	Цільове спрямування
Міжособистісний Міжгруповий Міжсоціальний Між собою та групою	Самоспілкування Між особами Масові комунікації	Опосередковане Безпосереднє Діалоги Монологи	Анонімне Функціональне Рольово-ділове Неформальне Інтимно-сімейне

КЛАСИФІКАЦІЯ ВИДІВ СПІЛКУВАННЯ (В. А. СЕМИЧЕНКО)

За перевагою	Виробниче Практично-побутове Науково-теоретичне	Навчальне Міжособистісне Сімейне
За змістом	Діяльнісне Когнітивне Мотиваційне	Матеріальне Кондиційне
За метою реалізації потреб	Біологічне Культурне Творче Інтелектуальне Морального вдосконалення	Соціальне Пізнавальне Естетичне Ділове Особистісне
За метою реалізації намірів	Спонування до дії Гальмування небажаного Отримання і передача ЗНУ Узгодження дій Встановлення зв'язків	
За типом зв'язків	Односпрямоване Безпосереднє Формальне	Двоспрямоване Опосередковане Неформальне
За тривалістю	Довготривале Завершене Перерване	Короткочасне Незавершене

ВИДИ МОВЛЕННЯ

Вовнишне – здійснюється між людьми безпосередньо або за допомогою різних технічних засобів

Внутрішнє – спрямоване і звернене до себе, має скорочений характер

Усне – відрізняється скороченою кількістю слів і вживанням простих граматичних конструкцій

Письмове – має дуже чіткий задум, складну змістову програму. Ставить підвищені вимоги до розумової діяльності

Афективне – без задуму, дуже просте, обмежене

Диалогічне – мовлення, за якого однаково активні всі його учасники. Випливає як відповідь на запитання, не потребує спеціальної підготовки

Монологічне – розгортає у логічно зв'язане висловлювання. Висуває високі вимоги до промовця. Потребує ретельного добору слів, зворотів

РОЗЛАДИ МОВЛЕННЯ

Сенсорна афазія – розлад фонетичного слуху, тобто порушення зв'язків між звуковим складом і значенням слова

Еферентна моторна афазія – розлад структури мовлення, його моторної схеми, особа не може поєднати звуки в певній послідовності

Актуально-містична афазія – порушення розуміння мовлення в складних умовах (півдло, наявність другого джерела) та труднощі писання під диктовку

Семантична афазія – порушення розуміння семантичних відношень між словами та підбору необхідних слів

Аферентна моторна афазія – порушення чіткості артикуляції, перозрізнення звуків під час мови

Динамічна афазія – порушення здатності говорити фразами при збереженні здатності повторювати, називати окремі предмети, розуміти мовлення інших

Оптико-містична афазія – утруднення в називанні предметів та їхніх зображень

ТЕМА 6. ВЗАЄМОДІЯ І ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ ПІД ЧАС ДІЛОВОГО СПІЛКУВАННЯ

1. Спільна діяльність та її структурні елементи.
2. Способи впливу на людей під час спілкування.
3. Форми спілкування і типи співрозмовників.

Взаємодія – процес безпосереднього або опосередкованого взаємовпливу суб'єктів під час їхньої спільної діяльності, який породжує причинну зумовленість або каузальну атрибуцію (*causa* – причина, *atribuo* – наділяти, приписувати).

Ф. Хайдер вважав, що людям властиво міркувати так: «Погана людина має погані риси, добра – хороші риси». Тому й визначення причин поведінки і рис характеру здійснюється за схемою: «поганим» завжди приписують «погані» вчинки, а «добрим» – «добрі».

Каузальна атрибуція – своєрідна суб'єктивна інтерпретація та оцінка людиною причин і мотивів поведінки інших на ґрунті буденного життєвого досвіду. Вона може стосуватися сприймання не тільки окремих людей, а й соціальних груп та самої себе. В експериментальних дослідженнях були виявлені такі особливості впливів каузальної атрибуції у спілкуванні:

- суб'єктивні чинники (інформаційні, мотиваційні);
- пояснення невдалих результатів діяльності зовнішніми чинниками, а успішних – внутрішніми;
- істотна відмінність між тлумаченням особою власних вчинків та поведінки інших людей.

Міжособистісне сприймання під час спілкування – взаємодія, сприймання (пізнання), обмін інформацією.

Сприймання партнерами один одного під час спілкування позначають терміном «соціальна перцепція» (від лат. *perceptio* – сприймання, пізнавання), який вперше використав Дж. Браунер. О. О. Бода-

льов зазначає, що характер взаємодії і результат спільної діяльності залежать від того, як люди відображають та інтерпретують зовнішність, поведінку, можливості одне одного.

МЕХАНІЗМИ ВЗАЄМОРОЗУМІННЯ

Взаєморозуміння – складне явище, у якому виокремлюють два рівні. *Перший* – усвідомлення мети, мотивів, установок іншої людини як своїх власних. *Другий* рівень – здатність прийняти мету, мотиви, установки іншої людини як свої власні. У дітей, як правило, цей рівень нерозвинутий, а тому їм властиві вияви егоцентризму.

Егоцентризм (від лат. *ego* – я, *centrum* – центр кола) – зосередженість індивіда тільки на власних інтересах та переживаннях. Існують такі різновиди егоцентризму: пізнавальний, моральний, комунікативний.

Другого рівня людина досягає поступово, за рахунок таких механізмів взаєморозуміння, як ідентифікація та рефлексія.

Ідентифікація (від лат. *identificare* – ототожнювати) – розуміння іншої людини за рахунок уподібнення себе до неї. Ідентифікація тісно пов'язана з іншим механізмом взаєморозуміння – емпатією.

Емпатія (від гр. *empathia* – співпереживання) особливий спосіб розуміння іншої людини, коли домінує не раціональне, а емоційне сприйняття її внутрішнього світу. Ситуація «відчувається». Емпатія може бути адекватною і неадекватною. Найтиповіші форми емпатії – співпереживання і співчуття.

Співпереживання передбачає переживання іншим тих самих почуттів так, ніби ситуація є особистою для людини, яка співпереживає і може діяти.

Співчуття в емпатії – це переживання негараздів інших безвідносно до власного стану.

Рефлексія (від лат. *reflexio* – відображення, звернення назад) – взаємне усвідомлення діючими індивідами того, як кожен сприймається партнером у спілкуванні; подвійне, глибоке і послідовне взаємовідчуття.

У щоденному житті люди не завжди знають справжні причини поведінки інших осіб, а тому здатні приписувати їм те, що знають з попереднього досвіду, аналізу власних мотивів. Цей феномен у психології називається «каузальна атрибуція».

Установка у сприйманні людини людиною має істотне значення, особливо коли йдеться про враження щодо незнайомої людини.

Експеримент О. О. Бодальова повною мірою відтворює ефект установки на сприймання людини. Студентам двох різних груп показали одну і ту саму фотографію, але першій групі було повідомлено, що ця людина – видатний вчений, а другій – що це злочинець. Складаючи словесний портрет, студенти першої групи побачили в підборідді свідчення сили волі, у глибоко посаджених очах – глибину думки, студенти другої групи цю саму людину описували так: очі – злі, а випнуте підборіддя свідчить про рішучість іти до кінця в злочині. Такі факти пов'язані зі стереотипним сприйняттям людини.

Стереотип – специфічне, спрощене, майже автоматичне відображення у свідомості своїх дій, поведінки, ставлення, яке базується на власному досвіді, обмеженій інформації. Наприклад, стереотип певної професії (вчителі – нотації, бухгалтери – педанти тощо).

На ґрунті «стереотипів» формуються ефекти міжособистісного сприймання – ефекти ореола, первинності та новизни.

Суть **ефекту ореолу** полягає в тому, що позитивне загальне враження зумовлює позитивну оцінку всіх інших якостей людини і навпаки. Образ, який існував раніше, відіграє роль ореола, що заважає бачити справжні, об'єктивні риси.

Ефект первинності спостерігається в тому разі, коли людина сприймається вперше, і саме тут найбільше впливає попередня установка. Коли ж ми спілкуємося зі знайомою особою, то найбільш вагомою стає нова інформація про цю людину.

Учені вважають, що у 90% випадків ми оцінюємо людину з першого погляду – «подобається» або «ні» і надзвичайно важко змінюємо перше враження.

Отже, стереотипи й ефекти міжособистісного спілкування відображають схоластизм, спрощеність, емоційну забарвленість. Стереотипи сприйняття, з одного боку, дають можливість скоротити час ознайомлення, швидше вступити в контакт із людьми різного віку, професій, статі, а з іншого – призводять до спотворення сприймання.

Таким чином, адекватне і точне сприйняття один одного безумовно сприяє ефективності спілкування та діяльності в практиці менеджерів, викладачів, вихователів.

Об'єктивне сприймання – це безпосереднє сприймання, за умови присутності, але без спільної діяльності.

МЕТОДИКА ВИЗНАЧЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ КОЛЕКТИВУ

**ПСИХОЛОГО-
ОСОБИСТІСНІ
ФАКТОРИ
КЕРІВНИЦТВА
СОЦІАЛЬНО-
ПСИХОЛОГІЧНИМ
КЛІМАТОМ
У КОЛЕКТИВІ**

Організаційні	<ul style="list-style-type: none"> Уміння розбиратися в людях, адекватно їх оцінювати Уміння розподіляти роботу в колективі Уміння взаємодіяти з іншими колективами Здатність відстоювати інтереси свого колективу Уміння організувати контроль за діяльністю виконавців та їхнє заохочення
Професійні	<ul style="list-style-type: none"> Професійні якості й досвід роботи Компетентність у галузі економіки Здатність бачити головне в роботі Раціональність та реалістичність у прийнятті рішень Схильність до нового та передового
Педагогічні	<ul style="list-style-type: none"> Здатність бути прикладом Уміння знаходити індивідуальний підхід Уміння своєчасно змінювати методіку Здатність довіряти виконавцям Здатність піклуватися про людей
Комунікативні	<ul style="list-style-type: none"> Схильність до узагальнень Порядиість, привітність Стриманість у спілкуванні Психологічний такт та культура спілкування Наявність почуття гумору
Моральні	<ul style="list-style-type: none"> Скрупульозність у виконанні завдань Обов'язковість Справедливість Скромність Порядиість, чесність

Установка у сприйманні людини людиною має істотне значення, особливо коли йдеться про враження щодо незнайомої людини.

Експеримент О. О. Бодальова повною мірою відтворює ефект установки на сприймання людини. Студентам двох різних груп показали одну і ту саму фотографію, але першій групі було повідомлено, що ця людина – видатний вчений, а другій – що це злочинець. Складаючи словесний портрет, студенти першої групи побачили в підборідді свідчення сили волі, у глибоко посаджених очах – глибину думки, студенти другої групи цю саму людину описували так: очі – злі, а випнуте підборіддя свідчить про рішучість іти до кінця в злочині. Такі факти пов'язані зі стереотипним сприйняттям людини.

Стереотип – специфічне, спрощене, майже автоматичне відображення у свідомості своїх дій, поведінки, ставлення, яке базується на власному досвіді, обмеженій інформації. Наприклад, стереотип певної професії (вчителі – нотації, бухгалтери – педанти тощо).

На ґрунті «стереотипів» формуються ефекти міжособистісного сприймання – ефекти ореола, первинності та новизни.

Суть **ефекту ореолу** полягає в тому, що позитивне загальне враження зумовлює позитивну оцінку всіх інших якостей людини і навпаки. Образ, який існував раніше, відіграє роль ореола, що заважає бачити справжні, об'єктивні риси.

Ефект первинності спостерігається в тому разі, коли людина сприймається вперше, і саме тут найбільше впливає попередня установка. Коли ж ми спілкуємося зі знайомою особою, то найбільш вагомою стає нова інформація про цю людину.

Учені вважають, що у 90% випадків ми оцінюємо людину з першого погляду – «подобається» або «ні» і надзвичайно важко змінюємо перше враження.

Отже, стереотипи й ефекти міжособистісного спілкування відображають схоластизм, спрощеність, емоційну забарвленість. Стереотипи сприйняття, з одного боку, дають можливість скоротити час ознайомлення, швидше вступити в контакт із людьми різного віку, професій, статі, а з іншого – призводять до спотворення сприймання.

Таким чином, адекватне і точне сприйняття один одного безумовно сприяє ефективності спілкування та діяльності в практиці менеджерів, викладачів, вихователів.

Об'єктивне сприймання – це безпосереднє сприймання, за умови присутності, але без спільної діяльності.

Суб'єктивне сприймання – сприймання, опосередковане спільною діяльністю, коли предмет діяльності має особистісний сенс.

ПСИХОЛОГІЧІ СПОСОБИ ВПЛИВУ ПІД ЧАС СПІЛКУВАННЯ

Вплив здійснюється в процесі діяльності через спілкування і визначається метою. У стихійних же групах поведінка регулюється через специфічні механізми впливу, які діють і в організованих групах, об'єднаних спільною діяльністю.

Чим вищий рівень розвитку суспільства, тим адекватніше ставлення до спілкування, яке автоматично спонукає людину до тих чи інших усвідомлених дій або переживань. Водночас жодне зростання самосвідомості не усуне таких масових форм психічного «зараження», як, наприклад, уболівання на стадіонах.

Приклади паніки наведено в праці М. Н. Корнєва, А. Б. Коваленка «Соціальна психологія» (с. 111–112).

Масову паніку в штаті Нью-Джерсі (США) 30 жовтня 1938 р. зображено в романі Г. Уелса «Війна світів». Вівся цикл передач і репортажів з місця висадки «войовничих істот, які сіяли смерть і руйнування». Перед передачею слухачів ознайомили з повідомленнями, які начебто надійшли від відомих астронавтів, про те, що до Землі наближаються «марсіанські об'єкти». Майже 1 млн 200 тис. осіб пережили стан масового психозу, повіривши у вторгнення марсіан на Землю.

Український психолог В. О. Моляко, розглядаючи психологічні наслідки Чорнобильської катастрофи, вказує на умови виникнення паніки, викликаної нею: наявність суб'єктивно небезпечного стимулу та дефіцит інформації про подію та особливо ймовірної, водночас неперевіреної інформації з неофіційних (здебільшого чуток) джерел.

Поведінка людей у паніці характеризується такими особливостями:

1. Неадекватна оцінка ситуації, перебільшення небезпеки, прагнення врятуватися втечею.
2. Підвищена метушливість, хаотичність поведінки або навпаки – її загальмованість.
3. Зниження дисципліни, працездатності.
4. Пошук заспокійливих засобів (ліки, алкоголь).
5. Прагнення здобути інформацію, а отже, підвищений інтерес до всіх повідомлень, чуток, новин.

ЯК ЗАПОБІГТИ ПАНІЦІ?

- Організувати ефективне керівництво, якому довіряють.
- Інформувати людей, поєднуючи це із запобіжними заходами.
- Чітко розподілити функціональні обов'язки між членами груп, забезпечити повну інформованість.
- Рішучі-та інтенсивні дії.
- Відвернути увагу, подати команду (стій, назад).

ВИДИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ВПЛИВІВ

ВИДИ ВПЛИВУ	ВИЗНАЧЕННЯ	ЗАСОБИ ВПЛИВУ
1. ПЕРЕКОНАННЯ	Свідома, аргументована дія щодо однієї людини або групи людей з метою змінити їхнє судження, ставлення, намір чи рішення	Ясні, чітко сформульовані аргументи, висуnutí співрозмовнику (СР) в прийнятному для нього темпі та зрозумілій термінології (<i>Метод розгорнутої аргументації</i>) Відкрите визнання як сильних, так і слабких сторін рішення дає СР змогу зрозуміти, що ініціатор впливу «володіє ситуацією» (<i>Метод двосторонньої аргументації</i>) Отримання згоди у відповідь на кожен доказ (<i>Метод позитивних відповідей Сократа</i>)
2. САМОПРОСУВАННЯ, САМОВИСУВАННЯ	Демонстрація своєї компетентності та кваліфікації для того, щоб її оцінили, помітили і завдяки цьому – віддати перевагу під час висунення кандидатів на посаду, стажування тощо	Реальна демонстрація своїх можливостей Показ сертифікатів, дипломів, патентів, офіційних відповідей, друкованих праць тощо Розкриття своїх особистих цілей Формування своїх запитів і умов
3. НАВІЮВАННЯ (СУГЕСТІЯ)	Свідомий неаргументований вплив на людину або групу людей з метою змінити їхній стан, ставлення, схильність до певних дій	Володіння методом гіпнозу Особливі індивідуальні якості Особистий авторитет Використання умов і оточення, які посилюють сугестію (приглушене освітлення, ритмічні звуки, ритуальні дотики та інше) Вибір партнерів, які найбільше піддаються впливу
4. «ЗАРАЖЕННЯ»	Передача свого стану або ставлення іншій людині або групі, котрі якимось чином (немає пояснення яким) переймають цей стан або ставлення. Це може відбуватися як мимоволі, так і свідомо	Висока динаміка і енергійність особистої поведінки Артистизм Інтеграційне залучення партнерів Поступове нарощування інтенсивності дій Прямий погляд в очі співрозмовника Дотики і тілесний контакт

5. НАСЛІДУВАННЯ	Здатність викликати бажання бути подібним до себе. Вона може виявлятися як мимоволі, так і застосовуватися свідомо	Публічне визнання (популярність) Демонстрація високої майстерності Приклад сміливої поведінки, милосердя, служіння ідеї Новаторство Особистий «магнетизм» тяжіння «Модні» поведінка та оформлення зовнішності Заклик до наслідування
6. СХИЛЬНІСТЬ	Формування і розвиток у співрозмовника позитивного ставлення до себе	Особиста незвичайність і привабливість ініціатора Демонстрація схильності, позитивного ставлення, наслідування Схвальні судження про СР Надання СР певних послуг
7. ПРОХАННЯ	Звернення до СР з метою задоволення потреби чи бажання ініціатора впливу	Чітке і ввічливе формулювання Прояви поваги до відмови, якщо виконання прохання незручне або йде всупереч особистим цілям СР
8. ПРИМУС	Вимога виконати розпорядження, яке підкріплене відкритими або прихованими погрозами. Суб'єктивно примус ініціатор переживає як особистий тиск, а СР – як тиск з боку ініціатора або ж обставин	Встановлення жорстких і чітко визначених термінів і способів виконання роботи без будь-яких пояснень та аргументації Обмеження і навіть заборона обговорення Заякування можливими наслідками Загроза покаранням
9. ДЕСТРУКТИВНА КРИТИКА	Зневажливі чи образливі висловлювання про особистість або грубе агресивне засудження, висміювання справ та вчинків. Руйнівна дія такої критики полягає в тому, що вона не дає змоги «зберегти обличчя», відвертає увагу і сили на боротьбу з негативними емоціями, віднімає віру в себе	Припущення особистості партнера («Ти не зрозуміли») Глузування з того, що людина не в змозі змінити (зовнішність, соціальне і національне походження, швидкість реакцій, тембр голосу) Додаткове приголюшення справедливою критикою, коли людина припущена невдачею
10. ІГНОРУВАННЯ	Підкреслено неухвалене ставлення до партнера, його висловлювань і дій. Сприймається як вияв зневаги і неповаги, однак у деяких випадках ігнорування є тактовною формою відповіді на нетактовність партнера	Демонстративне пропускання слів партнера «нов з уха» Невзв'язна поведінка свідчить про неухвалність Невиконання обіцянок або виконання їх із запізненням, без пояснень Рантова зміна теми розмови

<p>11. маніпулювання</p>	<p>Приховане від СР спонування до переживань, певних станів, зміни відносин, рішень, дій, потрібних для досягнення ініціатором своєї мети. При цьому маніпулятору важливо, щоб СР вважав ці думки, почуття, рішення і дії своїми власними, а не «нав'язаними» ззовні, та відчував себе відповідальним за них</p>	<p>Порушення особистого простору Різка прискорення або сповільнення темпу бесіди Кенкування, глузування («Тебе що, так легко засмутити, знервувати, обдурити, підкорити») Підбурювання («Навряд чи тобі це під силу; ця річ надто дорога, щоб ти зміг купити її») «Невинне» опукання, введення в оману Замасковані під малоозначуці й випадкові висловлювання, наклепи і брехня, які можуть бути сприйняті як неспорозуміння Підкреслена демонстрація своєї слабкості, недосвідченості, некомпетентності з метою викликати у СР бажання допомогти, повідомити цінну інформацію «Невинний» шаптаж («друзіні» натяки на помилки, «старі» грихі або особисті тасмниці)</p>
------------------------------	--	---

ФУНКЦІ ТА ЕТАПИ БЕСІДИ

Бесіда – форма спілкування (СП), яка має на меті обмін думками, інформацією, почуттями і спрямована на активізацію співробітництва або ж впливу.



БЕСІДИ	КОЛЕКТИВНЕ ОБГОВОРЕННЯ				СПІЛКУВАННЯ В АУДИТОРІЇ	
<ul style="list-style-type: none"> • індивідуальні • групові • ритуальні • глибинно-особистісні • ділові 	<p>Переговори – обмін думками з певною діловою метою:</p> <ul style="list-style-type: none"> • аналіз ситуації • планування • дискусія • підсумки 	<p>Наради – спільне обговорення проблеми прийняття рішення:</p> <ul style="list-style-type: none"> • не більше 10–12 год. • заздалегідь оголошена тема • авторитет • головуючого • управління (план, контроль, організація, забезпечення, мотивація) • підсумки 	<p>Збори – спільне обговорення проблеми</p> <p>Мета:</p> <ul style="list-style-type: none"> • інформаційна • переконання • розважальна <p>Успіх:</p> <ul style="list-style-type: none"> • дбати про слухачів • вміти поставити себе на своє місце 	<p>Дискусії – з'ясування істини через зіставлення різних поглядів</p> <p>Етапи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • підготовка • основний • завершальний <p>Успіх:</p> <ul style="list-style-type: none"> • не більше 3 год. • мотивація • інформованість • інтерес • умови • підсумки 	<p>Форми активного навчання:</p> <ul style="list-style-type: none"> • лекція • семінар • бесіда • «круглий стіл» • консультації • конференції • практичні заняття • навчально-методичні ігри з метою формування готовності до творчого вивчення професійних дисциплін • «мозковий штурм» (7–12 осіб, до 30 хв.) • соціально-психологічний тренінг 	<p>Спілкування однієї людини з групою з метою передачі інформації, ЗНУ</p> <p>Аудиторія (приміщення та людина)</p> <p>Включеність в один вид мовленнєвої діяльності (слухання)</p> <p>Вплив однієї й тієї самої інформації</p> <p>Встановлення особистісно-орієнтованого зв'язку з лектором</p> <p>Встановлення прямих візуальних контактів</p> <p>Одночасність присутності слухачів</p> <p>Психологічні умови спілкування в аудиторії:</p> <ul style="list-style-type: none"> • орієнтація на конкретну аудиторію • мотивація (потреби, мотиви, емоції, інтереси) • комунікативна і пізнавальна • цілеспрямованість • професіоналізм • установлення контакту й консолідація • індивідуальні риси • ораторська майстерність

Підготовчий	Встановлення контакту	Орієнтація в ситуації і людях	Обговорення проблеми, прийняття рішення	Вихід із контакту
<ul style="list-style-type: none"> • визначення менту та мисля • інформація про співрозмовника та предмет бесіди • атмосфера довіри • мета, стратегія і тактика • план, ключові слова, речення • позиція, сценарій, уявний хід бесіди 	<ul style="list-style-type: none"> • емоційний • інтелектуальний • співзвучний • постійний • усвідомлений • неусвідомлений • поверховий • особистісний • вербальний • невербальний • ефективний • неефективний 	<ul style="list-style-type: none"> • контакт очей • привітання • зайомство • визначення дистанції <p><i>Правила зацікавленості:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ім'я 2. Розмова про спільні інтереси 3. «Так» 4. Приєднання, імітація 5. Тон привітний, доброзичливий 6. Не примушувати відразу захищатися 	<ul style="list-style-type: none"> • предмет бесіди • середовище • Е ± стан • тривалість • індивідуальність (типологія, стать, вік) • технічне, соціальне, психологічне забезпечення <p><i>Методи розслідування:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • прохання про допомогу • розповідь про себе • пожургувати • переклонити увагу • нейтральні запитання <p><i>Орієнтація на ситуацію:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • мета • регуляція взаємин • збір інформації • засоби СП • планування стратегії і тактики 	<ul style="list-style-type: none"> • доброзичливість • «Ми» • подальше співробітництво • встати • провести
			<ul style="list-style-type: none"> • слухати і чути • від монолога до діалога • дати висловитись • інформувати чітко, ясно, послідовно • враховувати психо-логічні особливості (тип темпераменту, вік, стать, мислення) • коректно довести • підкріпити логіку • момент завершення • мінімальна мета й альтернативне рішення • добровільна згода • не показати розслабленості • завершити бесіду найвагомим аргументом 	

I. КЛАСИФІКАЦІЯ ТИПІВ СПІВРОЗМОВНИКА (за І. Е. Фроммом)

1. **«БУТИ»** – реакція безпосередня, продуктивна. Вірні собі, впевнені – такі люди не бояться втратити і перемогти за будь-яку ціну, вони не суперники, а партнери.
2. **«МАТИ»** – бажають обов'язково щось отримати від спілкування (винагороду, роботу, знання для престижу). Надзвичайно старанно готуються (тема, засоби впливу). Використовують становище, знайомства, зв'язки, зовнішність, нерідко використовують вас, маніпулюють.

II. ОСНОВНІ АБСТРАКТНІ ТИПИ СПІВРОЗМОВНИКІВ (За П. Мітчч)

- | | |
|-------------------|---------------------|
| 1. Безглуздий СР. | 6. Непроступний. |
| 2. Позитивний СР. | 7. Незацікавлений. |
| 3. Всезнайко. | 8. «Поважна птиця». |
| 4. Балакун. | 9. Чомучка. |
| 5. Боягуз. | |

III. ТИПИ ПОВЕДІНКИ СПІВРОЗМОВНИКІВ

М'який тип поведінки	Конструктивний тип поведінки	Жорсткий тип поведінки
Поблажливий, піддатливий	Наполегливий	Непоступливий, впертий
Інформацію та аргументи відкрито презентує для дискусії	Факти та аргументи наполегливо відстоює, але простір для поступок залишається	Інформацію та аргументи подає як очевидні
Інтереси іншої сторони приймає так, як вони представлені	Інтереси іншої сторони перевіряє, досліджує здебільшого пріоритети	Інтереси іншої сторони заперечує
Поступки полегшують шлях до компромісу	«Безвихідні» ситуації є частинною гри, невеликі поступки можливі	Тенденція до провокування кризи та до ультимативної позиції

ЗАВДАННЯ І ЗАПИТАННЯ ДЛЯ САМОПІДГОТОВКИ ТА КОНТРОЛЮ

1. Дайте визначення понять «взаємодія», «каузальна атрибуція», «міжособистісне сприймання».
2. Які механізми взаєморозуміння Ви знаєте?
3. Проаналізуйте способи впливу на людей. Яким впливам вони/ Ви піддавалися? Якими методами впливів користувалися?
4. Як запобігти паніці?
5. Які форми спілкування Ви знаєте?
6. Визначте функції та етапи бесіди.
7. Створіть опорний конспект за темою.

ЛІТЕРАТУРА**Основна:**

1. *Дерябо С., Ясвин В.* Гроссмейстер общения. – Луганск, 1998. – 186 с.
2. *Корнєв М. Н., Коваленко А. Б.* Соціальна психологія: Підручник. – К., 1995. – 304 с.
3. *Семиченко В. А.* Психология общения: Модульный курс. – К., 1998. – 152 с.
4. *Чмут Т. К.* Культура спілкування: Навчальний посібник. – Хмельницький, 1996. – 345 с.

Додаткова:

1. *Андреева Г. М.* Социальная психология. – М., 1988.
2. *Беримский В. К., Витенко И. С.* Психологические основы менеджмента в здравоохранении. – К. – 166 с.
3. *Конева Б. В.* Психология общения: Учебн. пособие. – Ярославль, 1992. – 80 с.
4. *Корольчук М. С.* Актуальні проблеми психофізіології військової діяльності. – К., 1997. – 165 с.
5. *Корольчук М. С.* Словник психологічних термінів. – К. – 34 с.
6. *Крайнюк В. М.* Психологічні особливості проявів агресивності і тривожності в осіб призовного віку: Автореф. дис. ... психол. наук. – К., 1999. – 18 с.
7. *Крайнюк В. М., Корольчук М. С.* Соціально-психологічне забезпечення професійної діяльності: Матеріали VI Всеукраїнської конф. «Проблеми безпеки української нації на порозі XXI ст.». – К., 2000. – С. 15.

8. Курс практической психологии, или Как научиться работать и добиваться успеха / Сост. Р. Р. Кашанов. – Ижевск, 1996. – 448 с.
9. *Леонтьев А. А.* Психология общения. – Тарту, 1973. – С. 190.
10. *Ломов Б. Ф.* Методологические и теоретические проблемы общения. – М., 1984. – С. 164.
11. *Ломов Б. Ф.* Проблемы общения в психологии. – М., 1981. – С. 140.
12. *Майерс Д.* Социальная психология. – СПб., 1998. – 688 с.
13. *Мескон М. Х., Альберт М., Хедоури Ф.* Основы менеджмента / Пер. с англ. – М., 1992. – 162 с.
14. Психология: Учебник / Под ред. проф. А. А. Крылова. – М., 1998. – 584 с.
15. Психология и этика делового общения: Учебник для вузов / Под ред. проф. В. Н. Лавриненко. – М., 1997. – С. 74–90.
16. Психология: Словарь / Под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – М., 1990. – С. 52.
17. *Таранов П. С.* Интриги, мошенничество, трюки. – Симферополь, 1996. – 576 с.
18. *Чалдини Р.* Психология влияния. – СПб., 1999. – 272 с.
19. *Швалб Ю. М., Дончева О. В.* Практична психологія в економіці та бізнесі: Навчальний посібник. – К., 1998. – 270 с.

Тема 7. ПСИХОЛОГІЯ КОНФЛІКТІВ

А. ПРИРОДА ТА ДІАГНОСТИКА КОНФЛІКТІВ

1. Поняття та структура конфліктів (К).
2. Діагностика конфліктів.
3. Типологія конфліктів.

Конфлікт – зіткнення протилежно спрямованих, несумісних одна з одною тенденцій у свідомості індивіда, в міжособистісних взаєминах або стосунках індивідів чи групи людей, які пов'язані з гострими негативними емоціями, переживаннями.

Арістотель, Платон, Гоббс, Фрейд першими описали конфлікт, характеризуючи його, як визначний феномен суспільного розвитку та соціальної дії, хоча кожен з авторів виходив зі свого власного наукового інтересу. Б. Т. Херсонський і С. В. Дворяк стверджують, що генетичний корінь конфлікту лежить, з одного боку, в соціальній нормальності, а з іншого, – бере початок від ядра діалектики. Існує майже 100 визначень поняття «конфлікт», які формулюють залежно від сфери діяльності, пізнання цінностей, оцінок у процесі зміни епох та історичних періодів розвитку суспільства.

Специфічні особливості конфліктів:

- протилежність думок, що доводять до «межі кипіння»;
- відсутність комунікації між учасниками конфлікту (учасники не слухають і не чують один одного);
- руйнівний характер взаємодії за відсутності комунікації;
- порушення цілісності соціальних інтересів;
- емоції, негативні або позитивні стани;
- блокування нормального функціонування системи;
- розвиток системи в разі конструктивного розв'язання конфлікту.

Структура конфлікту:

1. Інцидент зіткнення, з якого розпочався конфлікт.
2. Інтереси відображають життєву спрямованість людей, і кожен інтерес посідає центральне місце у процесі аналізу суті конфлікту.
3. Суб'єкт конфлікту – різноспрямовані сили, що намагаються реалізувати свої інтереси в умовах суперечності (від індивіда, соціальних, політичних, економічних груп і злочинних угруповань до організацій, держав, міжнаціональних об'єднань).
4. Об'єкт конфлікту – те, через що виникає конфлікт між суб'єктами, на що претендує кожен із учасників (матеріальне або ідеальне).
5. Конфліктна ситуація – основа конфлікту, що передує йому і складається з об'єкта та учасників. Разом з учасниками конфлікту і з їхніми стосунками та характерами об'єкт конфлікту становить **конфліктну ситуацію**, яка завжди передує конфлікту і може існувати, не проявляючись. Конфліктна ситуація переростає в конфлікт, коли відбувається пряме відкрите зіткнення опонентів, які претендують на один і той самий об'єкт. Розв'язання конфлікту можливе тільки за умов вичерпання конфліктної ситуації навколо об'єкта конфлікту.
6. Мотивація конфлікту – система мотивів (внутрішніх спонукань), що призводять до виникнення міжособистісних, внутрішньоособистісних, міжгрупових та інших типів конфліктів.

Мотиви міжособистісних конфліктів

– негативна форма поведінки, спілкування; відстоювання власних інтересів, мети, позиції, цінностей; конкуренція, суперництво, осуд засобів та методів досягнення мети, конфліктність, імпульсивність, агресивність.

Мотиви міжгрупових конфліктів

– несумісні цілі окремих груп, конкуренція, суперництво, боротьба за лідерство.

ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОПІДГОТОВКИ ТА КОНТРОЛЮ

1. Поняття та особливості конфлікту.
2. В чому полягає структура конфлікту?
3. Які існують ознаки та показники конфлікту?

4. Визначте методи діагностики конфліктів.
5. Типологія та ролі в конфліктах.
6. Зробіть опорний конспект за темою.

ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. *Анципов А. Я., Шипилов А. И.* Конфликтология: Учебник. – М., 1999. – 551 с.
2. *Пірен М. І.* Основи конфліктології: Навчальний посібник. – 2-е вид. – К., 1997. – 212 с.
3. Словник-довідник термінів з конфліктології / За ред. Пірен М. І., Ложкіна Г. В. – Чернівці–Київ, 1995. – 21 с.
4. *Уткін Э. А.* Конфликтология. Теория и практика. – М., 1998. – 264 с.

Додаткова:

1. *Андреев В. И.* Конфликтология: Искусство спора, разрешения конфликтов, ведения переговоров. – М., 1989. – 180 с.
2. *Арцибасов И. Н., Егоров С. А.* Вооруженный конфликт, право, политика, дипломатия. – М., 1988. – 210 с.
3. *Бородкин Ф. М., Корякин Н. М.* Внимание: конфликт! – Новосибирск, 1988. – 168 с.
4. *Дерябо С., Ясвин В.* Гроссмейстер общения. – Луганск, 1998. – 186 с.
5. *Донченко Е. А., Титаренко Г. М.* Личность: Конфликт, гармония. – К., 1987. – 216 с.
6. *Запрудский Ю. Г.* Внутри конфликта // Социс. – 1993. – № 7. – С. 12–17.
7. *Карнеги Д.* Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей/ Пер. с англ. – М., 1989. – 180 с.
8. *Корольчук М. С.* Чинники та психофізіологічні механізми під час учбово-бойової діяльності // Конфлікти в педагогічних системах: Збірник доповідей наук.-практ. конф. 20–21 травня 1997 р. – С. 141–145.
9. *Корольчук М. С., Грибенюк Г. С.* Мотиваційна готовність випускника ВНЗ до професійної діяльності і формування у нього навичок адекватних мотиваційних стратегій організації поведінки // Конфлікти в педагогічних системах... – С. 146–156.
10. *Крайнюк В. М.* Організаційно-методичні основи психодіагностики та психопрофілактики підвищеної агресивності та тривожності: Методичні рекомендації. – К., 1999. – 25 с.
11. *Ложкин Г. В., Зазыкин В. Г.* Конфликты и пути их преодоления в воинском коллективе. – К., 1989. – 106 с.

12. *Крайнюк В. М.* Методи та методологія дослідження агресивності і тривожності у юнаків 17–21 року: Збірник наук. праць КВГІ. – К., 1998. – С. 35.
13. *Чалдини Р.* Психологія впливу. – СПб., 1999. – 272 с.
14. *Чмут Т. К.* Культура спілкування: Навчальний посібник. – Хмельницький, 1996. – 345 с.
15. *Швалб Ю. М., Дончева О. В.* Практична психологія в економіці та бізнесі: Навчальний посібник. – К., 1998. – 270.

ІІІ. КОНФЛІКТ

<p>А – ситуація</p> <p>Н – причини</p> <p>А – об'єкт</p> <p>А – суб'єкт</p> <p>Т – принципи</p> <p>О – методи</p> <p>О – мотиви</p> <p>М – шляхи</p> <p>І – місце розв'язання</p> <p>Я</p>	<p>П – види вияву ворожості</p> <p>– міра ворожості</p> <p>– міра вираженості</p> <p>О – тривалість (стабільність)</p> <p>– усвідомленість (переконання) про реальність, об'єктивність</p> <p>К</p> <p>А Ознаки:</p> <p><i>Негативні:</i></p> <p>– стосунки</p> <p>З – ритм діяльності</p> <p>– відносини</p> <p>– напруження</p> <p>Н – дискомфорт</p> <p>– конфліктність</p> <p><i>Позитивні:</i></p> <p>– слабкі місця</p> <p>И – негативні стосунки</p> <p>– психологічна несумісність</p> <p>К – причини, мотиви</p> <p>– нова інформація</p> <p>И – розвиток</p> <p>– розв'язання</p>	<p>Д</p> <p>І</p> <p>А</p> <p>Г</p> <p>Н</p> <p>О</p> <p>С</p> <p>Т</p> <p>И</p> <p>К</p> <p>А</p>	<p>За Х. Бродаль:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Джерела</i> (події, протиріччя, конфронтації) 2. <i>Біографія К</i> (історія, фон, кризи, поворотні точки) 3. <i>Сторони</i> (особи, групи, сім'ї) 4. <i>Позиції і ставлення сторін</i> (формальні і неформальні взаємовідносини, ролі, стосунки) 5. <i>Ставлення</i> (надії, очікування, умови) <p>Методи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Спостереження 2. Індивідуальні бесіди-прогнози 3. Поведінка 4. Наслідки праці
--	---	---	---

III. ТИПОЛОГІЯ КОНФЛІКТІВ

I. За кількістю учасників:	II. За причинами:	III. За розповсюдженням:
<ul style="list-style-type: none"> - внутрішньоособистісні - міжособистісні - внутрішньогрупові - міжгрупові - парні - локальні - загальні 	<ul style="list-style-type: none"> - рольові - бажань (потреб, інтересів) - ціннісні - нормативи поведінки 	<ul style="list-style-type: none"> - вертикальні - горизонтальні
IV. За тривалістю і напруженням:	V. За функціями:	VI. За цілями:
<ul style="list-style-type: none"> - бурні - швидкоплинні - гострі - тривалі - слабо виражені - мляві - слабо виражені - швидкоплинні 	<ul style="list-style-type: none"> - конструктивні - деструктивні - закономірні - погірбні - вимушені - функціонально невиправдані 	<ul style="list-style-type: none"> - особисті - групові - суспільні
VII. За емоційною напругою (ЕН):	VIII. За динамікою (етапи):	IX. За соціальним змістом:
<ul style="list-style-type: none"> - з високим рівнем ЕН - з помірним рівнем ЕН - без ЕН 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Вишклення</i>: стихійні, заплановані 2. <i>Розвиток</i>: швидкоплинні, тривалі, затяжні 3. На етапі <i>успішення</i>: керовані, некеровані, тривалі, некеровані 	<ul style="list-style-type: none"> - соціально прийнятні - неприйнятні - між чоловіком і жінкою - між хлопцем і дівчиною <p>У сфері:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сім'ї - освіти - виробництва - фахові

РОЛІ В КОНФЛІКТІ

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - опонент - суперник - ворог - прихильник | <ul style="list-style-type: none"> - той, хто співчуває - той, хто засуджує - посередник - арбітр |
|--|---|

Б. ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИЙ КОНФЛІКТ

1. Суть, зміст, причини і структура внутрішньоособистісних конфліктів (ВОК).
2. Типологія і діагностика.
3. Динаміка, функції, напрями розв'язання ВОК.

В основі ВОК можуть лежати глобальні проблеми – вплив навколишнього середовища, соціально-економічних та політичних чинників, нестабільність – усе це спричинює в суспільстві й, зокрема, в особистості незадоволення собою та іншими, викликає негативні емоції, роздратування, нестриманість. Людина перебуває в стані переборювання труднощів, тобто внутрішнього конфлікту. Психологічні конфлікти поступово послаблюють життєву енергію, викликають астенічні емоції, почуття, що у комплексі призводить до нервово-психічних розладів, навіть захворювань і смерті (приклад з розвитком мишей у присутності kota).

Приклад зі статистичного аналізу (В. М. Крайнюк, 1999) – 40% юнаків характеризуються слабким психічним і фізичним здоров'ям; 30% – мають граничні психічні відхилення (І. М. Чиж, Є. Г. Жиляєв, 1998).

Сутність людського буття полягає в тому, що воно – багатовимірне, складно організоване, залежить від природних, технічних, соціально-економічних і суспільних чинників.

Саме суспільне життя призводить до формування особистості, її інтегрального розуміння. Бути особистістю – це спосіб життя, що проявляється у вільному визначенні свого місця (ролі) у суспільстві, в самостійних вчинках, в усвідомленні відповідальності за наслідки своїх соціальних дій. Особистість – це завжди визначена позиція, яка створюється через систему протиріч, поглядів, успіхів та поразок.

У свідомості людина відкриває суть власних дій, вчинків, поведінки, свого життя.

Людське життя осмислене, і тому воно конфліктне.

Австрійський психолог В. Франкл у своїй праці «Людина в пошуках сенсу» дуже чітко виводить проблемність, конфліктність особистості в прояві пошукових потуг сутності життя.

У щоденних турботах ми не замислюємося, що людина живе зі своїм «внутрішнім суддею» – совістю. Людська совість – найвищий критерій сутності особистості. ВОК проявляється через мислення, усвідомлення себе і своєї сутності.

«*Cogito ergo sum*» – *думаю, отже існую.*

На думку О. М. Леонтьєва, людський внутрішній світ пристрасний, емоційний, суб'єктивний, конфліктний. Тільки хвора людина безпристрасна – «емоційно тупа» або «емоційно згладжена».

В. Вундт (1832–1920) у «Вступі в психологію» писав, що в психології конфлікту особистість одночасно виступає і суб'єктом, і об'єктом пізнання, тому що свою свідомість особистість домірковує за допомогою усвідомлення себе як дійової людини.

З. Фрейд (1858–1936) – австрійський лікар-психолог, в основу психоаналізу заклав конфлікт між свідомим і несвідомим.

К. Роджерс (1902–1987) американський психолог, представник гуманістичного напрямку виділяє в груповій терапії – особистість, віру в неї, самоактуалізацію особистості, духовні цінності особистості.

С. Л. Рубінштейн (1889–1960) про сутність ВОК писав: «Основний закон історичного розвитку психіки людини полягає в тому, що людина розвивається працюючи; змінюючи природу, вона змінюється сама, породжуючи в своїй діяльності – практичній і теоретичній – предметне буття олюдненої природи, культури, людина разом з тим змінює, формує, розвиває свою власну психічну природу».

ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОПІДГОТОВКИ ТА КОНТРОЛЮ

1. Як ви розумієте сутність ВОК?
2. Які причини та умови вивчення ВОК ви знаєте?
3. Структура ВОК.
4. Типологія ВОК.
5. Динаміка ВОК.
6. Основи діагностики ВОК.
7. Які функції ВОК ви знаєте?
8. Поради та засоби зняття, уникнення ВОК.
9. Елементи психологічної допомоги при ВОК.
10. Вивчіть тему і зробіть опорний конспект.

ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. *Анципов А. Я., Шипилов А. И.* Конфликтология: Учебник. – М., 1999. – 551 с.
2. *Берн Э.* Игры, в которые играют люди: Пер. с англ. – М., 1988. – 186 с.
3. *Донченко Е. А., Титаренко Т. М.* Личность: конфликт, гармония. – К., 1987. – 216 с.
4. *Пірен М. І.* Основи конфліктології: Навч. посібник. – 2-е вид. – К., 1997. – 212 с.

Додаткова:

1. *Андреев В. И.* Конфликтология (Искусство спора, разрешения конфликтов, ведения переговоров). – М., 1989. – 180 с.
2. *Бородкин Ф. М., Корякин Н. М.* Внимание: конфликт! – Новосибирск, 1988. – 168 с.
3. *Дарендорф Р.* Элементы теории социального конфликта // Социс. – 1994. – № 12. – С. 12–17.
4. *Дерябо С., Ясвин В.* Гроссмейстер общения. – Луганск, 1998. – 186 с.
5. *Запрудский Ю. Г.* Внутри конфликта // Социс. – 1993. – № 7. – С. 12–17.
6. *Карнеги Д.* Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей: Пер. с англ. – М., 1989. – 180 с.
7. *Корольчук М. С.* Чинники та психофізіологічні механізми під час учбово-бойової діяльності // Конфлікти в педагогічних системах. Збірник доповідей наук.-практ. конф. 20–21 травня 1997 р. – С. 141–145.
8. *Крайнюк В. М.* Організаційно-методичні основи психодіагностики та психопрофілактики підвищеної агресивності та тривожності: Метод. рекомендації. – К., 1996. – 25 с.
9. *Ложкин Г. В., Зазыкин В. Г.* Конфликты и пути их преодоления в воинском коллективе. – К., 1989. – 106 с.
10. *Майерс Д.* Социальная психология. – СПб., 1998. – 688 с.
11. *Крайнюк В. М.* Методи та методологія дослідження агресивності і тривожності у юнаків 17–21 року: Зб. наук. праць КВГІ. – К., 1998. – С. 35.
12. Ситуация успеха. Как ее создать. – М., 1991. – 166 с.
13. Словник-довідник термінів з конфліктології / За ред. Пірен М. І., Ложкіна Г. В. – Чернівці–Київ, 1995. – 121 с.
14. *Скотт Д. Г.* Конфликты, пути их преодоления: Пер. с англ. – М., 1991. – 196 с.
15. *Уткин Э. А.* Конфликтология. Теория и практика. – М., 1998. – 264 с.

**ПРИЧИНИ
ВОК**

• *комплекс неповноцінності* – протистоять прагненню до досконалості (В. Адлер)

• *несумісні невротичні потреби* – одночасно людина прагне дружити з іншими, бажає бути незалежною і виявляє агресивність (К. Хорні)

• *психосоціальні кризи* – виникають під час ідентифікації особистості (Е. Еріксон)

• *загострення особистісно значущих суперечностей* – між «хочу» і «можу», «новими фактами» і «попередніми уявленнями», протилежними і сильними інтересами, мотивами, прагненнями, бажаннями, соціальними заборонами

• *уцемлення суттєвих потреб особистості* – відсутність перспективи, відчуття своєї нерезалізованості, потреби в повазі (поклонінні)

• *потреба якісного «стрибка» особистості* – рівень розвитку світогляду, цінностей, орієнтирів, почуттів, професіоналізму

• *вплив умов діяльності, негативної психічної енергії*

• *індивідуальні особливості* – темперамент, акцентуації характеру, емоційна нестійкість

• *відчуження* – самотність, втрата контакту з людьми:
– відчуження від близьких;
– від роботи;
– від потреб;
– від держави;
– від себе (дерсалація і деперсоналізація)

УМОВИ ВИНИКНЕННЯ ВОК

надто високий рівень особистісних домагань та самооцінки	акцентовані домагання особистісного самоствердження	необґрунтованість домагань особистості	невідповідність самооцінки реальним оцінкам
--	---	--	---

Індивідуальні особливості, зовнішні умови, якщо переживання надзвичайно важкі, тривалі, займають головне, особистісне місце в житті і свідомості людини.

ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИЙ КОНФЛІКТ

С
Т
Р
У
К
Т
У
Р
А

<i>Сторони К</i> – індивідуальні аспекти інтересів, поглядів, цінностей, переконань	<i>Умови перебігу К</i> – внутрішні й зовнішні	<i>Образи перебігу конфліктної ситуації</i> – опосередкована ланка – ідеальні картини, образи конфліктної ситуації і уявлення людини про себе, свої мотиви, образи, цінності, цілі та уявлення про середовище	<i>Конфліктна поведінка</i> – залежно від індивідуальних якостей, умов, причин особистість вибирає своєрідну стратегію виходу з КС
---	--	---	--

Конфліктна поведінка за С. Розенцвейгом	Деструктивна	<ul style="list-style-type: none"> • негативні емоції • реакції: <ul style="list-style-type: none"> – активні (заперечення) – пасивні (визнання)
	Конструктивна	<ul style="list-style-type: none"> • прагнення розв'язати ВОК

Власна конфліктна поведінка (формування, корекція, розв'язання) – найсуттєвіша динамічна характеристика К	
<i>Внутрішній діалог</i> – процес усвідомлення значень, суб'єктивної взаємодії: засіб творчого мислення (завжди проблемний, конфліктний, як механізм регуляції поведінки неусвідомленої, свідомо довільної та несвідомо рефлексивної саморегуляції)	<i>Результат конфліктних дій:</i> <ul style="list-style-type: none"> – деструктивні – конструктивні

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА	<ul style="list-style-type: none"> – прийти в «лоно свого обліку», оцінити помилки, пересомислити цінності – змінити своє ставлення до обставин, якщо останні неможливо змінити – змінити орієнтацію – зміцнити віру в пошук своєї ніші (ролі) – розрив замкненого порочного кола – знайти хоббі-терапію – сміх, жарти – фізичні навантаження – водні процедури – ігри з дітьми, тваринами, близькими
------------------------------	---

ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИЙ КОНФЛІКТ

Т И П	За причинами:	За змістом:
	– конфлікт ролей – конфлікт бажань – конфлікт цінностей	– з найближчим оточенням (сімейні) – функціональні (службові) – спонтанні (беззмістовні)
О Л О	За значимістю:	За керованістю:
	– глибинні – поверхневі – людина і час	– розв’язання – попередження – ослаблення – прогнозування – контроль
Г І Я	За формою розв’язання:	За тривалістю і напругою:
	– наближення – віддалення (амбівалентний) – наближення – наближення – віддалення – віддалення	– бурні – швидкоплинні – гострі – тривалі – слабовиражені – мляві – слабовиражені – швидкоплинні

ПОРАДИ

О. М. Толстой: *«Май мету для всього життя, для певного періоду твого життя, мету для певного часу, мету для року, місяця, тижня, дня і години, хвилини, жертвуй низькими цілями заради вищих»*

1. Чітко і правильно формулюйте для себе поставлену мету діяльності та поведінки.
2. Шукайте найбільш доцільні та ефективні шляхи виконання роботи.
3. Щоденно плануйте роботу на день і перспективи.
4. Прагніть оптимізувати діяльність у конкретних умовах.
5. Самі навчайтеся стимулювати свою працю.
6. Будь-яку, навіть найменшу, працю виконуйте як складову великої, але не робіть непотрібного.
7. Якщо неможливо змінити обставини, змініть ставлення до них і життя, реалізуючи себе як особистість.

ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИЙ КОНФЛІКТ

Д	– виникнення об'єктивної конфліктної ситуації	– конструктивна	Ф
И	– перехід до конфліктної поведінки: – E^- , E^+	– інноваційна	У
Н	– усвідомлення конфліктної поведінки: – стабілізація;	– деструктивна	Н
А	– дестабілізація	– пізнавальна	К
М	– розв'язання конфлікту – повне	– інтерпретаційна	Ц
І	– часткове	– інформаційна	І
К	Причини виникнення ВОК:	– евристична	І
А	<i>Суб'єктивні:</i>	– діагностична	і
	– емоційна нестійкість	– контрольна	
	– низька самокритичність	– сигнальна	
	– акцентуації (імпульсивність, екзальтація)	– регулятивна	
	– завищені домагання	– виховна	
	– депресія		
	– страх, тривожність		
	<i>Об'єктивні:</i>		
	– зміна умов діяльності (природних, соціальних, економічних)		
	– зовнішні впливи		
	– біоритміка		
	– зміна угод		
	– напружені відносини		

ВІДХИЛЕННЯ В ДИНАМІЦІ ВОК

1. Конфліктна ситуація не сприйнята.
2. Сприйнята ситуація як конфлікт.
3. Розв'язання конфлікту на етапі сприймання.
4. Перехід ВОК у зовнішній і навпаки.
5. Часткове усунення конфлікту, усуває конфліктну поведінку, а не ВОК.

ДІАГНОСТИКА ВОК

1. Девіантна поведінка
2. Делінквентна поведінка
3. Депресія
4. Агресивність, тривожність, страх
5. Спотворюється імідж (або утверджується)
6. Руйнуються стосунки

У кульмінації ВОК охоплює всю особистість:

- посилює E⁺ збудливість
- загострює протиріччя
- зростає почуття образи, агресії, тривожності, страху
- спотворюється сприймання (розуміння)
- робляться крайні узагальнення
- приймаються категоричні перебільшення
- активізується психологічний захист
- змінюються відносини, поведінка

ЗАСОБИ ЗНЯТТЯ, ЗАПОБІГАННЯ КОНФЛІКТУ

<p>Кваліфіковано пояснити вимоги щодо роботи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умови - завдання - очікувані наслідки - відповідальність 	<p>Запропонувати координативні механізми:</p> <ul style="list-style-type: none"> - професійні настанови - команди - розпорядження - звернення - прохання 	<p>Упровадити психологічні функції управління:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планування - організацію - забезпечення - контроль - мотивацію для досягнення мети. <p>Хто? Що? Якими засобами? Коли? Які терміни?</p>	<p>Упровадити систему сти-мулювання:</p> <ul style="list-style-type: none"> - матеріальну - моральну - службову - позитивну - негативну 	<p>Демократи-зувати стиль управління:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ініціативи - індивідуальних можливостей - досвіду - довіри
--	--	--	---	--

ДИНАМІКА КОНФЛІКТУ

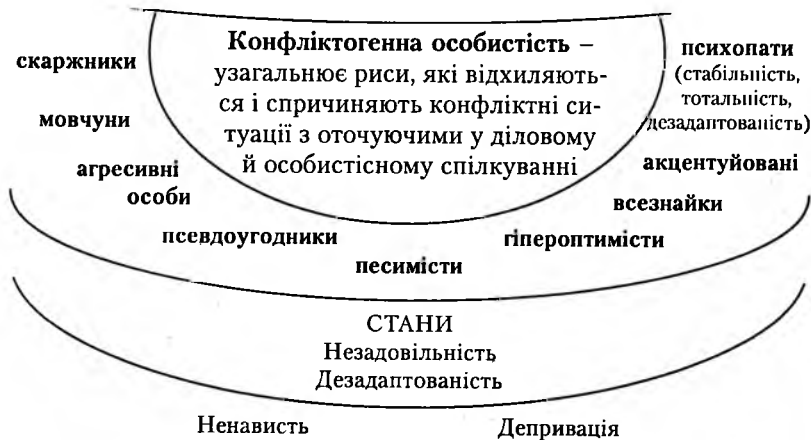
<p>Проблемна ситуація</p>	<p>⇒ Усвідомлення ситуація</p>	<p>⇒ Конфліктна ескалація</p>	<p>⇒ Конфліктна ескалація</p>	<p>⇒ Спад</p>	<p>⇒ Післяконфліктний синдром</p>
---------------------------	--------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	---------------	-----------------------------------

СИСТЕМНО-СИТУАЦІЙНИЙ АНАЛІЗ КОНФЛІКТНОЇ СИТУАЦІЇ

<p>Конфліктна ситуація</p>	<p>⇒ Об'єкт</p>	<p>⇒ Суб'єкт</p>	<p>⇒ Інцидент</p>	<p>⇒ Фаза</p>	<p>⇒ Стратегія поведінки:</p>
					<ul style="list-style-type: none"> - супернигтво - компроміс - співробітництво - уникнення - пристосування

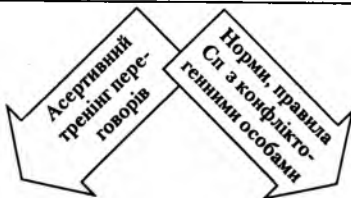
В. МІЖОСОБИСТІСНІ КОНФЛІКТИ (МОК)

1. Конфліктна особистість та її неадекватність.
2. Міжособистісні конфлікти, типологія, причини.
3. Психологічні роздуми щодо розв'язання МОК.

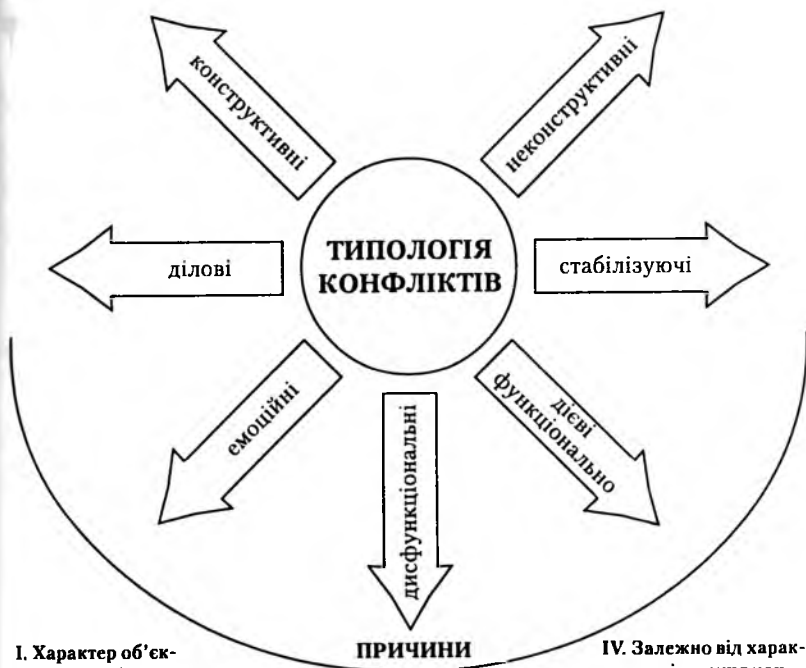


**Асертивність (якість особистості, риса)
свідоме сприйняття вимог інших**

1. Чітко уявити, чого хочете.
2. Вимоги – чітко, точно, коротко.
3. Пам'ятати правила мовного етикету інших.
4. Наполягати на своєму (конфронтація, асертивність).
5. Зміна тактики.
6. Не застосовувати нічого, якщо опонент відчуватиме себе переможеним.



1. Усвідомлення конфліктності.
2. Уникнення впливу конфліктної людини.
3. Нейтралітет.
4. Виявити причини її конфліктності.
5. Знайти способи задоволення її прихованих інтересів і потреб.
6. Використати спільні підходи.
7. Нейтралізація, контроль.



I. Характер об'єкта управління (виконавця):

- консерватизм
- різна оцінка нормативів і цінностей
- акцентуації
- відсутність регламентуючих документів щодо організації праці
- низька загальна і виробнича культура
- негативний лідер, негативний вплив
- однотинність Т
- Ψ несумісність

II. Особистісні причини конфлікту:

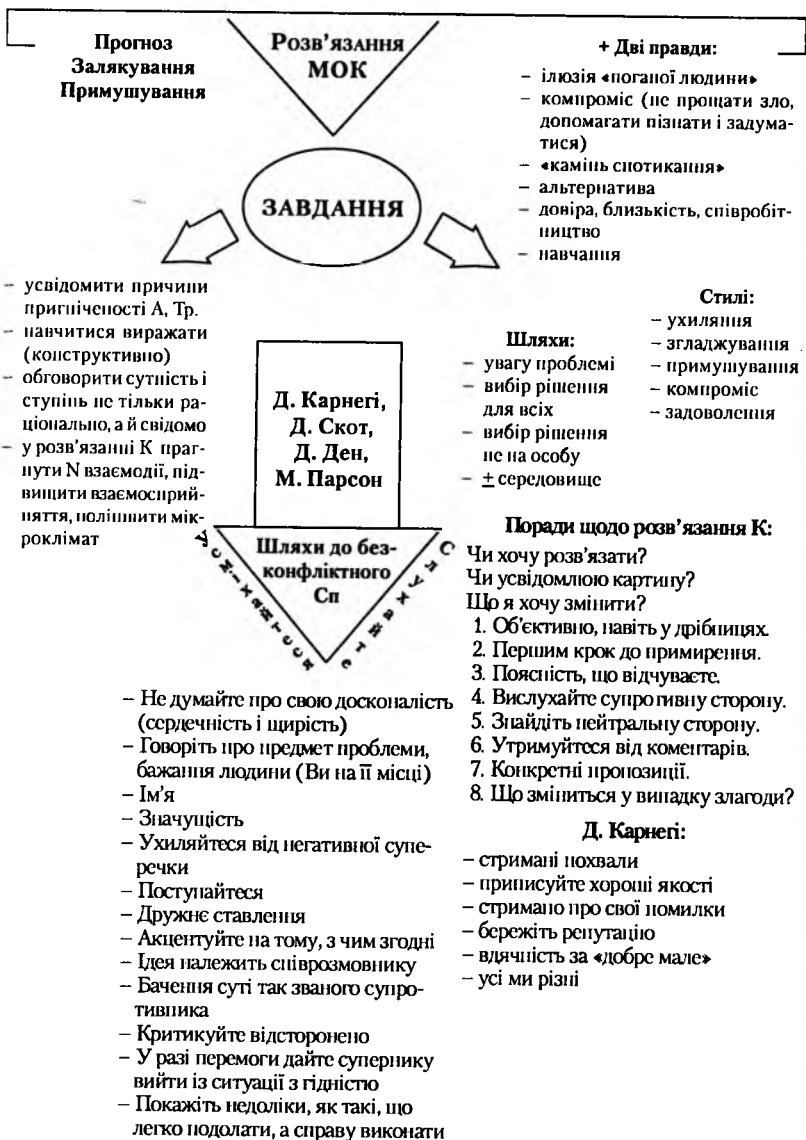
- несумісність
- реалізація інтересів, потреб
- різні цілі (засоби, шляхи)
- очікування, пастанови
- своя ідея
- незаслужена \pm стимуляція
- (соц.- Ψ) умови діяльності
- невідповідність професійно важливих індивідуальних якостей

III. Мотиви стилю керівництва:

- відсутність знань з Ψ К
- низька професійна і управлінська компетентність
- низькі культура і моральні якості
- відсутність рис лідера;
- твердість Х, товариськість
- невідповідність реалізації очікуваному
- негативні якості керівника (загальність, необов'язковість)
- невідповідність цілей і завдань

IV. Залежно від характеру зіткнення конфліктуючих сил:

- неможливість розвитку К (страх, незнання)
- невідповідність вимог і можливостей (у період преемантації)
- намагання продумати К
- неузгодженість цілей, f , обов'язків, які проявляються за різним управлінським рівнем
- перенесення ставлення до справи на особистісний рівень
- мікроколективні цілі
- недостатня виховна робота



ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОПІДГОТОВКИ ТА КОНТРОЛЮ

1. Ознайомтеся та засвойте ОК.
2. Дайте класифікацію конфліктних особистостей.
3. Стани, які супроводжують конфлікти.
4. У чому полягає поняття «асертивність»?
5. Типологія, причини й ознаки МОК.
6. Завдання та правила розв'язання МОК.
7. Правила безкомпромісного спілкування.
8. Норми та правила спілкування з конфліктними особами.
9. У чому полягає асертивний тренінг?
10. Зробіть розширений текстовий конспект за темою.

ЛІТЕРАТУРА**Основна:**

1. *Анципов А. Я., Шипилов А. И.* Конфликтология: Учебник. – М., 1999. – 551 с.
2. *Емельянов С. М.* Практикум по конфликтологии. – СПб., 2004. – 400 с.
3. *Головаха Е. И., Панина Н. В.* Социальное безумие: история, теория, практика. – К., 1994. – 212 с.
4. *Пирен М. I.* Основи конфліктології: Навчальний посібник. – 2-е вид. – К., 1997. – 212 с.
5. *Уткин Э. А.* Конфликтология: Теория и практика. – М., 1998. – 264 с.

Додаткова:

1. *Андреев В. И.* Конфликтология: Искусство спора, разрешения конфликтов, ведения переговоров. – М., 1989. – 180 с.
2. *Арцибасов И. Н., Егоров С. А.* Вооруженный конфликт, право, политика, дипломатия. – М., 1988. – 210 с.
3. *Берн Э.* Игры, в которые играют люди / Пер. с англ. – М., 1988. – 186 с.
4. *Боримский В. К., Витенко И. С.* Психологические основы менеджмента в здравоохранении. – К. – 166 с.
5. *Бородкин Ф. М., Корякин Н. М.* Внимание: конфликт! – Новосибирск, 1988. – 168 с.
6. *Дарендорф Р.* Элементы теории социального конфликта // Социс. – 1994. – № 12. – С. 12–19.
7. *Дерябо С., Ясвин В.* Гроссмейстер общения. – Луганск, 1998. – 186 с.

8. *Донченко Е. А., Титаренко Т. М.* Личность: Конфликт, гармония. – К., 1987. – 216 с.
9. *Запрудский Ю. Г.* Внутри конфликта // Социс. – 1993. – № 7. – С. 12–17.
10. *Карнеги Д.* Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей / Пер. с англ. – М., 1989. – 180 с.
11. *Корольчук М. С.* Чинники та психофізіологічні механізми під час учбово-бойової діяльності // Конфлікти в педагогічних системах: Збірник доповідей наук.-практ. конф. 20–21 травня 1997 р. – С. 141–145.
12. *Корольчук М. С., Грибенюк Г. С.* Мотиваційна готовність випускника ВНЗ до професійної діяльності і формування у нього навичок адекватних мотиваційних стратегій організації поведінки // Конфлікти в педагогічних системах. – К., 1997. – С. 146–156.
13. *Крайнюк В. М.* Організаційно-методичні основи психодіагностики та психопрофілактики підвищеної агресивності та тривожності: Метод. реком. – К. – 25 с.
14. *Ложкин Г. В., Зазыкин В. Г.* Конфликты и пути их преодоления в воинском коллективе. – К., 1989. – 106 с.
15. *Майерс Д.* Социальная психология. – СПб., 1998. – 688 с.
16. *Крайнюк В. М.* Методи та методологія дослідження агресивності і тривожності у юнаків 17–21 року: Збірник наук. праць КВГІ. – К., 1998. – С. 35.
17. Психология: Учебник / Под ред. А. А. Крылова. – М., 1998. – 584 с.
18. Словник-довідник термінів з конфліктології / За ред. Пірен М. І., Ложкіна Г. В. – Чернівці–Київ, 1995. – 121 с.
19. *Скотт Д. Г.* Конфликты, пути их преодоления / Пер. с англ. – М., 1991. – 196 с.
20. *Томан Ф.* Тайны лица: физиогномика / Пер. с англ. – М., 1991. – 268 с.
21. *Чалдини Р.* Психология влияния. – СПб., 1999. – 272 с.

Г. РОЗВ'ЯЗАННЯ КОНФЛІКТІВ

1. Аналіз конфліктного стану і ситуації.
2. Прийоми та стилі розв'язання або приглушення конфліктів.

А
Н
А
Л
І
З

К

КАРТОГРАФУВАННЯ:

1. Потреби?
2. Яка причина?
3. Хто головні учасники К?
4. У чому проблема?

- побачити ситуацію з іншого боку
- знайти спільні інтереси
- нові підходи
- прийняти рішення

Індикатори К – Е; напруження, незадоволення суб'єктивних прагнень до самоствердження, свободи, успіху, визнання.

ВАРІАНТИ АНАЛІЗУ КОНФЛІКТУ

I. Варіант:

- опис ситуації, конфлікту, вчинку, місця, дії
- передумови проблемної ситуації
- психологічний аналіз (на соціальному, психологічному, біологічному і професійному рівнях)
- ситуація очима обох сторін, оточення, адміністрації (діалектичний іпселектуальний зріз)
- особиста позиція педагога (ціль – допомогти, козбутися, байдуже)
- нові прояви у К і його зміст (К діяльності, поведінки, стосунків)
- варіанти гасіння, попереднього розв'язання, корекція поведінки
- засоби і прийоми психолого-педагогічного впливу та визначення конкретних цілей нині і на перспективу

II. Опис ситуації, К:

- причини
- сенс кожного
- психологічний аналіз
- способи розв'язання
- виховні й пізнавальні цілі

III. Ретроаналіз:

- опис ситуації
- психологічний аналіз учасників
- визначення в ситуації можливого моменту уникнення
- що завадило запобігти
- які прийоми міг би використати і чому не використав
- яку інформацію отримали під час К, аналіз поведінки та помилки
- варіанти стосунків після конфлікту

Наслідки К (вибухового):

- ліквідація конфліктної мети
- взаємоліквідація
- консервація К

Наслідки стихійного розвитку К:

- відволікає від основної Д
- залямовує репутацію і позбавляє довіри
- позбавляє підтримки і затрожує справжнім інтересам
- поляризує і послаблює згуртованість
- гальмує зміни і реформи
- руйнує мораль, провокує образи, звинувачення
- іноді переходить у насилля, жорстокість
- створює нові проблеми

ЗАВЖДИ

?

- Чи хочете ви сприяти розв'язанню К?
 Що зробити, аби володіти Е?
 Як почували б себе на місці К?
 Чи потрібен посередник?
 У якій ситуації найкраще змогли б знайти спільну мову, рішення?

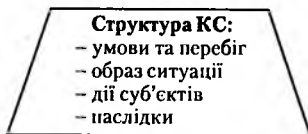
ПРИЙОМИ РОЗВ'ЯЗАННЯ КОНФЛІКТІВ



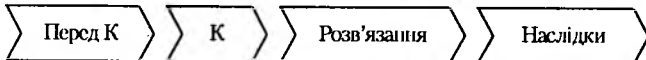
- Авторитет
- Еврист
- Альтруїст
- Інтелігент
- Дипломат
- Критик
- Ініціатор
- Принциповий
- Цілеспрямований
- Теоретик
- Практик
- Комунікабельний
- Лідер
- Незалежний
- Ризикований
- Оптиміст



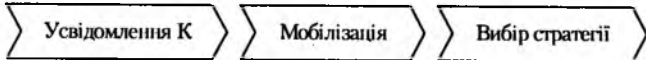
- Скептик
- Брехун
- Конфліктний
- Егоїст
- Угодовець
- Песиміст
- Популіст
- Підбурювач
- Обережний
- Фанатик
- Консерватор
- Демагог
- Грубіян



Періоди конфлікту



Фази стосунків

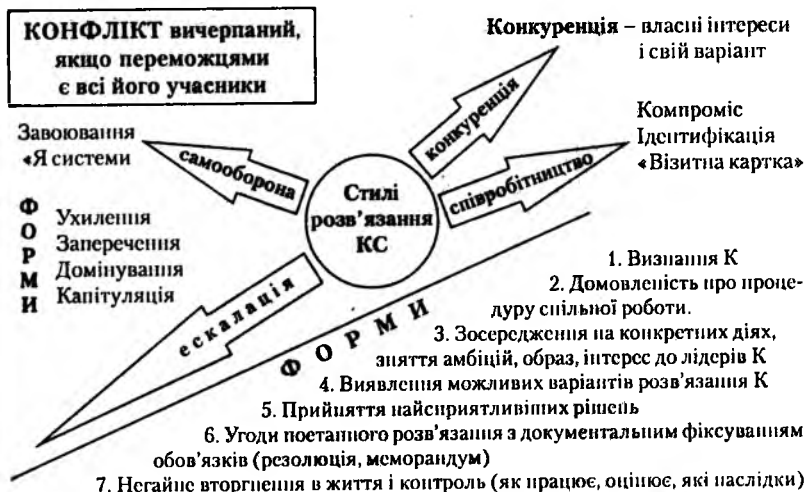


Образи КС:

- ілюзії власного благородства і непомітності
- пошук оцінки сторонньої людини
- подвійна етика
- усе зрозуміло
- самостверджувальне припущення

Напрями поведінки в КС:

- вихід із системи взаємодії
- торг для певного задоволення
- конфліктна стратегія – максимум вигоди
- вибір тактики в межах стратегії



ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОПІДГОТОВКИ ТА КОНТРОЛЮ

1. Оволодійте темою за ОК.
2. Опрацюйте основну та додаткову літературу за темою.
3. Які індикатори конфлікту ви знаєте?
4. У чому полягає картографування конфлікту?
5. Які варіанти аналізу конфлікту застосовуєте на практиці?
6. Позитивні та негативні наслідки вибухового або стихійного розвитку конфлікту.
7. На які запитання під час аналізу конфлікту ми маємо відповіді обов'язково?
8. Схарактеризуйте стилі та форми розв'язання конфліктів.
9. У чому полягає ескалація конфлікту?
10. Ознаки ескалації конфлікту за Х. Бродалем, М. Амстуді, Ж. Фове.
11. Зробіть власний розширений текстовий ОК за темою.

ЛІТЕРАТУРА**Основна:**

1. *Андреев В. И.* Конфликтология: Искусство спора, разрешения конфликтов, ведения переговоров. – М., 1989. – 180 с.
2. *Бородкин Ф. М., Корякин Н. М.* Внимание: конфликт! – Новосибирск, 1988. – 168 с.
3. *Донченко Е. А., Титаренко Г. М.* Личность: Конфликт, гармония. – К., 1987. – 216 с.
4. *Крайнюк В. М.* Організаційно-методичні основи психодіагностики та психопрофілактики підвищеної агресивності та тривожності: Метод. рекоменд. – К. – 25 с.
5. *Ложкин Г. В., Зазыкин В. Г.* Конфликты и пути их преодоления в воинском коллективе. – К., 1989. – 106 с.
6. *Пирен М. І.* Основи конфліктології: Навчальний посібник. – 2-е вид. – К., 1997. – 212 с.
7. *Скотт Д. Г.* Конфликты, пути их преодоления / Пер. с англ. – М., 1991. – 196 с.

Додаткова:

1. *Анцупов А. Я., Шипилов А. И.* Конфликтология: Учебник. – М., 1999. – 551 с.

2. Арцибасов И. Н., Егоров С. А. Вооруженный конфликт, право, политика, дипломатия. – М., 1988. – 210 с.
3. Берн Э. Игры, в которые играют люди / Пер. с англ. – М., 1988. – 186 с.
4. Боримский В. К., Витенко И. С. Психологические основы менеджмента в здравоохранении. – К., 166 с.
5. Головаха Е. И., Панина Н. В. Социальное безумие: история, теория, практика. – К., 1994. – 212 с.
6. Дарендорф Р. Элементы теории социального конфликта // Социс. – 1994. – № 12. – С. 12–19.
7. Дерябо С., Ясвин В. Гроссмейстер общения. – Луганск, 1998. – 186 с.
8. Запрудский Ю. Г. Внутри конфликта // Социс. – 1993. – № 7. – С. 12–17.
9. Карнеги Д. Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей / Пер. с англ. – М., 1989. – 180 с.
10. Корольчук М. С. Чинники та психофізіологічні механізми під час учбово-бойової діяльності // Конфлікти в педагогічних системах: Збірник доповідей наук.-практ. конф. 20–21 травня 1997 р. – К. – С. 141–145.
11. Корольчук М. С., Грибенюк Г. С. Мотиваційна готовність випускника ВНЗ до професійної діяльності і формування у нього навичок адекватних мотиваційних стратегій організації поведінки // Конфлікти в педагогічних системах. – К., 1997. – С. 146–156.
12. Майерс Д. Социальная психология. – СПб., 1998. – 688 с.
13. Крайнюк В. М. Методи та методологія дослідження агресивності і трижовності у юнаків 17–21 року: Збірник наук. праць КВГІ. – К., 1998. – С. 35.
14. Психология: Учебник / Под ред. А. А. Крылова. – Л., 1998. – 584 с.
15. Словник-довідник термінів з конфліктології / За ред. Пірен М. І., Ложкіна Г. В. – Чернівці–Київ, 1995. – С. 121.
16. Томан Ф. Тайны лица: физиогномика / Пер. с англ. – М., 1991. – 268 с.
17. Уткин Э. А. Конфликтология: Теория и практика. – М., 1998. – 264 с.
18. Чалдини Р. Психология влияния. – СПб., 1999. – 272 с.

Д. КОНСТРУКТИВНЕ РОЗВ'ЯЗАННЯ КОНФЛІКТІВ

1. Форми, результат і критерії завершення конфліктів.
2. Умови і фактори конструктивного розв'язання конфліктів.



УМОВИ І ФАКТОРИ КОНСТРУКТИВНОГО РОЗВ'ЯЗАННЯ К

Умови (організаційні, історичні, правові):

- припинення конфліктної взаємодії
- пошук збігу інтересів, цілей
- припинення ворожнечі, співпраця
- критичний аналіз позицій
- визнання помилок;
- розуміння інтересів, опора на спільні інтереси, а не на особисті, опора на позитивне
- виділення конструктивного
- зниження Е
- позитивна оцінка супротивника, зближення позицій, звернення до 3-ї сторони; критичність до себе;
- урівноваженість поведінки
- об'єкт обговорення проблеми
- урахування статусів
- вибір оптимальної стратегії
- розв'язання К

Успішність завершення К залежить від таких факторів:

- час
- третя сторона
- своєчасність
- рівновага сил
- культурні, ділові і моральні якості
- єдність цінностей
- досвід (приклад)
- відносини (добрі стосунки сприяють розв'язанню К)

Логіка, стратегія і способи розв'язання К

1. Аналітичний етап, збір і оцінка інформації:

- об'єкт К
- опонент
- своя позиція
- причини і привід К
- соціальне середовище
- вторинна рефлексія

2. Формування плану дії:

- прогност і розв'язання
- найближчі способи розв'язання
- сприятливе розв'язання подій
- як розв'язати К без активних дій
- критерії, авторитет, правове нормативне розв'язання, раніше традиції

3. Реалізація плану:

- залежно від способу розв'язання
- повернення до обговорення, висування альтернативних, нових аргументів
- наявність 3-ї особи
- додаткові поступки

3. А. Контроль

- для чого я це роблю?
- чого хочу домогтися?
- що задовольняє?
- справедливість моїх цілей?
- дії з усунення перешкод?

4. Оцінка ефекту своєї дії:

- аналіз помилок
- узагальнення досвіду N відносно опонента
- зняти дискомфорт
- мінімізувати негативні наслідки К і своєї Д, стану, поведінки

Стратегія виходу з К:

- суперництво
- компроміс
- пристосування
- ухилення від розв'язання К
- співробітництво

Вибір стратегії виходу з К залежить від факторів:

- індивідуальних особливостей
- розміру збитків
- наявності ресурсів
- ступеня опору
- наслідків
- значимості К
- тривалості

Способи розв'язання К:

Суперництво – від силового тиску однієї сторони до уступок або переговорів

Компроміс – часткові поступки

Пристосування – відмова від боротьби

Ухилення – вийти з К з мінім затрат

Співробітництво + конструктивне розв'язання

Технології компромісу:

(Послідовні реципрокні ініціативи зниження напруження

Метод ПРИЗН, С. Ліндікольд, Г. Осгуд)

Щірі заяви про припинення ескалантації К

Пояснити про обов'язкове примирення (які її коли кроки)

Виконати обіцяне

Спонукати до обміну поступками, а не вимагати односторонніх поступок

Компроміс

(техніка відвертої розмови):

- заява про невідгідність К обом
- запропонувати припинити К
- визнати помилки
- зробити поступки (непринципові)
- висловити побажання 2-й стороні – зробити зі свого боку поступки
- обговорити взаємні поступки

Співробітництво (принципові переговори):

- відокремлення проблеми від людей
- увага до інтересів, а не до позицій
- пропонування взаємовигідного варіанту
- використання об'єктивних критеріїв

ДІЯЛЬНІСТЬ КЕРІВНИКА З УРЕГУЛОВАННЯ КОНФЛІКТУ



Конфліктологічна компетентність (за Л. А. Петровською):

- розуміння К між людьми
- формування К
- некофліктне спілкування
- уміння оцінити і пояснити
- навички управління К
- передбачення наслідків К
- контролювання реальності К
- усунення негативних наслідків

Розв'язання К:

- 1/3 – компроміс
- 2/3 – поступка підлеглого
- 1–2% – співробітництво

Пошук істини 1-ї сторони і 2-ї
Відповідальність за рішення стосується предмету боротьби, а не підноси

Ефект

- швидка ескалація К
- 1-а сторона не права

Модель

- екстремальність умов

арбітр:

- службова посада
- дефіцит часу
- К короткочасні й незначні



В ситуаціях

- статус посадових тривалих склад. +
- + навички в поведінці, спілкуванні
- відсутність чітких критеріїв розв'язання проблем

Модель

посередництва:

- відокремлення бесіди
- підготовка до спільного обговорення
- спільна робота з опонентами
- фіксування закінчення К
- експертна оцінка
- посередництво друзів, опонентів, лідерів

Етика ДП

з урегулювання К

Організація Надання
і проведення П допомоги
переговорів

Окремі бесіди, зустрічі з опонентом
+ настрій, спільна робота

Спільна робота П

Інтегративне прийняття рішення (ІПР):

- аналіз і коригування ситуації і формування позитивного мікроклімату
- аналіз і коригування причин
- аналіз і коригування стосунків
- визначення проблеми
- пошук рішення
- прийняття рішення
- втілення рішення: (стап розминки (розігріву), зняття перешкод, укладання угод, взаємне прояснення ситуації)

Етичні принципи ДП:

- нейтральність
- безоціночність позицій
- конфіденційність
- процедурний характер Д (організація співробітництва)
- стимулювання співробітництва
- робота з процесом, а не з рішенням (відповідальність за організацію прийняття рішень)

Д П урегулювання К = медіація ⇒ психодіагностика ⇒ консультація ⇒ психотерапія

ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОПІДГОТОВКИ ТА КОНТРОЛЮ

1. Оволодійте темою за ОК.
2. Опрацюйте за темою основну та додаткову літературу.
3. Основні форми завершення конфлікту.
4. Критерії розв'язання конфлікту.
5. Психологічні умови конструктивного розв'язання конфлікту.
6. Фактори успішного завершення конфлікту.
7. Логіка розв'язання конфлікту.
8. Стратегія виходу з конфлікту.
9. Способи розв'язання конфлікту.
10. Технології компромісу і співробітництва.
11. Конфліктологічна компетентність керівника.
12. Вибір способу розв'язання конфлікту.
13. Етика діяльності психолога з урегулювання конфлікту.
14. Зробіть власний ОК за темою.

ЛІТЕРАТУРА**Основна:**

1. *Андреев В. И.* Конфликтология: Искусство спора, разрешения конфликтов, ведения переговоров. – М., 1989. – 180 с.
2. *Анцупов А. Я., Шипилов А. И.* Конфликтология: Учебник. – М., 1999. – 551 с.
3. *Боримский В. К., Витенко И. С.* Психологические основы менеджмента в здравоохранении. – К., 1997. – 166 с.
4. *Крайнюк В. М.* Організаційно-методичні основи психодіагностики та психопрофілактики підвищеної агресивності та тривожності: Метод. реком. – К. – 25 с.
5. *Ложкин Г. В., Зазыкин В. Г.* Конфликты и пути их преодоления в воинском коллективе. – К., 1989. – 106 с.
6. *Пирен М. І.* Основи конфліктології: Навч. посібник. – 2-е вид. – К., 1997. – 212 с.
7. *Скотт Д. Г.* Конфликты, пути их преодоления / Пер. с англ. – М., 1991. – 196 с.
8. Словник-довідник термінів з конфліктології / За ред. Пірен М. І., Ложкіна Г. В. – Чернівці–Київ, 1995. – С. 121.

Додаткова:

11. *Арцибасов И. Н., Егоров С. А.* Вооруженный конфликт, право, политика, дипломатия. – М., 1988. – 210 с.
12. *Берн Э.* Игры, в которые играют люди / Пер. с англ. – М., 1988. – 186 с.
13. *Бородкин Ф. М., Корякин Н. М.* Внимание: конфликт! – Новосибирск, 1988. – 168 с.
14. *Головаха Е. И., Панина Н. В.* Социальное безумие: история, теория, практика. – К., 1994. – 212 с.
15. *Дарендорф Р.* Элементы теории социального конфликта // Социс. – 1994. – № 12. – С. 12–19.
16. *Дерябо С., Ясвин В.* Гроссмейстер общения. – Луганск, 1998. – 186 с.
17. *Донченко Е. А., Титаренко Т. М.* Личность: конфликт, гармония. – К., 1987. – 216 с.
18. *Запрудский Ю. Г.* Внутри конфликта // Социс. – 1993. – № 7. – С. 12–17.
19. *Карнеги Д.* Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей / Пер. с англ. – М., 1989. – 180 с.
20. *Корольчук М. С.* Чинники та психофізіологічні механізми під час учбово-бойової діяльності // Конфлікти в педагогічних системах: Збірник доповідей наук.-практ. конф. 20–21 травня 1997. – С. 141–145.
21. *Корольчук М. С., Гривенюк Г. С.* Мотиваційна готовність випускника ВНЗ до професійної діяльності і формування у нього навичок адекватних мотиваційних стратегій організації поведінки // Конфлікти в педагогічних системах... – С. 146–156.
22. *Крайнюк В. М.* Методи та методологія дослідження агресивності і тривожності у юнаків 17–21 року: Збірник наук. праць КВГІ. – К., 1998. – С. 35.
23. *Майерс Д.* Социальная психология. – СПб., 1998. – 688 с.
24. *Томан Ф.* Тайны лица: физиогномика / Пер. с англ. – М., 1991. – 268 с.
25. *Уткин Э. А.* Конфликтология: Теория и практика. – М., 1998. – 264 с.
26. *Чалдини Р.* Психология влияния. – СПб., 1999. – 272 с.

Е. ПРАКТИКУМ-ТРЕНІНГ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ НА КОНФЛІКТ

1. Правила ведення дискусії.
2. Правила спілкування з конфліктною особистістю.
3. Поради керівникові в разі силового тиску, шантажу.
4. Методи психопрофілактики та психокорекції конфліктів.
5. Етичні поради для керівника колективу.

ПРАВИЛА ВЕДЕННЯ ДИСКУСІЇ

1. Дискутуючи, правильно обґрунтуйте мету, суть основних понять, стежте за доказовістю понять.
2. Не бійтеся взяти під сумнів свою власну точку зору, тоді супротивник задумується і над собою, легше буде прийти до згоди.
3. Щоб зрозуміти опонента, потрібно хоча б подумки стати на його місце, проаналізувати проблему і задуматися над висновком.
4. Розмовляючи, шукайте істину, а не нав'язуйте свій погляд; шляхів до правди багато, а правда одна, вибирайте найкращий шлях – злагоду.
5. Учїться правильно ставити запитання своєму опоненту, щоб неможливо було відповісти двоюко.
6. Сперечаючись, уникайте тривалих діалогів, будьте лаконічні, впливайте на опонента коректно, дотримуйтеся такту, не підвищуйте тональність голосу.
7. Сперечаючись, опирайтеся на факти.
8. Уникайте слів: «Я переконаний...», «Мені здається...», замініть їх словами: «Можливо, краще було б зробити так...».
9. Якщо це можливо, розбийте проблему на підпроблеми, це стимулює чіткість доказів.
10. Сперечайтеся не заради суперечки, а заради злагоди, вона корисніша, ніж суперечка.
11. Вмійте ставити питання, робіть репліки, зауваження. Запитання можуть бути найрізноманітнішими, а саме:
 - провокуючими;
 - професійними;
 - такими, що вимагають конкретної відповіді;
 - риторичними;
 - уточнюючими;
 - контрзапитаннями;
 - репліками, зауваженнями.

ПРАВИЛА СПІЛКУВАННЯ З КОНФЛІКТНОЮ ОСОБИСТІСТЮ

1. Не прагніть домінувати що б там не було.
2. Будьте принциповим, однак не боріться заради принципу.
3. Пам'ятайте, прямолінійність – це не завжди добре і корисно для вас.
4. Критикуйте, але не займайтеся критиканством. Такий метод близький до ненависті.
5. Частіше усміхайтесь! Усмішка дешево коштує, проте дорого цінується.
6. Сказати правду – теж мистецтво, зважаючи на те, що правда є істиною для всіх.
7. Будьте незалежні, але не самовпевнені.
8. Не перетворюйте настирливість на докучливість.
9. Не чекайте справедливості у ставленні до себе, якщо ви несправедливі до інших. Це – закон життєвих стосунків.
10. Не переоцінюйте свої здібності й можливості – є люди, сильніші за вас.
11. Не виявляйте ініціативу там, де її не потребують.
12. Проявляйте доброзичливість і коректність.
13. Проявляйте витримку в будь-якій ситуації.
14. Реалізуйте себе у творчості, а не у сварках.

Дехто вважає, що настирливість – велике благо. Це так, але потрібно з'ясувати, в якій справі й коли. Якщо конфліктна ситуація розгорнулася, то настирливість має бути непомітною, без силового тиску.

ПОРАДИ КЕРІВНИКОВІ ПРОТИ СИЛОВОГО ТИСКУ, ШАНТАЖУ

1. Бажано щоразу шукати причину, головний мотив, з'ясувати, чого домагається співбесідник.
2. Не давати втягнути себе в малий конфлікт, який може перерости у великий.
3. Усі елементи шантажу, силового тиску слід викривати у колективі та негайно викорінювати.
4. Позбутися співробітника, який «каламутить воду», щоб формувати навколо себе опозицію.

Критика, різні зауваження повинні бути використані з психолого-педагогічним тактом, бо безмірна критика – зло.

Пропонуємо для керівників перелік зразків критичних зауважень, які можна використати.

- підбадьорююча критика («цього разу вийшло так, потім має бути краще...»);
- критика-докір («ну що ж, ми на вас розраховували...»);
- критика-надія («сподіваюсь, що іншим разом ви зробите цю справу краще...»);
- критика-похвала («роботу зроблено добре, але тільки не для цього випадку...»);
- критика-аналогія («раніше у Миколи, як і в мене, не все йшло добре...»);
- безособистісна критика («у нашому колективі ще є співробітники, які...»);
- критика-стурбованість («я дуже схвилюваний, що...»);
- критика-співпереживання («я дуже вам співчуваю, але...»);
- критика-здивування («як, невже у вас...»);
- критика-натяк («я знав людину, яка зробила так, як ви, а потім довелося...»);
- критика-пом'якшення («напевне, у тому, що сталося, винні ще й...»);
- критика-попередження («якщо ще раз...»);
- критика-виклик («якщо ви допустите таке, самі виходьте із ситуації...»);
- конструктивна критика («роботу виконано неправильно, що ви думаєте зробити для виправлення помилок?»);
- критика-пересторога («я дуже хвилююся, що буде...»).

Талановитий адміністратор, керівник колективу завжди продумує претензії, які висуватиме до когось, робить аналітичну оцінку власних дій. Переконавшись у тому, що він має рацію, продовжує справу.

Щоб запобігти конфліктній проблемі, пропонуємо для роздумів кілька положень.

АНАЛІТИЧНО-ОЦІНОЧНИЙ ЕЛЕМЕНТ «КРИТИКА ПРО СЕБЕ» (мета – запобігання конфліктам)

1. Я уникаю демонструвати свою реакцію на те, що відбувається.
2. Я заохочую співробітників до хороших результатів праці, однак уникаю негативних оцінок.

3. Розглядаючи пропозиції щодо вдосконалення роботи або організаційних справ, я обережно висловлюю свої сумніви.
4. Я інколи вказую на слабкі місця та невдачі для того, щоб заохотити підлеглих до їх подолання.
5. Я відкрито висловлюю свої думки і прагну, щоб вони були сприйняті підлеглими, оскільки це робиться для їхньої користі.
6. В оцінках чогось я уникаю категоричності й цим даю можливість опоненту замислитися над своїми діями та висловленими оцінками.

Досвідчений керівник не приймає остаточних рішень, якщо не переконаний у позитивних наслідках. Сумніви у своїх діях мають бути завжди, але до певної міри. В народі кажуть: «сім разів відміряй, а один раз відріж». Адміністратор (керівник відділу) має розмірковувати, але «в міру», бо коли сумніви переважатимуть над здоровим глуздом, то завжди будуть розчарування, керівникові адресуватимуть компліменти типу: «Він усе схвалює, залишає для розгляду, але нічого не вирішує». Та й справді, коли життя ставить нові проблеми, попередні втрачають актуальність.

Пропонуємо аналітично-оціночні поради для вчасних та правильних рішень.

АНАЛІТИЧНО-ОЦІНОЧНИЙ ЕЛЕМЕНТ «ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ» (для керівника колективу)

1. Що б не сталося, я надаю іншим можливість приймати рішення, аби досягти злагоди.
2. Я відшукаю такі рішення, які дають змогу зберегти хороші стосунки і, наскільки це можливо, стимулюю інших до прийняття самостійних рішень.
3. Я прагну віднайти реальні рішення, які добре сприймуть колеги в колективі чи робочій групі.
4. Я високо ціную можливість приймати рішення й рідко потрапляю під чужий вплив щодо їх оцінок.
5. Останнє слово залишається за мною, і я щиро прагну переконати інших у правильності моїх рішень.
6. Я високо ціную можливість приймати розумні рішення. Цим я прагну до взаєморозуміння і злагоди.

АНАЛІТИЧНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОЦІНКИ СТАНУ ЕТАПІВ ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ (для керівника колективу)

1. Я зберігаю нейтралітет або намагаюся залишитись осторонь від конфлікту.
2. Я намагаюсь не виступати ініціатором конфлікту, проте, якщо він усе-таки виникає, прагну згладити емоції, щоб не викликати роз'єднаність людей.
3. У разі виникнення конфлікту прагну зайняти розумну позицію, яка б задовольнила інших і мене.
4. У разі виникнення конфліктів, сутичок я припиняю їх і дякую людям за висловлені думки, що дало можливість оцінити становище і не допустити поглиблення конфлікту.
5. У разі виникнення конфлікту прагну припинити його або наполягаю на своєму.
6. Під час виникнення конфлікту прагну виявити його глибинні причини, аби віднайти шляхи та форми вирішення.

МЕТОДИ ПСИХОПРОФІЛАКТИКИ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЇ КОНФЛІКТІВ

Питання психопрофілактики та психокорекції конфліктів має особливу актуальність.

Внаслідок кризового стану суспільства в цілому, а також через вічно проблемні стосунки між людьми.

Первинна профілактика конфліктів тісно переплітається з психологічною просвітою. Починається психологічна просвіта з популяризації психологічних знань з теорії конфлікту. Конфлікт – це складні протиріччя, пов'язані з гострими емоційними переживаннями, протиставленням інтересів, потреб, суперечливих мотивів тощо.

Важливо, щоб у період підготовки до психопрофілактики конфліктів ми змогли переконати людей, що конфлікт – феномен суспільного буття, що вирішення конфліктів може привести до конструктивних змін суспільного розвитку, а невирішення – до деструктивних, руйнівних наслідків. Тому доцільною є профілактика конфліктів. У системі профілактики цінним є вміння обрати правильну поведінку в спірних, передконфліктних та конфліктних ситуаціях.

РЕКОМЕНДАЦІЇ З ПСИХОПРОФІЛАКТИКИ КОНФЛІКТІВ

1. Вирішувати спірні питання, проблеми, не згадуючи минулі проблемні зіткнення.
2. Адекватно сприймати, усвідомлювати та відображати суть конфлікту з погляду психологічних механізмів: інтересів, мети, потреб, завдань протилежних сторін. У процесі роздумів ставити собі запитання про правильність розуміння суперника.
3. Формувати діалог у спілкуванні. Діалог має бути доброзичливим, відкритим, створювати мікроклімат взаємної довіри.
4. Зробити спробу зрозуміти позицію іншого, поставивши себе на місце суперника.
5. Не бажано говорити суперникові те, що може прилизити його гідність.
6. Уміти аргументовано висловити свої наміри в разі незадоволення власних вимог.
7. Бути готовим подолати власну самовпевненість, амбіції, визнати свою неправоту, бо в конфлікті завжди є провина обох сторін, а на примирення йде людина, сильніша духом, мораллю, розумом.

Дослідження конфліктів у малих групах, міжособистісні зіткнення, осмислення себе особистістю у процесі внутрішньоособистісного конфлікту наштовхують на висновок, що одне тільки засвоєння певних норм та принципів не завжди дає позитивні наслідки у проблемній ситуації чи конфлікті. Тому бажано використовувати різні форми, методи та шляхи впливу, а саме: психологічні вправи, рольові ігри, групові тренінги, спілкування, а головне – застосовувати психологічні знання, які дають основу для виявлення позитивного і негативного в конфлікті.

В усіх країнах широко застосовують соціально-психологічне навчання з метою допомоги як здоровим людям (тренінг), так і хворим (психотерапія).

Велике значення в процесі запобігання конфліктам має рівень культури спілкування людей. «Для того щоб спілкування було успішним, – пише Т. К. Чмут, – треба мати необхідні вміння. Вони здобуваються завдяки досвіду, за допомогою психологічних засобів, певних вправ»¹.

¹ Чмут Т. К. Культура спілкування: Навч. посібник. – Хмельницький, 1996. – С. 33.

Культура спілкування пов'язана з інтелектом. Мисляча людина повинна постійно поглиблювати свій інтелект. Тому не доцільно робити категоричні висновки. В народі кажуть: «Короля робить оточення». Проте і власний досвід слід багато і творчо опрацювати. Мистецтво лідера полягає в тому, щоб дати можливість розкрити кожному членові колективу свої потенційні можливості, самоутвердитися в тій ролі, на яку він претендує.

Гештальттерапія базується на принципах цілісного підходу до особистості («тут і тепер», «чому» тощо). Гештальттерапія дає можливість прищепити уміння і навички усвідомлення себе в сучасному, у вираженні себе та розумінні іншого, розвиває відповідальність, навчає емпатійному слуханню та довірі, акцентує увагу на мові відчуттів, навчає розуміти відчуття іншої особи. Основний результат цієї психотерапії – природне зростання кожного та групи в цілому, що і сприятиме психопрофілактиці щодо запобігання конфліктам.

Суттєвим у методі раціональної психотерапії є логічна аргументація, пошук, виправлення помилок, розвиток уваги, прийняття суджень та висновків щодо поведінки, дії, рівня розвитку свідомості особистості, її духовності та моралі. Ці питання добре висвітлено в працях П. П. Горностаї та С. В. Васьковської¹.

Можна виділити певні принципи, що є суттю цього методу. Такими принципами можуть бути:

- чіткість та простота аргументації;
- під час роботи не слід принижувати опонента;
- не поспішати, не перебивати, дати висловитися;
- виявляти, бачити позитивні та сильні сторони кожної з груп чи окремих осіб.

ЕТИЧНІ ПОРАДИ ДЛЯ КЕРІВНИКА КОЛЕКТИВУ

Етичні поради, рекомендації відіграють важливу роль у системі безконфліктної життєдіяльності колективу. Рекомендуємо час від часу переглядати їх та зважати на них.

¹ Див.: Горностаї П. П., Васьковская С. В. Теория и практика психологического консультирования: Проблемный подход. – К., 1995. – 128 с.; Васьковская С. В., Горностаї П. П. Психологическое консультирование: Ситуации, задачи. – К., 1996. – 192 с.

Порада першого етапу**Шановний адміністраторе!**

Ваше призначення на посаду доцільно розглядати не як визнання ваших заслуг, а як аванс, який ще потрібно відпрацювати. Кожне призначення проходить кілька стадій. Для критично мислячої людини, творчої особистості ця порада має сенс, для некритичної – ні, бо вона вважає себе наймудрішою. Проте подумайте над цими порадами.

Вибір. На вас звернули увагу. Ви вбачаетесь найприйнятнішою кандидатурою, проте вибір буває і невдалим, тому не слід поспішати вважати себе начальником.

Вивчення. За вами спостерігають, фіксують усе (манеру ходити, вітатися, вміння висловлювати думки, говорити, ваше ставлення до інших, поведінку в побуті, сім'ї). Вивчаючи вас як керівника, складають загальну консультативну думку.

Консультаційна думка – це узгодження на різних рівнях вашої кандидатури. Після отримання позитивних результатів з приводу кандидатури йде процес призначення на посаду.

Призначення на посаду – наказ, дозвіл, постанова адміністративних органів тощо.

Спостереження-консультація. Враховуючи перші дії, характер вчинків, стосунків із підлеглими, робиться попередній прогноз поведінки.

Корекція – виправляють дії, які не запрограмовані в рамках посади, знижують самовпевненість.

Самоствердження-визнання. Колектив або визнає керівника, або його ігнорує. Щоб визнали в колективі, потрібно вміти працювати з людьми, на професійному рівні знати справу.

Порада другого етапу.

Не надавайте особливого значення першим успіхам, не розчаровуйтеся через перші невдачі, бажано утверджувати себе працею, вчинками, стосунками, пропозиціями, поступово, без галасу та самореклами.

Порада третього етапу.

Складіть перелік вимог до себе і таких, які ставите до підлеглих. Якщо перша колонка більша за другу, ви дуже відповідальні. Якщо перша і друга колонки однакові, – ви талановитий керівник, у вас все розумно, в рамках допустимого. Якщо перша колонка менша за другу – ви нормальний працівник.

Конфлікти бувають різні за формою, змістом і наслідками. Велику роль щодо їх запобігання, подолання відіграє поведінка учасників. Від уміння людей поводитися в проблемних ситуаціях залежить не тільки успіх справи, а й доля, життя, здоров'я людей та розвиток суспільних відносин.

Конфліктологія навчає такої лінії поведінки, яка дає можливість учасникам конфліктної проблеми не переходити межу допустимого, не втрачати людської й громадянської гідності, щоб не розвалити те, що створювалося впродовж життя особи чи суспільства.

Нами запропоновано різного типу поради, норми, принципи для керівника, індивіда щодо прогнозування конфліктів та їх запобігання, проте життя минає, тому людство, вирішуючи одні проблеми, постає перед іншими. Ми не претендуємо на вичерпні, досконалі рекомендації. Віримо, що компетентне використання різних видів психологічного впливу є корисною складовою вирішення проблемних ситуацій.

Для нас важливо в простій, доступній формі подати теоретико-методичний матеріал, який сприятиме толерантному і компетентному сприйняттю проблемних ситуацій особою, керівником. З допомогою наших порад, напрацьованих теорією та практикою, ви зможете навчитися знижувати гостроту конфліктних проблем та віднаходити вигідні для обох сторін моменти у процесі вирішення конфліктів.

Великий німецький психолог Штерн, посилаючись на те, що сама людська свідомість – це знак і витвір конфлікту між людськими прагненнями та умовами їхнього здійснення у світі, запропонував замінити відомий вислів Декарта «Мислю, отже існую» на «Оцінюю, отже існую!».

Тож потрібно гідно оцінювати наші дії, в чому й полягає наука життя, яку стимулюють проблеми, а людський розум, виокремлюючи чи реалії, надає їм смислово-практичної цінності.

ЗАВДАННЯ І ЗАПИТАННЯ ДЛЯ САМОПІДГОТОВКИ ТА КОНТРОЛЮ

1. Ознайомтеся з правилами ведення дискусії.
2. Проаналізуйте, чи дотримуєтеся ви правил у своїй практичній діяльності?
3. Ознайомтеся з правилами спілкування з конфліктною особистістю.

4. Вивчіть поради керівникові, які б він міг використати проти силового тиску, шантажу.
5. Проаналізуйте та оцініть елементи критики й етапи розв'язання конфліктів.
6. Опануйте методи психопрофілактики і психокорекції конфліктів.
7. Ознайомтеся з етичними порадами для керівника колективу.
8. Зробіть ОК за темою.

ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. *Андреев В. И.* Конфликтология: Искусство спора, разрешения конфликтов, ведения переговоров. – М., 1989. – 180 с.
2. *Дерябо С., Ясвин В.* Гроссмейстер общения. – Луганск, 1998. – 186 с.
3. *Донченко Е. А., Титаренко Т. М.* Личность: конфликт, гармония. – К., 1987. – 216 с.
4. *Запрудский Ю. Г.* Внутри конфликта // Социс. – 1993. – № 7. – С. 12–17.
5. *Карнеги Д.* Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей / Пер. с англ. – М., 1989. – 180 с.
6. *Пирен М. I.* Основи конфліктології: Навч. посібник. – 2-е вид. – К., 1997. – 212 с.
7. *Скотт Д. Г.* Конфликты, пути их преодоления / Пер. с англ. – М., 1991. – 196 с.
8. *Чмут Т. К.* Культура спілкування: Навчальний посібник. – Хмельницький, 1996. – 345 с.
9. *Швалб Ю. М., Дончева О. В.* Практична психологія в економіці та бізнесі: Навчальний посібник. – К., 1998. – 270 с.

Додаткова:

1. *Анципов А. Я., Штилов А. И.* Конфликтология: Учебник. – М., 1999. – 551 с.
2. *Арцибасов И. Н., Егоров С. А.* Вооруженный конфликт, право, политика, дипломатия. – М., 1988. – 210 с.
3. *Берн Э.* Игры, в которые играют люди / Пер. с англ. – М., 1988. – 186 с.
4. *Боримский В. К., Витенко И. С.* Психологические основы менеджмента в здравоохранении. – К., 166 с.
5. *Бородкин Ф. М., Корякин Н. М.* Внимание: конфликт! – Новосибирск, 1988. – 168 с.
6. *Головаха Е. И., Панина Н. В.* Социальное безумие: история, теория, практика. – К., 1994. – 212 с.

7. Дарендорф Р. Элементы теории социального конфликта // Социс. – 1994. – № 12. – С. 12–19.
8. Корольчук М. С. Чинники та психофізіологічні механізми під час учбово-бойової діяльності // Конфлікти в педагогічних системах: Збірник доповідей наук.-практ. конф. (20–21 травня 1997 р.). – С. 141–145.
9. Корольчук М. С., Грибенюк Г. С. Мотиваційна готовність випускника ВНЗ до професійної діяльності і формування у нього навичок адекватних мотиваційних стратегій організації поведінки // Конфлікти в педагогічних системах... – С. 146–156.
10. Крайнюк В. М. Організаційно-методичні основи психодіагностики та психопрофілактики підвищеної агресивності та тривожності: Метод. рекомендації. – К. – 25 с.
11. Ложкин Г. В., Зазыкин В. Г. Конфликты и пути их преодоления в воинском коллективе. – К., 1989. – 106 с.
12. Майерс Д. Социальная психология. – СПб., 1998. – 688 с.
13. Крайнюк В. М. Методи та методологія дослідження агресивності і тривожності у юнаків 17–21 року: Збірник наук. праць КВГІ. – К., 1998. – С. 35.
14. Психология и этика делового общения: Учебник для вузов / Под ред. проф. В. Н. Лавриненко. – М., 1997. – 160 с.
15. Словник-довідник термінів з конфліктології / За ред. Пірен М. І., Ложкіна Г. В. – Чернівці–Київ, 1995. – 121 с.
16. Томан Ф. Тайны лица: физиогномика / Пер. с англ. – М., 1991. – 268 с.
17. Уткин Э. А. Конфликтология: Теория и практика. – М., 1998. – 264 с.
18. Чалдини Р. Психология влияния. – СПб., 1999. – 272 с.

Розділ II. ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Тема 8. ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА УМОВ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

1. Основні категорії та поняття професійної діяльності.
2. Умови та особливості професійної діяльності.

ОСНОВНІ КАТЕГОРІЇ ТА ПОНЯТТЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Науково обґрунтована характеристика діяльності спеціалістів безпосередньо пов'язана з розумінням таких категорій, як праця, діяльність, професія, спеціальність, і в загальному плані, і щодо специфіки професійної діяльності.

Відомо, що праця – властивий тільки людині універсальний спосіб задоволення її життєвих потреб, форма ставлення до зовнішнього світу через застосування певних засобів. Сучасна праця конкретна, має здебільшого професійний характер і вимагає від людини як загальних якостей (готовність, потреба в ній, працьовитість, відповідальність тощо), так і спеціальних знань, добре розвинутих психологічних та фізичних властивостей.

Для розуміння суті діяльності схематично розглянемо її психологічний аналіз. Діяльність (Д) – це взаємодія людини, групи людей та навколишньої дійсності з метою свідомої і цілеспрямованої зміни світу та самих себе. За своєю суттю Д – вища форма активності людини. Її психологічна структура схематично виглядає так:

Засоби			Результат		
П	–	М	–	Д	
З	–	Ц	–	д	
У	–	С	–	О	

де П – потреба у чомусь;

З (завдання) – сукупність вимог (або мета) та умов, за яких треба його розв'язати (задовольнити);

- У** (*умови*) – зовнішні та внутрішні фактори, які зумовлюють діяльність;
- М** (*мотиви*) – потяг до дії на основі потреби;
- С** (*спосіб*) – сукупність прийомів та методів Д, що забезпечують результат;
- Ц** (*мета*) – бажаний результат Д;
- Д** (*діяльність*) – завжди починається з внутрішніх М (для чого це мені/нам потрібно?);
- д** (*дія*) – спрямованість на досягнення певної мети;
- О** (*операція*) – спосіб досягнення мети дії.

Предметність є конституційною характеристикою Д. Спочатку Д визначається предметом, а потім вона опосередковується та регулюється його образом як суб'єктивним продуктом (О. М. Леонтьєв, В. М. Давидов). Прийнято виділяти три основні види людської Д: гру, навчання та працю. У всіх її видах важливу роль відіграє спілкування (В. І. Войтко, Г. С. Костюк, А. В. Петровський).

Разом з тим вона складається із багатьох інших видів: правової, педагогічної, наукової, господарської тощо.

Професія (від лат. *professio* – проголошую своєю справою) – вид трудової діяльності людини, яка володіє комплексом теоретичних знань, навичок, умінь, надбаних внаслідок спеціальної підготовки та досвіду роботи.

Поряд із родовим поняттям «професія» існує видове поняття «спеціальність». Спеціальність (лат. *special* – особливий вид, різновид) – це комплекс набутих шляхом фахової підготовки знань, навичок та вмінь, потрібних для певного виду діяльності в рамках тієї чи тієї професії. Наприклад, професія інженера вміщує низку спеціальностей: інженер-механік, інженер-електрик тощо. Наступну диференціацію трудових функцій та підготовленості до їх виконання відображають поняття «спеціалізація», що є, по суті, поглибленим вивченням та освоєнням систем (обладнання) у межах своєї спеціальності, а також поняття «посада».

Посада – це передбачене відповідним штатним розписом службове місце, яке може обіймати особа, що має відповідні професію, рівень освіти, кваліфікації.

Таким чином, диференціація праці та підвищення її інтенсивності, ефективності, безпечності є об'єктивними тенденціями розвитку сучасної професійної діяльності. Значно зросли вимоги до швидкого освоєння та якісного обслуговування складної і дорогої техніки,

РОЗДІЛ II

що потребує попередніх підготовки й добору спеціалістів, забезпечення відповідності індивідуальних особливостей певній професії, спеціальності, враховуючи й ті, які ще зовсім недавно вважалися повсякденними, звичайними.

ОСОБЛИВОСТІ УМОВ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Важливим фактором, що визначає вимоги до сучасної діяльності спеціаліста, є зміни, які відбулися внаслідок науково-технічного прогресу, підвищення інтенсивності навчальної і виробничої діяльності. Різко зросла технічна оснащеність та інформаційна насиченість праці, що зумовило ряд психологічно значущих змін у її змісті – прискорення швидкості оброблення інформації, прийняття рішень та виконання дій, зростання в системах управління питомої ваги процесів; які безпосередньо не спостерігаються; відсутність у багатьох випадках прямого контакту з об'єктом діяльності (дистанційне керівництво); зростання значущості результату від кожного окремого рішення та практичної дії, необхідність тривалий час перебувати у високому ступені готовності. Залишається в силі вимога щодо готовності спеціаліста переносити значні фізичні навантаження, водночас по-новому ставиться питання щодо пізнавально-творчих можливостей особистості – стійкості уваги, швидкості й точності сприйняття, процесу мислення, готовності прийняти рішення в умовах ліміту часу, психологічної врівноваженості, рішучості та самостійності. Крім того, успіх роботи сьогодні, як ніколи, залежить від рівня сформованості мотиваційної сфери, патріотизму, свідомості та професійної готовності, спрямованості на якісне оволодіння спеціальністю та ефективне виконання професійної діяльності в будь-яких умовах.

Діяльність сьогодні має виражений колективний характер. Використання сучасних технічних систем передбачає не лише розподіл функцій між членами колективу, а й потребує повної злагодженості їхніх дій у процесі виконання роботи. Тому великого значення набуває психологічна сумісність. Поряд із професійною майстерністю фахівець повинен бути здатним працювати у колективі, продуктивно взаємодіяти з іншими його членами, мати колективістську внутрішню спрямованість. Нерідко від однієї людини залежить успіх роботи всієї системи. Але роль окремого спеціаліста та колективу буде

оцінено лише в тому разі, коли безпомилково, ефективно та безаварійно спрацює весь комплекс «середовище – людина – техніка».

Водночас, як і в усі часи, діяльність в екстремальних умовах пов'язана з ризиком для життя і тому вимагає мужності, самовладання та витримки, кмітливості, здатності подолати страх, готовності до самопожертви та інших вольових якостей. Рівень складності та інтенсивності роботи технічних систем почав досягати граничних можливостей нервової системи людини, і перед ученими та конструкторами постали нові проблеми – узгодити можливості людини та машини в конкретному середовищі. Розв'язання цих проблем може йти в напрямі технічного удосконалення систем та вивчення індивідуальних особливостей спеціалістів, резервних можливостей, нових технологій навчання та тренувань, через регламентацію праці та відпочинку, а також пристосування та зміни в оптимальному для праці людини середовищі. В екстремальних умовах діяльності ці проблеми з часом стають ще актуальнішими. У читача є змога доповнити наші міркування з цього приводу, виходячи зі свого досвіду, роду та виду діяльності.

Проблеми загальних закономірностей та особливостей діяльності спеціалістів загалом зводяться до проблем взаємин у системі «середовище – людина – техніка», життєдіяльності виробничо-технічних об'єктів, умов праці та розробки профілактичних заходів психологічного і психофізіологічного забезпечення ефективної та безпечної діяльності спеціалістів.

Для розв'язання окремих завдань, насамперед у цьому напрямі, можна запропонувати:

1. Встановлення (нормування) оптимальних, допустимих та важких умов праці, що дасть змогу визначити вимоги до техніки та вжити заходів соціально-психологічного забезпечення.
2. Профілактика вираженого розумового стомлення, нервово-психічного перенапруження, депривації, гіподинамії, монотонії.
3. Розробка критеріїв професійного відбору, критеріїв навчання та перепідготовки фахівців.
4. Вивчення змін психофізіологічного стану, психічних процесів, утворень, які визначаються умовами та особливостями професійної діяльності.
5. Вивчення психофізіологічних резервів людини, протидії впливу екстремальних подразників та їх зниження.

УМОВИ ПРИДАТНОСТІ ВИРОБНИЧО-ТЕХНІЧНИХ ОБ'ЄКТІВ ДЛЯ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ

Інтерес людини до космосу, Світового океану, підводних занурювань, дальніх походів і космічних польотів зумовив необхідність по-дбати про безпеку життєдіяльності людини у технічних спорудах.

У методах забезпечення придатності до життєдіяльності реалі-зуються останні досягнення науки, техніки і технології. Задля того, щоб створити комфортні умови для спеціалістів окремі зразки ус-таткування поєднуються в комплекси. Різною мірою це реалізовано в залах відпочинку, саунах, приміщеннях психологічного розванта-ження з гральними автоматами, відеотехнікою. Проте проблема без-пеки, збереження здоров'я спеціалістів ще не стала пріоритетною. Сучасні науково-технічні розробки спрямовані на поліпшення умов життєдіяльності людини і ще повільно втілюються в практику.

На багатьох виробничих об'єктах несприятливі фактори (шум, вібрація, електромагнітні випромінювання, шкідливі суміші у повітря-ному середовищі та ін.) набагато перевищують встановлені норми.

Цих норм на діючих технічних об'єктах подекуди додержують на 37–62%. Враховуючи такий невтішний стан речей, першочергові завдання мають спрямовуватися на поліпшення умов придатності для життєдіяльності, усунення конкретних недоліків у житлових та службових приміщеннях, підвищення контролю за параметрами придатності для життя, вдосконаленням технічних засобів і організа-цією експлуатації техніки. Реалізація цих завдань за кожним напрямом (регенерація та очищення повітря, радіаційна безпека, газовий контроль, індивідуальні та колективні засоби захисту людей, сані-тарно-побутові умови, гарантування безпечної діяльності спеціа-лістів) потребує подальших серйозних наукових розробок.

Придатність для життєдіяльності в технічних системах не завж-ди чітко визначається й оцінюється. Іноді оцінюють тільки технічні засоби (вентиляцію, кондиціонування, освітлення, засоби знижен-ня шуму та вібрації) і загальну характеристику житлових та службо-вих приміщень (площа, обсяг, кількість ліжок тощо). Але така оцінка є недостатньою, оскільки не враховує основного – життєвих потреб людини, спеціаліста.

З огляду на біологічну придатність для життя мають розглядати-ся рівень відповідності та ступінь впливу штучно створеного середо-

вища на біологічні потреби людини. Соціально-психологічна суть придатності для життя полягає в створенні безпечних умов життя та діяльності людей. Отже оцінка придатності для життя, відпочинку, побуту колективу в цілому та окремих його структур і рівень працездатності спеціалістів можуть залежати від якості приміщення, об'єкта, на якому безпосередньо працює спеціаліст.

Таким чином, умови придатності до життєдіяльності в технічних об'єктах – це сукупність параметрів, які характеризують умови життя і діяльності кожного спеціаліста і всього колективу, забезпечуються конструктивними особливостями і технічними засобами, оцінюються за їхнім впливом на функції організму людини, її працездатність і безпекою для життя і здоров'я людини.

ФІЗИЧНІ ФАКТОРИ

Параметри приміщення обов'язково підлягають нормуванню за фізичними, хімічними, біологічними і соціально-психологічними факторами.

Фізичні фактори визначають мікроклімат на об'єкті праці (температура, вологість, швидкість повітря, шум, вібрація, механічні коливання і прискорення, електромагнітні випромінювання, зміни барометричного тиску).

ХІМІЧНІ ФАКТОРИ

Хімічні фактори умовно групують за зміною природного складу повітря (кисень, азот і вуглець) і наявністю шкідливих хімічних речовин, які виділяються технічними засобами, обладнанням, синтетичними матеріалами, лакофарбовим покриттям і людьми.

У добре вентильованих приміщеннях параметри хімічного складу повітря підтримуються на рівні, який не шкодить здоров'ю людини.

Якщо ж вміст кисню в повітрі знизиться до 16%, це вкрай небезпечно для життя людини, а його вміст понад 18% відразу позначається на ефективності і безпечній діяльності спеціаліста і супроводжується суб'єктивними й об'єктивними прикметами.

Суб'єктивно людина відчуває головний біль, загальну слабкість, стукіт у скронях, запаморочення. Об'єктивно це супроводжується

зниженням ефективності й безпеки праці, перевантаженням гальмівних процесів у корі головного мозку, уповільненням мислення і дій.

БІОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ

Погіршення хімічного складу повітря великою мірою визначається вмістом вуглеводів і органічних речовин ендогенної природи. Американський учений Р. Вандс дослідив, що в повітряному середовищі гермооб'єктів міститься близько 300 хімічних речовин екзогенного походження, а також таких, що утворюються в процесі життєдіяльності людини. За добу людина виділяє понад 250 мг органічних речовин, стільки ж аміаку та його сполук, понад 2 мг альдегідів, 10 мл вуглецю оксиду. Багато речовин, особливо вуглецю оксид, й аміносполуки, мають виражену токсичну дію. Під час фізичної праці, психічних напружень, особливо в шкідливих умовах, виділення цих речовин може зростати в кілька разів. Серед біологічних факторів, які впливають на характер діяльності, насамперед слід згадати про мікроорганізми і грибки на шкірі людини, поверхнях об'єкта, в повітрі, воді, харчах. До факторів цієї групи належать також продукти життєдіяльності мікробів і грибків – білки, ферменти, амінокислоти, які знижують біологічну резистентність організму і викликають різні алергійні захворювання.

У приміщеннях, крім мікроорганізмів і продуктів життєдіяльності, можуть бути біологічні речовини природного походження – частки плісняви, волокна (синтетика), які у людей з підвищеною чутливістю також можуть викликати алергійні реакції. До біологічних факторів, крім того, належать комахи і гризуни.

Біологічні фактори, що мають самостійне значення й безпосередньо впливають на ефективність професійної діяльності та безпеку, розглядаються у відповідному підрозділі (біоритми, гіподинамія та гіпокінезія, нервово-психічне напруження, фізіологічні резерви організму).

СОЦІАЛЬНО-ПОБУТОВІ ФАКТОРИ

Характеристика придатності для життєдіяльності людини виробничого об'єкта неможлива без визначення найважливіших параметрів соціально-побутових факторів, до яких належать:

- умови розміщення працівників;
- форма і розмір приміщень;
- режим праці й відпочинку;
- обладнання приміщень з метою розміщення і побутового забезпечення;
- умови зберігання, приготування, споживання води і харчів;
- забезпеченість санітарно-побутовими приміщеннями;
- відповідність одягу умовам праці та забезпеченість ним;
- рівень медичного обслуговування.

Таким чином, серед факторів життєдіяльності, які шкідливо впливають на працівників на виробничих об'єктах, особливе значення має газовий склад повітря, мікроклімат, шум, вібрація, електромагнітне та іонізуюче випромінювання. Безумовно, будь-яке відхилення у роботі або помилка можуть різко змінити значущість цих параметрів, їх вплив на ефективність і безаварійність діяльності спеціалістів.

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Тривала періодична зміна середовища (дня і ночі) зумовила стереотипні зміни функцій організму людини. Добові коливання впливають на діяльність вищих відділів центральної нервової системи (ЦНС), шлунково-кишкового тракту, терморегуляцію м'язової сили та витривалість, фізичну й розумову працездатність.

Сучасникам відомо близько 60 різних фізіологічних функцій організму, які мають чітку добову періодичність, причому фаза максимальної діяльності переважно припадає на період бадьорості. Такі чіткі циклічні зміни фізіологічних процесів виражають біологічну доцільність і фізіологічну цілісність організму.

Будь-які зміни ритму, наприклад, у разі тривалих робіт у нічну зміну, свідчать про те, що в основі формування добової періодичності лежить описаний І. П. Павловим умовно-рефлекторний динамічний стереотип, тобто здатність людини до утворення умовного рефлексу на час.

У процесі хронофізіологічної адаптації змінюються звичайні фазові співвідношення біоритмів, система регуляції, відбувається складна функціональна перебудова, яка проявляється в десинхронізації, а згодом у ресинхронізації функцій.

Таким чином, серед медико-біологічних факторів, які безпосередньо впливають на ефективну та безпечну професійну діяльність, насамперед відзначимо зміни біоритмів, гіподинамію, нервово-психічне напруження, фізіологічні резерви організму. Докладніше розглянемо зміну біоритмів, оскільки медико-біологічні фактори описано в попередніх розділах.

ЗМІНА БІОРИТМІВ

Дослідження показали, що всі фізіологічні функції мають періодичний характер, а добові зміни параметрів виявляються як загальний біологічний закон ритму. Використання цього закону в трудовій діяльності підвищує ефективність останньої й убезпечує людину від негативних наслідків. Загальним підсумком дослідження було те, що виявлено зміни, які відбуваються, коли людина працює в нічний час.

На погляд Г. Лебмана, зниження працездатності починається після 18-ї год. і триває до 3-ї год. ранку, коли вона сягає свого мінімуму.

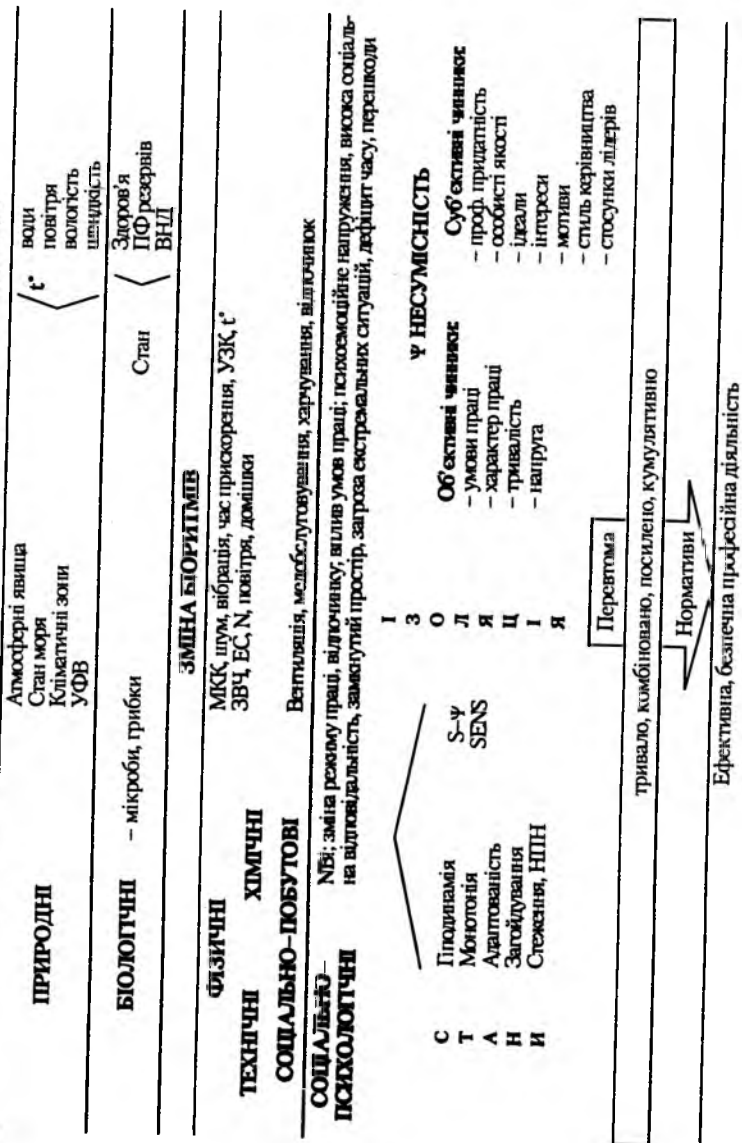
Аналогічні дані одержали й інші дослідники, а незаперечною істиною стало те, що робота в денні зміни має переваги перед роботою в нічні. Продуктивність роботи вдень теж має особливості. На динаміку продуктивності праці вдень впливає ряд умов. На думку Б. С. Алякринського, на працездатність впливають такі фактори: тривалість робочого циклу, досвід виконання роботи, рівень мотивації, переважання в роботі елементів точності або швидкості, дія шкідливих факторів зовнішнього середовища на організм.

Проблема вивчення біоритмів досить складна і мало досліджена. Але вже сьогодні є можливість враховувати критичні дні фізичного, емоційного та інтелектуального циклів людини, її фізіологічні можливості, вплив навколишнього середовища й умов життєдіяльності на тих, хто працює на виробничих об'єктах, та особливості роботи під час розроблення раціональних режимів праці та відпочинку. Це сприятиме швидкій перебудові фізіологічних та психологічних функцій організму, збереженню працездатності і безпечної діяльності працівників.

ХАРАКТЕРИСТИКА ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ФАКТОРІВ НА ДІЯЛЬНІСТЬ СПЕЦІАЛІСТІВ

Серед факторів умов життєдіяльності спеціалістів особливе місце в забезпеченні ефективної та безпечної їхньої діяльності, поряд із гідрометео-, технічними, медико-біологічними факторами відіграють соціально-психологічні чинники. Розглянемо, як впливають на працездатність та безпеку праці зміни звичного режиму праці та відпочинку; обмеження звичного потоку подразників природного та соціального середовища; характер внутрішньогрупових взаємин; тривале перебування в соціально ізольованому колективі, що характеризується спілкуванням з тими самими людьми, неможливість своїм усамітнитися, відрив від сім'ї, друзів, зростання ролі міжособистісних комунікацій, дефіцит зовнішньої соціальної інформації. Отже, з'ясуємо, як позначаються на ефективності та безпеці праці соціально-психологічні особливості діяльності спеціалістів.

УМОВИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ



Тема 9. ДИНАМІКА Й ОЦІНКА ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПЕЦІАЛІСТІВ ТА ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ АДАПТАЦІЇ

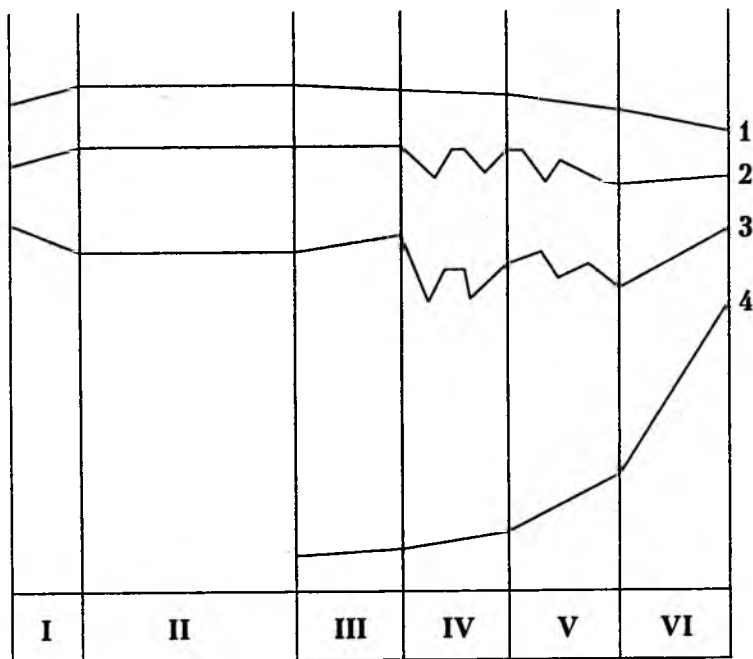
У динаміці працездатності виділяють кілька періодів або фаз із різним ступенем деталізації (М. І. Виноградов, 1966; А. О. Єгоров, В. П. Загрядський, 1973; В. В. Зінченко, 1974; І. А. Сапов, В. С. Шеголев, Г. Л. Апанасенко, 1979; М. В. Макаренко, 1985, 1997 та ін.). Спеціалісти здебільшого надають перевагу динаміці працездатності, запропонованій Ф. П. Космолинським і Є. А. Дерев'янком (1962). Вона ґрунтується на вивченні зв'язків між функціями організму, продуктивністю праці та розвитком втомлення на тлі емоційно-вольового напруження з урахуванням максимальних можливостей організму.

Таким чином, продуктивність праці зумовлюється максимальними можливостями організму для виконання певної роботи, емоційно-вольовим напруженням і залежить від індивідуальних особливостей організму людини, її ставлення до праці, почуття відповідальності та умов праці.

У динаміці працездатності для практичного використання визначають шість класичних періодів: *входження в роботу, висока працездатність, повна компенсація, нестійка компенсація, прогресуюче зниження успішної роботи і кінцевий порив*. Така сама динаміка працездатності спостерігається протягом як коротких (політ, вахта, зміна), так і тривалих робочих циклів. Крім зазначених шести періодів, у спеціалістів доцільно виділяти ще два: підготовчий і відновний. Усі ці стадії (періоди) можна вважати окремими функціональними станами.

Підготовча стадія характеризується станом оперативного спокою, під яким розуміється готовність спеціаліста включитись у робочий процес. Хоча роботу ще не почато, організм уже готується до робочого навантаження, мобілізуються його функціональні можливості. В результаті працездатність зростає ще до початку роботи. У молодих

**ДИНАМІКА ПРАЦЕЗДАТНОСТІ
ЛЮДИНИ ПРОТЯГОМ РОБОЧОГО ЦИКЛУ**
(за Ф. П. Космолинським, Є. А. Дерев'янком, 1962)



ПЕРІОДИ ДІЯЛЬНОСТІ:

- I. Вхідження в роботу
- II. Висока працездатність
- III. Повна компенсація
- IV. Нестійка компенсація
- V. Прогресуюче зниження продуктивності
- VI. Кінцевий порив

- 1 – Максимальні можливості організму
- 2 – Продуктивність роботи
- 3 – Емоційно-вольове напруження
- 4 – Втома

спеціалістів цей період може розтягуватись на кілька годин, й організм при цьому непродуктивно втрачає свої енергійні ресурси. Підготовка стадія відзначається перед заступанням на чергування, зміну. Головними ознаками підготовчого періоду є формування настанови на діяльність, мобілізація функціональних можливостей, посилення вегетативних процесів, які забезпечують енергетику організму.

Стадія входження в роботу характеризується поступовим зростанням функціональних можливостей організму, підвищенням продуктивності діяльності й одночасним пристосуванням людини до найекономішнього режиму виконання роботи. Об'єктивно відзначається поступове поліпшення якості й зростання швидкості прямих і значне поліпшення побічних показників працездатності.

Зміни показників праці й функцій організму в стадії входження в роботу відбуваються не гармонійно, а з певним початковим розладом між ними. Час, протягом якого встановлюється оптимальне співвідношення параметрів роботи й функцій організму, визначає тривалість цієї стадії. Зміни показників функцій організму свідчать про формування робочої домінанти та встановлення динамічного стереотипу.

Стадію високої (оптимальної) працездатності вважають основною в трудовій діяльності людини. Організм переходить на найекономішій рівень функціонування. Оптимальна працездатність визначається як здатність виконувати професійну діяльність у заданих параметрах і конкретних умовах за оптимального функціонування систем організму. В цей період спостерігаються найвищі та найстабільніші прямі показники працездатності як наслідок адаптованості працівника до умов діяльності. Тривалість цієї стадії залежить від інтенсивності роботи, а також від дії несприятливих чинників на організм.

Стадія повної компенсації характеризується певним зниженням максимальних можливостей організму внаслідок появи перших ознак втоми та її суб'єктивного прояву – стомлення. Але ефективність праці зберігається на попередньому рівні за рахунок емоційно-вольового напруження й використання компенсаторних механізмів організму.

У цій стадії праці побічні показники істотно не змінюються. Водночас дещо погіршується структура робочого процесу, що виражається в погіршенні пошукової діяльності й збільшенні часу, витраченого на виконання окремих елементарних операцій.

У практичній діяльності спеціалістів період оптимальної працездатності та повної компенсації можна об'єднати в стадію оптимальної (стабільної) працездатності.

Стадія нестійкої компенсації (нестійкої працездатності) характеризується подальшим зростанням втоми та зниженням максимальних можливостей організму. Зміна функцій організму в цей період уже має виражений характер й іноді виходить за межі фізіологічних коливань. Прямі й побічні показники знижуються і значною мірою залежать від зусиль волі. При цьому значно частіше скаржаться на погіршення самопочуття. Професійна працездатність знижується через порушення пошукової діяльності, збільшується кількість помилок, зменшується швидкість реакцій, зростає кількість і тривалість відхилень від режимів роботи.

Стадія прогресуючого зниження успішної діяльності зумовлена подальшим розвитком втоми і появою перевтоми у спеціалістів. У цей період однонаправлено погіршуються показники функціонального стану організму. З'являються скарги на стомлення й суттєве погіршення самопочуття, які не минають після регламентованого відпочинку. Під час роботи у ряді випадків допускаються грубі помилки, що можуть призвести до аварійних ситуацій, з'являються апатія до виконання службових обов'язків і бажання припинити роботу. Спроби підвищити працездатність не мають успіху, люди не можуть виконувати професійних обов'язків з відповідним рівнем надійності, вони потребують відпочинку до повного зникнення втоми.

Стадія кінцевого пориву має місце наприкінці роботи, якщо відомий термін її завершення. Працездатність людини істотно підвищується за рахунок емоційно-вольового напруження й зумовленого ним використання фізіологічних резервів. Унаслідок цього зовні ніби відсутні ознаки втоми, однак після закінчення роботи вона проявляється у більш вираженій формі.

Особливо важливі для підтримання працездатності соціально-психологічні фактори – думки про близьку зустріч із рідними, важливість та потрібність праці, розуміння рівня своєї кваліфікації, яка повинна підтвердитися високою продуктивністю в умовах зниження працездатності в разі подолання втоми.

Стадія відновлення починається з початком роботи, але найбільше проявляється після її закінчення. За вченням І. П. Павлова, про-

цеси виснаження та відновлення в організмі (у робочому органі) тісно пов'язані між собою та з процесами збудження і гальмування в ЦНС. Г. В. Фольборот (1951) установив таку закономірність – усякий діяльний стан організму зумовлює втрату функціональних потенціалів, і чим більші ці втрати, тим інтенсивніший процес їх відновлення.

Аналізуючи цю закономірність щодо професійної діяльності, фахівці дійшли висновку: якщо на початку нового циклу роботи стан функцій організму та рівень працездатності повертаються до початкового, то для конкретних умов праці діяльність відновлювальної функціональної системи організму ефективна й тривалість відпочинку достатня. Якщо цього не відбувається, це означає, що або відновлювальна функціональна система недосконала, або перевитрачено функціональні резерви під час попереднього робочого циклу, які за відведений час повністю не внормувалися. Вважається: якщо втома не виходить за межі стадії повної компенсації, то це є нормальним станом організму, який працює. Якщо ж у процесі праці стомлення досягає стадії нестійкої компенсації й прогресивного зниження продуктивності, то це є сигналом до припинення роботи, щоб не допустити розвитку перевтоми й запобігти різкому зниженню безпеки праці.

Описана динаміка працездатності є орієнтовною. На погляд І. А. Сапова, В. С. Щеголева, Г. А. Апанасенко, М. С. Корольчука, на практиці можна виділити три основні періоди динаміки працездатності й функціонального стану організму: *входження в роботу, відносно стала працездатність і поступове її зниження*. Ми погоджуємося з таким підходом, оскільки на практиці дуже важко диференціювати стадії високої працездатності, повної та нестійкої компенсації. Крім того, аналіз спеціальної літератури та досвід практичної роботи підтверджують, що підготовчу стадію можна розглядати як одну з організаційних, а саме і далі виділяти стадію виконання завдання, стадію відновлення. У динаміці ж працездатності пропонуємо виділяти такі стадії:

- 1) входження в роботу;
- 2) відносно стала працездатність;
- 3) нестала працездатність як норма працездатності;
- 4) поступове зниження працездатності;
- 5) кінцевий порив.

ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ АДАПТАЦІЇ

Адаптація – процес активного пристосування організму до умов навколишнього (фізичного, соціального) середовища.

Адаптованість – стан організму, який характеризується відносно сталим пристосуванням до умов середовища.

Дизадаптація – розлад адаптованості.

Деадаптація – втрата адаптованості.

Реадаптація – пристосування організму до звичайних (звичних) умов існування після закінчення дії специфічних умов (природних, хімічних, соціально-психологічних, медико-біологічних).

Адаптованість і неадаптованість – тенденції функціонування системи, які визначаються відповідністю чи невідповідністю її цілей досягнутим у процесі діяльності результатам. Адаптивність виражається в їх узгодженості.

Адаптація соціально-психологічна – активний процес постійного пристосування до зміни умов соціального середовища та його психологічних наслідків (пристосування індивіда до групи, групових норм і соціальної групи до індивіда у взаєминах під час діяльності).

Адаптація сенсорна – зміна параметрів чутливості аналізаторів, пристосування їх до подразників.

НАУКОВО-ПРАКТИЧНІ ЗАКОНОМІРНОСТІ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПРАЦІ СПЕЦІАЛІСТІВ

На четвертій науково-практичній конференції з інженерної психології (м. Санкт-Петербург, квітень 1996 р.), на якій розглядалися умови придатності життєдіяльності в технічних об'єктах, констатовалося, що проблема збереження здоров'я спеціалістів не стала пріоритетною, сучасні науково-технічні розробки, спрямовані на поліпшення умов життєдіяльності, повільно втілюються в практику. На багатьох виробничих об'єктах несприятливі чинники (шум, вібрація, електромагнітні випромінювання, шкідливі домішки в повітрі і т. д.) перевищують установлені медичні вимоги. Так, коли рівень останніх прийняти за 100%, то на виробничо-технічних об'єктах (ВТО), які функціонують нині, забезпечення сягає 37–62%. Тому надзвичайно актуальними напрямками науково-практичних досліджень є ті з них,

які спрямовані на поліпшення умов життєдіяльності, посилення контролю за ними й удосконалення технічних засобів.

Актуальними на сьогодні є і проблеми нормування умов професійної діяльності з метою формування вимог до техніки та соціально-психологічного, медичного забезпечення професійної підготовки, вивчення впливу умов характеру та особливостей виробництва на функції організму й працездатність, визначення психофізіологічних резервів, профілактика перевтоми та розроблення критеріїв професійного відбору, навчання та підготовки спеціалістів.

ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОПІДГОТОВКИ ТА КОНТРОЛЮ

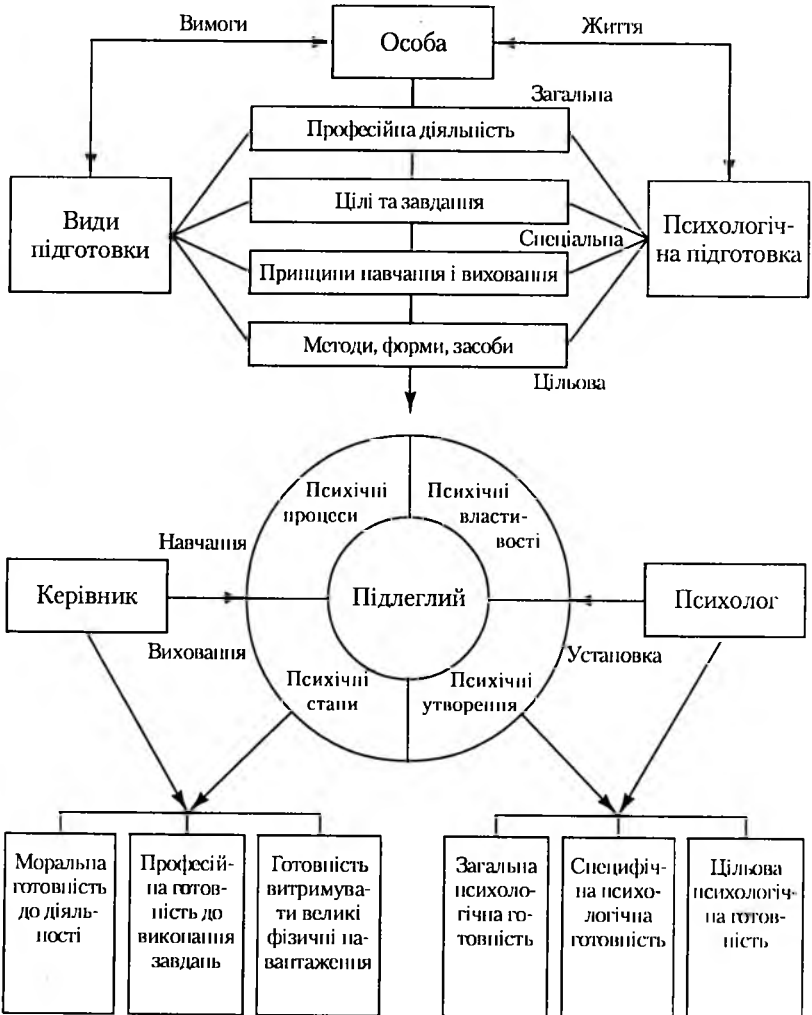
1. Основні закономірності динаміки працездатності.
2. Особливості адаптації до умов виробничої діяльності.
3. Фактори, які впливають на функції організму та працездатність людини:
 - природні; – соціально-психологічні;
 - технічні; – медико-біологічні.
4. Вивчіть матеріали за посібником з допомогою ОК.
5. Відтворіть опорний конспект з пам'яті.
6. Ознайомтеся з науково-теоретичними проблемами та літературою за темою.
7. Визначте основні завдання науково-практичних проблем за темою у своєму колективі.
8. Складіть бібліографічну карту за темою за останні 2–3 роки.

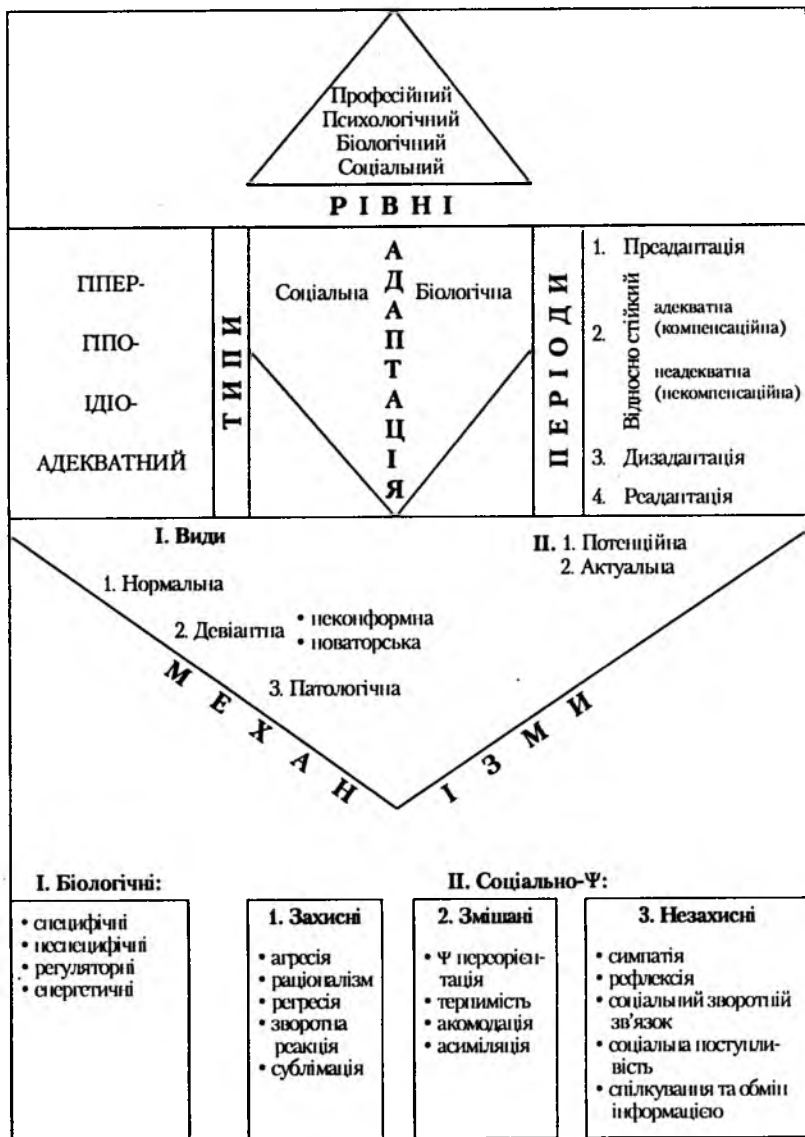
ЛІТЕРАТУРА

1. Агаджанян Н. А. Человеку жить всюду. – М., 1982. – 304 с.
2. Влияние условий труда на работоспособность и здоровье операторов / Под ред. Навакатикяна А. О. – К., 1984. – 144 с.
3. Войтенко А. И., Шафран Л. М. Гигиена обитаемости морских судов – К., 1989. – 139 с.
4. Егоров А. С., Загрядский В. П. Психофизиология умственного труда. – Л., 1973. – 131 с.
5. Ищенко П. И. Обитаемость подводных лодок: от Леонардо да Винчи до... Морской сборник // Красная звезда. – 1991. – № 3. – С. 61–63.
6. Казначеев В. П. Очерки теории и практика экологии человека. – М., 1983. – 261 с.

7. Комбинированное действие производственного шума и вибрации на организм / В. М. Меньшов и соавт. – К., 1980. – 176 с.
8. *Корольчук М. С.* Актуальні проблеми психофізіології військової діяльності. – К., 1996. – 160 с.
9. *Корольчук М. С.* Практикум з психофізіології військової діяльності. – К., 1997. – 150 с.
10. Руководство по физиологии труда / Под. ред. З. М. Золиной, Н. Ф. Измерова – М., 1983. – 528 с.
11. *Сапов И. А., Солодков А. С.* Состояние функций организма и работоспособности моряков. – Л., 1980. – 192 с.
12. *Сидоренко Г. И., Пичипин М. А.* Обоснование принципов установления максимально-допустимых нагрузок воздействия на человека // Гигиена и санитария. – 1981. – № 3. – С. 57–62.
13. Химические загрязнения воздушной среды и работоспособность человека / Н. В. Панасюк и соавт. – К., 1985 – 88 с.
14. Функциональное состояние и работоспособность личного состава ВМФ с нейроциркуляторной дистонией // Методические рекомендации / Соавт. Ю. В. Тельных, Н. С. Корольчук и др. – М., 1991. – 32 с.

ПІДГОТОВКА ОСОБИСТОСТІ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ





Тема 10. КОМПЛЕКСНЕ ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

1. Актуальні проблеми психологічного забезпечення професійної діяльності (ПЗПД).
2. Психологічна характеристика умов та особливостей професійної діяльності і адаптації фахівців.
3. Класифікація та суть шляхів і засобів збереження працездатності та безпечної діяльності спеціалістів.
4. Психологічні умови психічного і фізичного здоров'я особистості.

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Психологічне забезпечення – це комплекс заходів та засобів впливу на психіку особи з метою формування, підтримання та відновлення оптимальної працездатності в щоденних та екстремальних умовах.

Практика ПЗПД вже на початковому етапі становлення виявила потребу в комплексному підході до цієї галузі. У перспективі значення такого підходу зростатиме. З розвитком України як самостійної держави, створенням Міністерства з надзвичайних ситуацій, ліквідації та наслідків Чорнобильської катастрофи актуальність ПЗПД зросла, про що свідчить відповідний наказ Комітету з охорони праці та Міністерства охорони здоров'я України (1998 р.) потреби професійного добору для 16 груп спеціальностей. Наслідки Чорнобильської катастрофи істотно вплинули на фізичне та психічне здоров'я населення України, що значно розширює коло осіб, які потребують психологічної допомоги.

ПЗПД більш розвинене і втілене в Збройних Силах оскільки там існує реальна потреба в ефективній та безпечній діяльності, пов'язаній із впливом комплексу умов професійної діяльності, яка зазви-

чай визначається як екстремальна. Надзвичайно актуальною є ця проблема для молодих людей, котрі ще перебувають на етапі активного, досить складного і суперечливого процесу визначення життєвих цінностей, вироблення переконань, самовдосконалення в духовній і фізичній сферах. Дослідження вчених (І. М. Чиж, Є. Г. Жилияєв, В. М. Крайнюк) свідчать про те, що 40% юнаків мають слабке психічне і фізичне здоров'я, майже 30% – різні граничні психічні відхилення, які потребують психологічної допомоги як елементу ПЗПД.

Види забезпечення, особливо в Збройних Силах, мають певну структуру й ієрархію. Як правило сюди відносять передусім технічне й матеріальне забезпечення.

Що ж до забезпечення професійної діяльності, безпосередньо спрямованого на фахівця, його психічного та фізичного здоров'я, то сюди традиційно відносять медичне забезпечення. Останнє охоплює тільки окремі аспекти, пов'язані, головним чином, з діагностикою, лікуванням, реабілітацією, а також із щоденним медичним забезпеченням професійної діяльності військовослужбовців.

Застосування комплексного психологічного забезпечення показало, що у фахівців експериментальної групи на всіх етапах обстеження рівень працездатності та психічних функцій був істотно вищим, ніж у тих, хто входив до контрольної групи на 15–20% (при $P < 0,05$).

Доведено, що комплексне психологічне забезпечення сприяє зниженню нервово-психічної нестійкості, ситуативної та особистісної тривожності, негативного суб'єктивного стану, сприяє адекватній та прискореній адаптації до умов професійної діяльності, допомагає подолати виражену втому та перевтому під час робочих циклів.

Засоби та заходи ПЗПД можуть застосовуватися ще до безпосереднього контакту фахівця з технікою; це професійна орієнтація та професійний відбір, психологічна підготовка та психологічна боротьба, конструювання робочого місця та прогнозування факторів, які певним чином впливатимуть на рівень працездатності. Тобто створення оптимальних умов для життєдіяльності на технічних об'єктах. Під час підготовки до експлуатації техніки комплекс ПЗПД включає: психологічну діагностику, психологічну допомогу (психокорекцію, реабілітацію), психологічний супровід професійної діяльності. З мети та змісту ПЗПД випливають завдання – психологічна діагностика динаміки працездатності фахівців; розроблення та вибір нових ефек-

тивних методів підтримання й відновлення психічних функцій особи; вивчення специфіки умов професійної діяльності, впливу умов праці на психічний стан та працездатність фахівців; ефективна та безпечна діяльність, подовження професійного довголіття, збереження фізичного і психічного здоров'я.

Принципи ПЗПД – комплексність, безперервність, адекватність, насиченість, інтенсивність їх застосування. Етапи: первинна ланка – до початку професійної діяльності; друга ланка – у процесі робочих циклів; третя – після завершення професійної діяльності. Керування ПЗПД полягає в плануванні, організації, забезпеченні, контролі й мотивації.

Вимоги до рівня професійної підготовки фахівців безумовно потребують розгорнутого аналізу накопиченого досвіду і формування нових підходів до розробки та цілеспрямованого впровадження ПЗПД у щоденних та екстремальних умовах. Психологічне забезпечення кожного з аспектів діяльності фахівців повинно проектуватися системно і передбачати єдиний комплекс дослідницьких і соціальних процедур, спрямованих на прогнозування й управління оволодінням спеціальністю та ефективною діяльністю у виробничих умовах.

Вимоги дослідницького і соціотехнічного складників ПЗПД (профвідбір, профпідготовка, профадаптація) передбачають нову концепцію заходів – від обстеження кандидатів на навчання, їхнього психологічного супроводу до отримання даних про індивідуально-психологічні особливості та рівень професійної підготовленості.

Критерієм досягнення комплексності методичного забезпечення є втілення цілісної системи засобів, які насамперед передбачають знання про інтегративну регуляцію і саморегуляцію діяльності на мотиваційно-смысловому, емоційно-вольовому, когнітивному і психофізіологічному рівнях, а також розуміння неоднозначності поняття «професійна діяльність». Остання базуються на відмінності форм психічної детермінації діяльності з оволодіння професією і спеціальністю та виконання професійних функцій, нормативної (стереотипної) і наднормативної (творчої, нестандартної) діяльності в звичайних та екстремальних умовах. Таким чином, розроблення методичного апарату для проведення обстеження особистості базується на принципі комплексності, який передбачає орієнтацію на системно побудовану професіограму і реалізацію концепції цілісного функціонування особистості в діяльності. Застосування принципу комплексності

передбачає не створення «батареї тестів», а розробку науково обгрунтованої системи методів і методик, які дають змогу вивчити особистість та умови специфіки її професійної діяльності відповідно до мети, завдань, факторів, які впливають на психіку людини, і визначити ступінь точності і вірогідності всієї сукупності психологічних тенденцій і взаємозв'язків між ними, які адекватно відповідають рівню аналізу особистості.

Вимоги до методичного апарату включають два аспекти досягнення цієї мети – вимоги комплексності за змістом (спрямованістю) методики, які застосовуються в обстеженнях, та вимоги комплексності процедури обстеження, пов'язаної з формою використовуваних методів і методик, сукупністю параметрів, які реєструють і аналізують, способами інтерпретацій отриманих даних.

Системи методик мають бути повними й достатніми, тобто враховувати не тільки професійно важливі якості в традиційному розумінні, а й фактори, що визначають особливості функціонування і динаміку розвитку цих якостей у професійній діяльності, належать до регулятивних механізмів і пов'язані із самосвідомістю і самооцінкою, з мотиваційно-смісловою і ціннісною сферами, когнітивним стилем особистості, емоційно-вольовою сферою.

Система методик складається з таких блоків:

- методики, що дають змогу визначити індивідуальні особливості, потрібні для якісного виконання професійної діяльності в звичайних умовах;
- методики, за якими визначають індивідуальні особливості, потрібні для якісного виконання професійної діяльності в екстремальних умовах;
- методики, за якими корегується вплив стресогенних, екстремальних умов на функціонування професійно важливих якостей;
- методики, за допомогою яких можна прогнозувати ймовірність нестандартної, творчої поведінки в екстремальних умовах;
- окремо розглядається блок методик ПЗПД, спрямованих на формування, підтримку та відновлення працездатності фахівців, а також методи психологічної підготовки.

Отже, система ПЗПД спрямована на формування, підтримку та відновлення оптимальної працездатності фахівців. Вона має свої завдання, принципи, етапи, методи управління і включає: заходи та за-

соби, які застосовують під час діяльності, – психологічну діагностику, психологічну допомогу, психологічний супровід професійної діяльності та заходи і засоби, котрі можуть застосовуватися ще до початку діяльності, – професійний відбір, психологічну підготовку, психологічну боротьбу (впливи), інженерно-психологічні аспекти комплектування робочого місця та створення умов придатності для життєдіяльності.

Актуальність проблеми ПЗПД визначається впливом умов на характер діяльності (природних, соціально-психологічних, екологічних та медико-біологічних умов придатності для життєдіяльності).

Комплексне психологічне забезпечення професійної діяльності фахівців у реальних умовах підтримує оптимальний рівень функціонального стану та працездатності протягом усього робочого циклу.

КЛАСИФІКАЦІЯ ШЛЯХІВ І СПОСОБІВ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ТА БЕЗПЕЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПЕЦІАЛІСТІВ

Підвищення ефективності та безпечної діяльності – тема, яка хвилює вчених усього світу. Останніми десятиріччями істотний внесок в її розробку зробили: В. І. Алещенко, В. І. Алтухов, Г. Л. Апанасенко, Ю. М. Бобров, В. А. Бобров, В. А. Бухарін, В. В. Довгуша, Ю. Н. Єгоров, В. П. Загрядський, А. М. Карпухіна, М. С. Корольчук, В. І. Кулешов, І. А. Сапов, А. С. Солодков, С. Г. Терещенко, В. С. Щеголев та ін.

Учені виділяють два шляхи збереження працездатності спеціалістів. Перший включає заходи, що передують професійній діяльності. Вживіші з них такі:

- розподіл функцій, прогноз впливу та взаємозв'язків у системі «техніка – людина – середовище», з урахуванням психологічних і психофізіологічних можливостей людини;
- професійний психологічний відбір з обов'язковим прогнозом психологічних і психофізіологічних резервів організму та підвищення працездатності спеціалістів;
- загальна психологічна підготовка;
- використання психологічних і психофізіологічних методів навчання та тренування, спрямованих на розвиток саме тих психологічних якостей та фізіологічних властивостей організму, котрі лежать в основі ефективної роботи фахівця за конкретною спеціальністю.

Другий – стосується процесу обслуговування та експлуатації техніки і, в свою чергу, включає дві групи заходів. Одні з них застосовуються постійно, інші – в разі потреби.

Призначення заходів першої групи – профілактика несприятливих функціональних змін в організмі, збереження й підвищення психологічної стійкості й психофізіологічних резервів організму, запобігання розвитку вираженої втоми і перевтоми у спеціалістів. До першої групи заходів належать:

- динамічний контроль за станом психологічних функцій організму та працездатності;
- заходи з розширення психофізіологічних резервів організму в період між виконанням коротких або тривалих робочих циклів;
- заходи в період виконання робочих циклів або окремих завдань;
- заходи після виконання роботи (завдань);
- заходи безпосередньої дії на організм (раціональний режим праці та відпочинку під час виконання роботи, активний та пасивний відпочинок, водні процедури, додаткова вітамінізація, ультрафіолетове опромінення, оптимізація емоційного стану).

Крім суто фізіологічних заходів, котрі дають змогу підвищити працездатність за рахунок регуляції функціонального стану й фізіологічних резервів організму, важливе значення для ефективного та безпечного виконання професійної діяльності мають так звані неспецифічні соціально-психологічні заходи, які належать до другої групи заходів підвищення працездатності.

Істотне значення має і соціально-психологічне забезпечення, яке передбачає психодіагностику, психокорекцію, психологічну реабілітацію, підготовку і допомогу в різні періоди робочого циклу.

Заходи другої групи проводяться в разі потреби для мобілізації резервних можливостей організму, щоб підтримати й негайно підвищити його працездатність. До таких заходів належать: вдихання кисню за нормального тиску, гіпербарична оксигенація, повітряно-теплові процедури, дія імпульсним електричним струмом, застосування електросну, використання фармакологічних препаратів.

Описані заходи мають на меті фізіологічне забезпечення роботи і включені до системи медичного забезпечення діяльності разом із лікувально-профілактичними, санітарно-гігієнічними та протиепідемічними заходами.

ЗМІСТ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХОДІВ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДІЯЛЬНОСТІ СПЕЦІАЛІСТІВ (на прикладі соціально-психологічного забезпечення операторів атомних енергетичних установок)

Зміст соціально-психологічних заходів забезпечення діяльності спеціалістів найбільш розроблений і впроваджений саме в оперативній діяльності спеціалістів атомних енергетичних установок завдяки значущості їхньої ефективної та безпечної діяльності.

Методи соціально-психологічного забезпечення спрямовані на оптимізацію управлінських функцій і мобілізацію внутрішніх психологічних резервів організму передусім завдяки активізації на суб'єктивному рівні потенційних психічних можливостей особистості фахівця, оптимізації його професійної діяльності за рахунок регуляції і саморегуляції основних нервових процесів вищої нервової діяльності, використання індивідуальних особливостей спеціаліста, його потреб, мотивів, інтересів, характеру, здібностей, типологічних властивостей вікових і статевих можливостей, рівня професіоналізму, знань, навичок та вмінь, відносин і статусу в колективі, психологічної сумісності й професійного відбору.

Поряд із професійним відбором та психологічною підготовкою, про які вже йшлося раніше, цей напрям передбачає формування колективу з урахуванням психологічної сумісності, оптимізації емоційного стану та психологічного клімату.

Психологічна сумісність спеціалістів – один із важливих факторів, від яких залежить успішність їх професійної діяльності, що зумовлено:

- переважно колективним характером обслуговування й експлуатації техніки;
- впливом ефективності праці одного спеціаліста на якість роботи інших спеціалістів або всього колективу в цілому;
- зміною функціонального стану й працездатності спеціалістів під час виконання професійних обов'язків унаслідок комплексної постійної дії гідрометеофакторів, параметрів умов життєдіяльності технічного об'єкта, соціально-психологічних та медико-біологічних факторів;
- значним скороченням кількості працюючих у зв'язку з оснащенням об'єктів новою технікою.

Психологічна сумісність передбачає таке поєднання особистісних властивостей та якостей людей, яке сприяє успішному виконанню ними соціально-рольових функцій і професійних обов'язків у колективі. Швидкість, спрямованість і ступінь зміни процесів внутрішньогрупової міжособистісної взаємодії спеціалістів під час виконання певних видів діяльності значною мірою залежить від об'єктивних і суб'єктивних факторів. До об'єктивних факторів відносять специфіку праці, умови життєдіяльності на технічних об'єктах, інтенсивність, характер, тривалість та напруженість роботи, чисельність групи та її організацію, ступінь ізоляції колективу.

Суб'єктивними факторами є індивідуальні якості особистості – професійна придатність спеціаліста, його ставлення до роботи, ступінь спільності індивідуальної мети, ідеалів, потреб, спрямувань, інтересів, стиль керівництва колективом, взаємини між офіційними та неофіційними лідерами, характер і вираженість міжособистісних стосунків.

Комплектування колективу за принципом психологічної сумісності – найефективніший метод забезпечення оптимальних відносин між спеціалістами відповідно до мети та завдань їхньої діяльності. Даний спосіб регуляції міжособистісних відносин особливо доречний, коли формують невеликі за кількісним складом колективи в процесі навчання (спеціалізації, підвищення кваліфікації). На першому етапі формування колективу оцінюють потенційну сумісність людей, вивчають їхні особистісні якості в процесі професійного відбору за допомогою методики Кеттела або Леонгарда–Смішека.

На другому етапі формування колективу оцінюють актуальну психологічну сумісність людей за допомогою соціометричного методу. Це роблять не раніше, ніж через 6 місяців після початку спільного навчання (роботи), протягом яких, з урахуванням соціальних факторів, особистісних та ділових якостей і рівня професійної підготовки, в основному складаються внутрішньогрупові міжперсональні стосунки.

Оптимально можливого рівня психологічної сумісності в колективі під час комплектування з обмеженої кількості групи спеціалістів досягають:

- обов'язковим розосередженням у різні колективи (зміни) осіб із взаємонегазивними або негативно-нейтральними стосунками;
- розподілом у різні колективи (зміни) осіб із взаємонегазивним ставленням одне до одного;

- переважним розподілом у різні колективи (зміни) осіб із позитивно-негативним характером стосунків;
- підбором у колективи (зміни) спеціалістів із взаємопозитивними та в окремих випадках позитивно-нейтральними стосунками.

Психологічної сумісності у процесі навчальної підготовки досягають певними загальноорганізаційними заходами. Зокрема, професійну підготовку спрямовують на формування спільності поглядів, соціальних настанов, мотивів поведінки, колективної мети й цінностей, моральних якостей. Індивідуальні та колективні тренування спеціалістів в складних та незвичайних умовах (дефіцит часу, брак чи надмір інформації, перешкоди тощо) дають змогу закріпити не тільки раціональні дії щодо обслуговування техніки, а й сформувані міжособистісні відносини, адекватні специфіці взаємодії в цих умовах.

Психологічна підготовка членів колективу спрямована на розвиток емоційної стійкості, почуття товариськості, взаємодопомоги, дружби, впевненості у власних силах. Спеціальні заняття аутотренінгом сприяють регуляції самопочуття, поведінки, негативних емоційних проявів на дію різних факторів під час роботи.

Змістом заходів щодо підтримки психологічної сумісності спеціалістів під час професійної діяльності є відбір з урахуванням міжособистісних стосунків, які вже склалися, контроль за зміною психологічної сумісності. Можливе використання заходів другої групи (фізіологічних).

ОПТИМІЗАЦІЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ Й ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ

Значні емоційні навантаження можуть зумовлювати зміни в організмі людини, призводити до швидкого розвитку вираженої втоми та перевтоми, а в деяких випадках спричиняють психічні розлади. Тому зрозуміло, наскільки важливим є виховання у кожного члена колективу високих психологічних і моральних якостей, дисциплінованості й ініціативи, що включає:

- всебічний розвиток сукупності вольових якостей (цілеспрямованості, активності, ініціативи, самовладання, витримки, наполегливості);
- формування особливих якостей психологічної надійності (стійкості до тривалого напруження організму, небезпеки, ризику, готовності до негайних дій);

- розвиток здатності до максимальної мобілізації особистісних можливостей та самоконтролю організму;
- набуття досвіду подолання перешкод під час роботи в екстремальних умовах;
- всебічний розвиток якостей професійного мислення в аварійних ситуаціях;
- розвиток стійкості проти монотонії в звичайних умовах.

Установлено, що зміни в організмі менше виражені у тренуваних, професійно досвідчених, фізично загартованих і підготовлених до подолання перешкод спеціалістів.

У процесі тривалої професійної діяльності слід загострювати й підтримувати у людей почуття особистої відповідальності, неодноразово роз'яснюючи завдання, мету, стан справ, повторювати вимоги щодо безаварійної експлуатації техніки.

Оптимального емоційного стану в колективах можна досягти створенням психологічно сприятливих умов для професійної діяльності, насамперед ділової атмосфери, взаємної підтримки, справедливої вимогливості. Під час виконання тривалої роботи особливу увагу приділяють нормалізації взаємовідносин, запобіганню, виникнення конфліктних ситуацій та емоційних зривів.

Ефективним засобом профілактики астенічних емоційних станів є загальноорганізаційні заходи, які підвищують емоційну стійкість організму до несприятливих факторів діяльності, забезпечують раціональний режим праці та відпочинку, створення умов для систематичних занять фізпідготовкою, повноцінного сну.

Для оптимізації емоційного стану істотне значення мають збагачення колірної гами, правильний добір кольорів для фарбування житлових та службових приміщень, «живі» куточки, режим освітлення. Добре впливає на емоційний стан спеціалістів організований відпочинок з урахуванням індивідуальних нахилів людей.

Зменшенню вираженості емоційних реакцій на екстремальні подразники дуже сприяє аутотренінг, завдяки якому досягають достатньої концентрації уваги на функціональних обов'язках, переключення з одного виду діяльності на інший, свідомої зміни емоційного стану. Не слід забувати й можливості ефекту наслідування при зовнішньому сприятливому впливі керівників та досвідчених спеціалістів.

Істотно впливають на емоційний стан людей мотиви діяльності, котрі можуть змінюватися, особливо в другій половині циклу.

Підтримка та підвищення мотивації, стимулювання інтересу й потреби в якісному виконанні професійних обов'язків – один із головних напрямів у роботі керівного складу колективу. Постановка кінцевих та поетапних завдань, їх конкретизація з урахуванням специфіки роботи, шляхів та засобів досягнення – важлива умова формування у спеціалістів мотивів якісного виконання функціональних обов'язків. Неабияке значення в оптимізації емоційного стану має постійний контроль за роботою фахівців, підбиття підсумків за етапами виконання елементів робочого циклу та інструктажі щодо націлення на вивчення особливостей наступної роботи, допустимих параметрів функціонування техніки, аналіз допущених помилкових дій на попередніх етапах. Підсумовуючи сказане, підкреслимо: зазначені соціально-психологічні заходи сприяють підвищенню мотивації, спрямованої на ефективне та безпечне виконання функціональних обов'язків спеціалістами, що і є базою, на якій формується соціально-психологічна сумісність колективу, одним із головних завдань у діяльності всіх його ланок та керівного складу.

ЗАГАЛЬНООРГАНІЗАЦІЙНІ ЗАХОДИ

Група заходів, яка передбачає контроль за станом працездатності, організацією та проведенням усіх видів відпочинку (до, під час та після виконання робочого циклу або його елементів), спрямована на забезпечення ефективної та безпечної діяльності працівників. Цілеспрямований комплекс соціально-психологічних, медичних заходів базується винятково на результатах динамічного спостереження та дослідження стану працездатності людей, які дають можливість оцінити ефективність цих заходів.

Контроль за станом працездатності спеціалістів здійснюють керівники всіх рівнів, працівники медичної служби під час перевірки виконання службових обов'язків, реєстрації помилкових дій (їх кількість, характер, причини, вагомість), аналізу стосунків у колективі, між начальниками та підлеглими, проведення опитувань, анкетувань; у процесі медичних та психологічних спостережень; під час проведення обстеження контрольних груп і груп ризику тощо.

Таким чином, аналіз отриманих даних допомагає встановити причини, які призвели до зниження працездатності людей, та вжити конкретних заходів для їх усунення.

ВІДПОЧИНОК ПЕРЕД ВИКОНАННЯМ РОБОТИ

Період перед виконанням роботи завжди супроводжується значними фізичними та нервово-емоційними навантаженнями. Тому підготовку до нього слід спланувати так, щоб люди не були втомлені передчасно.

Головні вимоги до режиму праці й відпочинку в цей період – забезпечення безперервного 8-годинного нічного сну й надання вихідних днів. Організація життя перед виконанням роботи має передбачати проведення комплексу культурних і спортивних заходів, які забезпечують відпочинок і нервово-психічне розвантаження.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СПЕЦІАЛІСТІВ

Головна мета фізичної підготовки (ФП) – підвищення й підтримання фізичних можливостей працівників на рівні, потрібному для збереження їхнього здоров'я, професійної працездатності та продовження тривалості службового довголіття. Так, у періоди між виконанням роботи завдяки ФП підвищуються фізіологічні резерви організму й поліпшується фізичний розвиток, безпосередньо перед виконанням – підвищується загальна витривалість та стійкість до несприятливих чинників діяльності; під час виконання, залежно від професійних обов'язків, знижується нервово-психічне напруження, підтримуються професійно важливі фізичні якості, компенсуються гіпо- або гіперкінезія.

Для успішного проведення ФП спеціалістів слід ознайомити з комплексами фізичних вправ і методами самоконтролю фізичного навантаження.

Для оцінки відповідності фізичного навантаження функціональним можливостям організму на кожному занятті мають здійснюватися медичний контроль та самоконтроль. Для цього перед початком та в кінці занять визначають частоту серцевих скорочень (ЧСС) і заміряють кров'яний тиск (КТ). Крім того, ЧСС заміряють і під час основної частини занять, відразу після навантаження та в паузах відпочинку. Під час основних занять робоча частота серцевих скорочень має становити 130–140 уд/хв, а допустима – 150–160 уд/хв (Г. Л. Апанасенко). У ході виконання вправ слід стежити за правильним дихан-

ням. Воно має бути вільним, глибоким, без затримки й напруження. Несприятливим є й часте поверхнєве дихання. У разі утруднення дихання під час ФП, виникнення болю в зоні серця, нудоти, холодного поту тренування слід негайно припинити й звернутися до лікаря.

Перед фізичним навантаженням і після нього не варто пити міцний чай, каву, категорично забороняється вживати спиртні напої та палити.

РАЦІОНАЛЬНИЙ РЕЖИМ ПРАЦІ ТА ВІДПОЧИНКУ ПІД ЧАС ТРИВАЛОГО РОБОЧОГО ЦИКЛУ

Психологічна і фізіологічна суть регламентованого режиму праці й відпочинку полягає у виробленні динамічного стереотипу, який відповідає умовам діяльності, що постійно змінюються і під час тривалого робочого циклу.

Раціональний розподіл дня спеціалістів будується відповідно до вимог і конкретних умов та специфіки діяльності, однак враховується низка загальних психологічних і фізіологічних принципів (Г. Л. Апанасенко, Ю. М. Бобров, І. А. Сапов, 1980; М. С. Корольчук, 1985, 1997; П. П. Криворучко, 1998; О. А. Блінов, 1999; В. М. Крайнюк, 1999; В. В. Стасюк, 1999).

Режим праці й відпочинку максимально враховує звичний, щоденний розпорядок дня, який є постійним та стереотипним на весь період робочого циклу. Автори вважають найоптимальнішим режимом праці й відпочинку тижневий розпорядок, в якому регламентовано всі види діяльності й відпочинку для кожної зміни окремо. Встановлено, що загальний час зайнятості спеціалістів становить не більше як 10 год., загальна тривалість відпочинку не менше ніж 9,5–10,5 год. на добу, загальна тривалість сну – не менше ніж 8 год., а неперервного сну – не менше 6,5–7 год. на добу. Має враховуватися, що чергування (вахти) в нічний час найнесприятливіші за умовами життєдіяльності, а тому їх тривалість скорочують на 1 год. за добу, при тризмінній системі, за рахунок денних чергових змін. Крім того, час харчування має узгоджуватися з часом зміни чергувань (вахт), обов'язковим є введення харчування (сніданку) для нічної зміни.

Не викликає сумніву і необхідність у активному відпочинку та одному вихідному дні на тиждень з наданням максимально можливих

РОЗДІЛ II

умов для відпочинку, спортивних та культурних заходів. При цьому у вихідний день скасовують усі заняття й роботи, крім чергувань та аварійних робіт, зумовлених реальною необхідністю.

АКТИВНИЙ ВІДПОЧИНОК (АВ)

Особливо актуальний АВ для груп спеціалістів із дефіцитом м'язових зусиль та високим нервово-психічним навантаженням. Одна з основних форм активного відпочинку – фізичні вправи. Фізичну підготовку організовують і проводять з урахуванням характеру діяльності, вона має спеціальну спрямованість та забезпечує розвиток фізичних і вольових якостей, необхідних навичок.

Ефективним засобом АВ є водні процедури (обтирання та обливання водою, душ, купання), які здебільшого застосовують разом із фізичними вправами або окремо.

Вони посилюють кровообіг, підвищують обмін речовин, зміцнюють нервову та м'язову системи, підвищують апетит, поліпшують терморегуляцію. Систематичне здійснення водних процедур сприяє доброму самопочуттю, має тонізуючий вплив, активізує функції організму в цілому.

СПЕЦІАЛЬНИЙ ВІДПОЧИНОК

Специфіка праці буває така, що виникає потреба у наданні окремим фахівцям або цілим колективам спеціального відпочинку. Наприклад, під час довготривалого плавання через 2,5–3 міс. походу в моряків розвивається виражена втома (у декого перевтома), що проявляється у погіршенні функціонального стану, збільшенні помилкових дій, уповільненні швидкості робочих операцій. У зв'язку з цим екіпажу надається спеціальний внутрішньопоходовий відпочинок.

Основна мета спеціального відпочинку – відновлення здоров'я та працездатності фахівців. У разі правильної організації відпочинку працездатність плавскладу може відновитися до 95% її допоходового рівня (І. А. Сапов з співавт., 1980; М. С. Корольчук, 1985, 1997; П. П. Криворучко, 1998).

Спеціальний внутрішньопоходовий відпочинок може здійснюватися шляхом повної заміни екіпажу й розміщення його в санаторії

(базі відпочинку); частковою або повною заміною екіпажу й переміщенням його на плавбазу. Ефективність внутрішньопоходового відпочинку залежить від конкретних умов його проведення й забезпечується комплексом відповідних заходів (режим праці й відпочинку, повноцінне харчування, культурні, спортивні заходи, фізична підготовка, екскурсії, сонячні ванни, купання, повітряно-теплові процедури, призначення адаптогенів, вітамінізація, дихання киснем під нормальним чи підвищеним тиском, електропроцедури).

Контроль за організацією проведення відновлювальних заходів і якістю їх виконання покладається на керівництво та медичну службу.

ВІДПОЧИНОК ПІСЛЯ ВИКОНАННЯ ТРИВАЛОГО ЦИКЛУ РОБОТИ

Ступінь вираженості функціональних порушень, зниження працездатності й погіршення стану здоров'я залежить від тривалості, гідрометеоумов, умов життєдіяльності технічних об'єктів, напруженості та характеру професійної діяльності.

Тривалість відпочинку після певного циклу діяльності, його час і порядок проведення регламентують. Ефективність реадптації залежить від своєчасного надання, а також повноти і якості проведення комплексу відновлювальних заходів. Основні з них – раціональний розпорядок дня, повноцінне харчування, фізична підготовка, ультрафіолетове опромінювання (сонячні ванни), додаткова вітамінізація, повітряно-теплові процедури. В разі потреби можна провадити гіпербаричну оксигенацію, дію імпульсним електричним струмом на ЦНС, застосовувати фармакологічні препарати. Відновлювальні заходи в цей період проводять організовано, комплексно, систематично, з урахуванням функціонального стану працівників.

Головними завданнями структури управління під час реабілітації є організація самого відпочинку, застосування активних його форм, контроль осіб із групи ризику, психологічна консультація, організація культурних і спортивних заходів.

Для медичної служби найголовніше в цей час – організувати медичне забезпечення та динамічні спостереження за станом здоров'я і працездатності спеціалістів, провести реабілітаційні заходи, оцінити функціональні можливості, ефективність відпочинку та дати обґрунтовані рекомендації щодо збереження працездатності в інші періоди.

МЕДИЧНІ ЗАХОДИ ЩОДО ЗБЕРЕЖЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПЕЦІАЛІСТІВ

Медичні заходи умовно можна поділити на щоденні (ультрафіолетове опромінювання, додаткова вітамінізація, загартовування) й ті, які застосовуються за призначенням лікаря, – оксигенація (вдихання кисню з підвищеним та нормальним тиском), електрофізіопроцедури (дія імпульсним електричним струмом на ЦНС, електросон, електроakupunktura) та вживання фармакологічних препаратів (адаптогени, стимулятори, транквілізатори тощо).

Докладно спинимося на засобах, які не описано в спеціальній літературі.

ПЕРСПЕКТИВНІ НАПРЯМИ НАУКОВО-ПРАКТИЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

Проведення комплексу психологічних, психофізіологічних та організаційних заходів з метою збереження, підвищення та відновлення працездатності є суттю соціально-психологічного забезпечення ефективної та безпечної діяльності спеціалістів.

Зміст основних заходів розглянуто у відповідних розділах. Найбільш позитивний ефект досягається в разі комплексного проведення всіх заходів, розрахованих на конкретну групу спеціалістів. На сьогодні науково та практично обґрунтований комплекс заходів, які дають змогу підтримувати працездатність на оптимальному рівні. Суттєвий внесок у розробку цієї теми зробили вчені В. Г. Алтухов, В. А. Бухарін, Ю. М. Бобров, В. В. Довгуша, В. І. Кулешов, В. С. Новиков, І. А. Сапов, А. С. Солодков, В. С. Щеголев, а також вчені, які працюють у цьому напрямі в Україні, – В. І. Алещенко, Г. Л. Апанасенко, А. К. Асмолов, М. С. Корольчук, П. П. Криворучко, А. А. Лобенко та ін. Деякі рекомендації щодо соціально-психологічного забезпечення розроблено й для військової авіації та аеромобільних військ (В. А. Бодров, А. А. Шаптала, О. А. Блінов, В. В. Стасюк) і юнаків призовного віку (В. М. Крайнюк), операторів (В. І. Осьодло).

Однак слід відзначити, що з появою нової техніки, а отже, нових режимів та умов її експлуатації, а також принципово нових засад формування трудових колективів виникла потреба у принципово нових науково-практичних дослідженнях у галузі соціально-психо-

логічного забезпечення ефективної та безпечної діяльності спеціалістів. Актуальними є проблеми підтримання, підвищення та відновлення працездатності спеціалістів з урахуванням специфіки виду, умов та режимів експлуатації технічних об'єктів, факторів забезпечення умов життєдіяльності, гідрометеофакторів, медико-біологічних та соціально-психологічних чинників.

Гостро стоїть і питання забезпечення працездатності в екстремальних умовах та її відновлення. Проблеми збереження, підвищення та відновлення ефективної та безпечної діяльності спеціалістів завжди були і є в центрі уваги вчених і практиків. Зокрема, за типами заходів, які можна розглядати як конструктивні стадії створення системи «техніка – людина – середовище», можна виділити такі напрями: створення техніки, пристосування її до людини та розробка раціональних алгоритмів діяльності, а також усунення несприятливих факторів середовища й доведення їх до оптимальних на стадії експлуатації системи, компенсація несприятливих особливостей праці конструктивними засобами, уточнення та корекція несприятливої дії техніки й середовища з тим, щоб урахувати це під час подальшого конструювання.

Зміст організаційних заходів зводиться до розроблення режимів праці та відпочинку з урахуванням психологічних особливостей людини та вимог професійного відбору для роботи в незвичайних умовах, а в період експлуатації системи – уточнення цих режимів та оптимальної організації навчання й тренування.

Медико-біологічні заходи спрямовані на вдосконалення психофізіологічних резервів організму та їх розширення або безпосередній вплив на працездатність людини.

Перспективними є такі медико-біологічні заходи, як оксигенація, електроімпульсна дія на ЦНС, загальнозміцнювальні, фармакологічні, акупунктурні, оптимальне їх застосування залежно від умов та факторів життєдіяльності, режимів експлуатації технічних об'єктів, індивідуальних особливостей організму людей тощо. На часі проблеми науково-практичного дослідження та обґрунтування для застосування у практиці медицини фармакологічних стимуляторів працездатності групи актопротекторів, фармакологічних засобів для відновлення фізичної або розумової діяльності, фармакологічної корекції функцій організму в умовах стресу, харчових і природних стимуля-

торів, морепродуктів тощо. Враховуючи відносну простоту реєстрації електродермальних показників біологічно активних точок (БАТ), а також можливості апаратурної та програмної дії ЕОМ-реалізації, слід визначити перспективний підхід до розробки діагностичних та прогностичних скринінг-аналізів, а також регуляції, корекції, оптимізації функціонального стану та працездатності спеціалістів.

Окремих фундаментальних досліджень та наукових обґрунтувань для застосування у медицині потребує проблема відновлення (реабілітації) спеціалістів у процесі тривалого робочого циклу та після нього.

В основу досліджень, спрямованих на регламентацію відпочинку після виконання роботи, можна покласти час, потрібний на відновлення головних функцій організму, змінених або порушених під час професійної діяльності. Критерієм може бути насамперед нормалізація самопочуття, працездатності, функцій організму, зниження рівня захворювань і відновлення показників резистентності організму. Знання вираженості цих змін під час і відразу після виконання роботи допоможе обрати раціональний режим відпочинку, оцінити ефективність процесу реадaptaції, прогнозувати працездатність та визначити оптимальні перерви між виконанням окремих робіт або ж їх циклів.

Подальших розробок потребують методи психодіагностики працездатності залежно від специфіки та умов професійної діяльності. Комплексне застосування різноманітних методів психологічної реабілітації, показання та протипоказання щодо їх застосування в певні періоди діяльності спеціалістів теж потребують уваги дослідників і практиків, як і проблеми психологічної підготовки. Отже, соціально-психологічне забезпечення діяльності – перспективний напрям науково-практичної діяльності психологічної науки, оскільки охоплює головні її напрями – психодіагностику, психокорекцію, психологічну підготовку і допомогу, оптимізацію управлінської діяльності тощо.

Ще недостатньо розроблений комплекс саме соціально-психологічного забезпечення навчальної та професійної діяльності, створення позитивних мотивів професійної діяльності, формування колективу з урахуванням психологічної, біологічної та психофізіологічної сумісності людей, створення в ньому сприятливого мікроклімату.

Дослідження комплексу санітарно-гігієнічних заходів спрямоване насамперед на визначення й нормування факторів робочого середовища і технічних об'єктів, які несприятливо впливають на організм.

Порівняння санітарно-гігієнічних, соціально-психологічних та психофізіологічних даних, зібраних у різні періоди діяльності спеціалістів, допомагає встановити оптимальну, допустиму й гранично допустиму тривалість експлуатації технічного об'єкта, а також тривалість відпочинку або заходи щодо відновлення функцій організму та працездатності.

ЗАВДАННЯ І ЗАПИТАННЯ ДЛЯ САМОПІДГОТОВКИ ТА КОНТРОЛЮ

1. Назвіть шляхи збереження працездатності спеціалістів.
2. Які напрями збереження працездатності ви знаєте?
3. Як можна класифікувати заходи, спрямовані на збереження працездатності спеціалістів за етапами виконання роботи?
4. Опрацюйте орієнтовний опорний конспект.
5. Зробіть опорний конспект за темою.
6. Порівняйте запропонований та власний опорні конспекти. Які недоліки ви бачите в них?
7. Опрацюйте літературу.
8. Над якою проблемою науково-практичного дослідження вам буде цікаво працювати?
9. Які проблеми забезпечення ефективної та безпечної діяльності спеціалістів у вашому колективі мало або зовсім не розв'язані?
10. Що ви запропонували б теоретично й практично для забезпечення ефективної та безпечної діяльності спеціалістів у вашому колективі?

ЛІТЕРАТУРА

1. *Алещенко В. І.* Морально-психологічне забезпечення військ (сил) в сучасних умовах України // Збірник наукових праць КВГІ НАОУ. – 1999. – № 2. – С. 3–12.
2. *Апанасенко Г. Л.* К проблеме трактовки механизмов восстановления физической нагрузки // Теория и практика физкультуры. – 1985. – № 6. – С. 49–52.
3. *Апанасенко Г. Л.* Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. – СПб., 1992. – С. 35–58.
4. *Бачерников Н. Е., Воронцов М. П., Добромиль Э. И.* Психогигиена умственного труда учащейся молодежи. – К., 1988. – С. 94–123.

5. *Блінов О. А.* Формування емоційної стійкості у військовослужбовців аеромобільних військ під час повітряно-десантної підготовки: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. – К., 1999. – 18 с.
6. *Бобков Ю. Г.* и др. Фармакологическая коррекция утомления. – М., 1964. – 208 с.
7. *Броневицкий Г. А.* Управление психическими состояниями моряков в походах. – М., 1984. – С. 108–134.
8. *Булич Э. Г.* Как повысить умственную работоспособность студента. – К., 1989. – С. 30–46.
9. *Карпухина А. М.* Психологические и психофизиологические пути повышения эффективности деятельности. – К., 1990. – С. 1–19.
10. *Карпухина А. М.* Контроль и регуляция состояний человека как фактора повышения эффективности трудовой деятельности. – К., 1985. – 20 с.
11. *Корниченко Н. В., Корольчук Н. С., Горлов В. М.* Методическое пособие по формированию умения и отработке навыков по специальности социальный педагог-психолог. – К., 1991. – С. 27–42.
12. *Корольчук М. С.* Актуальні проблеми психофізіологічної діяльності військових спеціалістів. – К., 1996. – 160 с.
13. *Корольчук М. С.* Психофізіологія працездатності корабельних спеціалістів в екстремальних умовах: Дис. ... д-ра психол. наук. – К., 1997. – 406 с.
14. *Корольчук Н. С.* Воздействие импульсным электрическим током на ЦНС корабельных специалистов – как способ сохранения работоспособности: Сб. трудов. – Североморск, 1979. – С. 15–16.
15. *Крайнюк В. М.* Психологічні особливості проявів агресивності і тривожності у юнаків призовного віку: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. – К., 1999. – 18 с.
16. *Криворучко П. П.* Психологічне забезпечення професійної діяльності корабельних спеціалістів: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. – К., 1998. – 18 с.
17. *Лобенко А. А., Асмолов А. К.* Компенсаторно-приспособительные механизмы у моряков. – К., 1991. – С. 153–160.
18. Руководство по физиологии труда / Под ред. З.М. Золиной, Н. Ф. Измерова. – М., 1983. – С. 308–312, 445–457.
19. *Сапов И. А., Новиков В. С.* Неспецифические механизмы адаптации человека. – Л., 1984. – С. 106–123.
20. *Стасюк В. В.* Формування емоційної стійкості у воїнів-десантників в бойових умовах: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. – К., 1999. – 18 с.
21. *Стенько Ю. М.* Психогигиена моряка. – Л., 1981. – С. 42–67.
22. Функциональное состояние и работоспособность личного состава ВМФ с нейро-циркуляторной дистонией: Метод. рекомендации. – М., 1991. – С. 12–15, 26–27.

ЗАГАЛЬНІ ЗАХОДИ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПЕЦІАЛІСТІВ

I. Постійні заходи

- відпочинок ← перед роботою
у процесі
після
- режим праці й відпочинку
- активний відпочинок
- фізвправи, вода
- вітамінізація
- УФО



II. У разі потреби

- кисень
- сауна
- електросон
- фармакологічні засоби

III. Перспективні заходи

- аеронізація
- електроаналізація



Базові соціально-психологічні загальні заходи

- контроль
- оцінка
- протяз
- діагностика

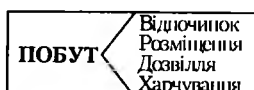
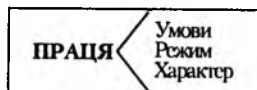
Безпека
Соцзахист
☺ + ☺ⁿ

Умови життєдіяльності

Залежність працездатності

- резерв
- функціональний стан
- профпідготовка
- умови життєдіяльності

- Індивідуальні П якості
- П установка
- S-П
- Висока мотивація діяльності



ЗАХОДИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПСИХІЧНОГО СТАНУ І ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ОПЕРАТОРІВ

ПЕРЕД ВИКОНАННЯМ РОБОТИ

К

КОНТРОЛЮВАТИ

- умови життєдіяльності, режиму, праці, відпочинку
- психологічну підготовку
- фізичну ЛК
- Ψ медичну, консультативну

ВИВЧАТИ

- умови праці, відпочинку
- групи ризику
- контроль
- аутотренінг
- самомасаж
- дихальна гімнастика

ВИХОВУВАТИ

- М Ψ якості
- Д і ініціативу
- волю
- Ψ стійкість
- мобільність
- самоконтроль
- досвід
- майстерність
- монот.
- Ψ настанов, мотивів

ТРЕНУВАТИ

- профмайстерність
 - психологічну стійкість
 - витривалість
-
- тривоги
 - ускладнення
 - імітація
 - навагаження

ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ РОБОТИ (ВІДНОСНО СТІЙКА АДАПТАЦІЯ)

К

1. ПЗ, розміщення харчування медогляд умови життєдіяльності
2. Режим праці, відпочинку } постійний окремий вихідний t 10-8-6 год
3. ФП PS 120-130 робочий
140-150 допустимий
4. Загартовування, УФО, Vita, аутотренінг, самомасаж
5. Opt E \pm Ψ умови профдіяльності
 - а) 1-7
 - б) ділова атмосфера
 - в) підтримка
 - г) вимогливість
 - д) заохочення
 - е) день-ніч; кольори, куточки відпочинку, схильності
6. Відпочинок під час робочого циклу
 - а) особистості
 - б) колективу
7. Мотивація (? • стимул) \rightarrow f Д

ПІСЛЯ ВИКОНАННЯ РОБОТИ РЕАДАПТАЦІЯ (РАД)

- I. Аналіз, підсумки, висновки, працездатність
- II. РАД: своєчасно, повно, медконтроль
- III. Заходи РАД:
 - медогляди
 - розпорядок
 - контроль } група ризику;
фонової;
фізпідготовки
активного відпочинку
 - Ψ -М консультації
 - раціональна фізпідготовка

головна ослаблена

К - контроль + взаємодія
 - колектив
 - ціль
 \rightarrow f Д - спрямованість на функціональну діяльність
 Opt E -

Тема 11. ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ПСИХІЧНОГО І ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я

1. Психологічний комфорт як умова психічного здоров'я особистості.
2. Психологічні фактори нормалізації стресу.
3. Зміст та методи психологічної підготовки до діяльності і стресу.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ КОМФОРТ ЯК УМОВА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Питання психічного здоров'я завжди привертало і привертає увагу багатьох дослідників. Існує чимало підходів до цієї проблематики. Сам термін «психічне здоров'я» неоднозначний – він поєднує дві науки і дві галузі практики – медичну і психологічну. Психічне здоров'я, норми та патології є міждисциплінарною проблемою – філософською, соціальною, психологічною, еволюційною тощо.

Недостатня вивченість принципів організації психіки і самої її суті зумовлює велику різноманітність теоретичних і методологічних підходів до визначення психічного здоров'я, психічної норми, меж цієї норми та патології. У філософсько-гносеологічному розумінні різноманітність цих підходів простягається від концепцій жорсткого матеріалістичного детермінізму щодо всіх і всіляких форм психічної діяльності (в рамках теорії відображення) до визнання безсмертя душі (нашого «Я», «самості» та ін.), особливих форм психічної енергії тощо.

Щоб розв'язати проблеми психічного здоров'я, треба кардинально розв'язати соціальні проблеми. Неодмінною умовою розвитку здорової людини є економічна база, психологічне відчуття стабільності в суспільстві, що ґрунтується на цілеспрямованій позитивній програмі дій. Здорова людина може розвиватися тільки в здоровому суспільстві.

У статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) зазначено: «Здоров'я – це не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів, а й повне фізичне, душевне та соціальне благополуччя». Таке уявлення про здоров'я свідчить про тісний психосоматичний зв'язок стану людини з багатьма внутрішніми і зовнішніми чинниками. Життєдіяльність людини як складника живої системи забезпечується на різних, але взаємопов'язаних рівнях функціонування. Умовно можна виділити три досить специфічні рівні розгляду: *біологічний*, *психологічний* та *соціальний*, на кожному з яких здоров'я людини має свої особливості прояву.

1. Здоров'я на **біологічному рівні** передбачає динамічну рівновагу функцій усіх внутрішніх органів, їх адекватну реакцію на вплив зовнішнього середовища. Питання профілактики здоров'я на цьому рівні та лікування хвороб з давніх-давен перебуває в полі зору традиційної медицини.
2. Наші уявлення про суть та шляхи забезпечення здоров'я, пов'язаного з психологічним рівнем, поки не є задовільними. Здоров'я на **психологічному рівні** так чи інакше розглядається в особистісному розумінні (здоров'я особистості), в рамках якого людина постає як психічне ціле. Чим гармонійніше поєднані всі істотні властивості особистості, тим вона стійкіша, врівноваженіша та здатна протидіяти впливам, що можуть порушити її цілісність. Благополуччя психічного здоров'я може бути порушене через домінування певних негативних властивостей характеру, дефекти в морально-естетичній сфері, неправильні ціннісні орієнтації.
3. Перехід від психологічного до **соціального рівня** досить умовний. Психологічні властивості особистості не існують поза системою суспільних відносин, до якої вона включена. Людина постає на цьому рівні передусім як істота суспільна. І, відповідно, тут на передньому плані постають питання впливу соціуму на здоров'я особистості. Психічне здоров'я зазнає впливу (як позитивного, так і негативного) через різні соціальні зв'язки – сім'ю, друзів, роботу, дозвілля, належність до релігійних чи інших організацій тощо. Тільки люди зі здоровою психікою почуваються активними учасниками соціальної системи.

Занедбаність виховання та несприятливе оточення стають причиною неадекватної поведінки людини в суспільстві та кримінально-

го розвитку особистості, котра може деградувати або змінитися, якщо стане іншим її ставлення до людей, до праці або колективу. Стійкість та постійність активних стосунків дають змогу підтримувати особисту надійність, долати перешкоди та досягати мети.

За нашими даними, понад 40% юнаків характеризуються слабким психічним і фізичним здоров'ям, майже 30% із них мають психічні відхилення.

Для реалізації ідеї психічного здоров'я в соціальному плані суспільство має переглянути невиправдані традиції та пріоритети у сфері виховання і навчання, професійної зайнятості, організації дозвілля й відпочинку, індустрії харчування тощо.

У проблемі психічного здоров'я питання про **критерії оцінки** останнього є ключовими. Ряд авторів пропонує для характеристики психічного здоров'я певні окремі ознаки. Особливої уваги заслуговує **критерій психічної рівноваги**, за яким можна зрозуміти характер функціонування психічної сфери людини з різних боків (пізнавального, емоційного, вольового).

Від ступеня психічної рівноваги залежить врівноваженість людини, її пристосованість до об'єктивних умов (В. М. М'ясищев). Врівноваженість людини та адекватність її реакцій на зовнішні впливи мають велике значення стосовно розмежування норми та патології – тільки у психічно здоровій, тобто врівноваженій, людини спостерігаємо прояви порівняно сталої поведінки та адекватності її зовнішнім умовам, високої індивідуальної пристосованості організму до звичних змін зовнішнього середовища, здатності підтримувати звичне комфортне самовідчуття, морфофункціональне збереження органів та систем.

Про аномалію в психіці особистості найяскравіше свідчать прояви дисгармонії, втрата рівноваги із соціальним оточенням (тобто із соціумом), порушення процесів соціальної адаптації.

Цей критерій тісно пов'язаний з двома іншими – адекватністю організації психіки та її адаптивними можливостями.

Зрозуміло, якимось одним критерієм не вичерпати суті питання; ідея комплексного підходу до оцінки психічного здоров'я людини є перспективнішою. Сукупність критеріїв основних проявів здорової психіки, про які найчастіше йдеться в літературі, можна поділити відповідно до видів прояву психічного (психічні стани, процеси, вла-

стивості, ступінь саморегуляції тощо). Найчастіше виділяють такі **критерії психічного здоров'я**:

- *властивості особистості*: оптимізм, зосередженість (відсутність метушливості), урівноваженість, етичність (чесність, совісність, тактовність тощо), адекватний рівень вимог (домагань), почуття обов'язку; впевненість у собі, невразливість до образ (вміння позбавлятися образ), працьовитість, незалежність, безпосередність, відповідальність, почуття гумору, доброзичливість, терпимість, самоповага, самоконтроль;
- *психічні стани*: емоційна врівноваженість (самовладання); зрілість почуттів відповідно до віку; уміння керувати негативними емоціями (страх, гнів, жадібність, заздрісність тощо); вільний вияв почуттів та емоцій; здатність радіти, зберігати звичне оптимальне самопочуття;
- *психічні процеси*: максимальне наближення суб'єктивних образів до об'єктів дійсності, які вони відображають (адекватність психічного відображення); адекватне сприйняття самого себе; здатність до логічного оброблення інформації; критичність мислення; креативність (здатність до творчості, вміння використовувати інтелект); знання себе; дисципліна розуму (управління думками);
- особливе значення надається *ступеню інтегрованості особистості*, її гармонійності, консолідованості, врівноваженості, а також таким складовим її спрямованості, як духовність (пізнання, прагнення до істини), пріоритет гуманістичних цінностей (добра, справедливості, любові, краси тощо), орієнтація на саморозвиток, збагачення своєї особистості;
- *самоуправління* – здорова особистість характеризується вираженою цілеспрямованістю (здобуттям сенсу життя), волею, енергійністю, активністю, самоконтролем, адекватною самооцінкою;
- *соціальне здоров'я* особистості відображується в таких характеристиках: адекватне сприйняття соціальної дійсності, інтерес до навколишнього світу, адаптація (рівновага) до фізичного та соціального середовища; спрямованість на загальну справу, культура споживання, альтруїзм, емпатія, відповідальність перед іншими, безкорисливість, демократизм поведінки.

Експерти ВООЗ (доповідь Комітету «Психічне здоров'я і психо-соціальний розвиток дітей», 1979) пов'язують порушення психічно-

го здоров'я як із соматичними захворюваннями або дефектами фізичного розвитку, так і з різноманітними несприятливими чинниками та стресами, що впливають на психіку і пов'язані із соціальними умовами. Дуже важливою умовою нормального психосоціального розвитку особистості є забезпечення її емоційних потреб. Здоров'я особистості залежить від багатьох факторів: правильного харчування, режиму дня, перебування на свіжому повітрі, рухової активності тощо. Але особливе місце в цьому переліку посідає психологічний комфорт. Саме з психологічним комфортом та дискомфортом співвідносять психічне здоров'я автори багатьох психологічних праць. Дуже часто психологічний дискомфорт виникає внаслідок фрустрацій потреб дитини. У разі авторитарного репресивного виховання діти відчують фрустрацію життєво важливих потреб – у безпеці, любові, спілкуванні, пізнанні навколишнього світу, що призводить до психологічного дискомфорту, серйозно позначається на психічному і фізичному здоров'ї дитини. Постійні очікування небезпеки з боку оточення, неперервні стресові перевантаження призводять до виснаження ще несформованої нервової системи дитини, а це, у свою чергу – до різноманітних соматичних і функціональних захворювань.

В основі шкільних неврозів, що часто виявляються у формі різноманітних захворювань (бронхіальна астма, головний біль тощо), здебільшого лежить фрустрація однієї або кількох дитячих потреб.

Відомий американський психолог К. Хорні (1993, 1997) вважає незадоволення потреб передумовою формування неврозів. За її концепцією, для дитинства характерні дві потреби: у задоволенні і в безпеці. Задоволення охоплює всі біологічні потреби в їжі, сні тощо. Головною ж для дитини є потреба в безпеці. Основний мотив – бути прийнятною, бажаною, захищеною від небезпеки ворожого світу. К. Хорні вважає, що задоволення потреби в безпеці дитини повністю залежить від її батьків. Якщо батьки ставляться до сина чи доньки зі справжньою любов'ю і теплом, потреба в безпеці задовольняється і завдяки цьому формується здорова особистість. І навпаки, якщо батьки не задовольняють потребу дитини почуватися захищеною, можливий патологічний розвиток особистості. Багато моментів у поведінці батьків можуть призводити до фрустрації потреби дитини в безпеці: нестійка, невірноважена поведінка, глумливість, невиконання обіцянок, занижена оцінка, а також надання переваг її братам

або сестрам. Результатом неправильного ставлення батьків до дитини може стати розвиток у неї базальної ворожості, яка в результаті витіснення може проявитися у зовнішній тривожності. Виражена базальна тривога у дитини, на думку К. Хорні, веде до формування неврозу в дорослого. Наслідком психологічного дискомфорту можуть бути захворювання невротичного характеру.

Отже, для збереження психічного здоров'я особистості дуже важливою умовою є забезпечення психологічного комфорту.

ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ НОРМАЛІЗАЦІЇ СТРЕСУ

Stress (напруження) – психофізіологічний емоційний стан особи, який виникає в екстремальних для неї ситуаціях.

Цей термін використовують для визначення широкого кола станів, які виникають у відповідь на різноманітні екстремальні впливи (стресори). Із самого початку це поняття виникло у фізіології для позначення неспецифічної реакції організму («загального, адаптаційного синдрому») на будь-який несприятливий вплив (Г. Сельє). Пізніше його почали використовувати для опису станів індивіда в екстремальних умовах на фізіологічному, психологічному та поведінковому рівнях.

Залежно від складу стресора і характеру його впливу розрізняють фізіологічний і психологічний стреси.

Фізіологічний стрес – відповідь систем організму (серцево-судинної, ендокринної та ін.) на екстремальні (критичні) умови діяльності.

Психологічний стрес – реакція психіки особи на вплив екзо- або ендогенних факторів (стресорів).

Психологічний стрес буває інформаційним (вплив надмірної або недостатньої інформації) та емоційним – як правило астеничні або стеничні переживання суб'єктивно значущих обставин, умов діяльності, ситуацій, загрози, небезпеки, образи.

При цьому виокремлюють його форми – імпульсивну, гальмівну, генералізовану, які по-різному впливають на перебіг психічних процесів: емоційні зрушення, трансформація мотиваційної структури діяльності; розлад рухів, невпевнена поведінка. Стрес може мати і позитивний, мобілізувальний, і негативний вплив на діяльність людини.

Дістрес (надмірний стрес) може призвести до повної дезорієнтації.

Хвороба, втома, образа, індивідуальні особливості (акцентуації, тривожність) загострюють реакцію людей у проблемних ситуаціях взаємодії з навколишнім середовищем. Стрес часто буває наслідком і причиною внутрішньоособистісного конфлікту.

У стресовому стані людина припускається помилок у розподілі й переключенні уваги, у неї порушуються перебіг пізнавальних процесів (сприйняття, пам'ять, мислення), координація рухів, стають неадекватними емоційні реакції, дезорганізується і гальмується вся діяльність. Тільки добре сформовані уміння і навички можуть залишитися без змін.

Стресор – різноманітні екстремальні впливи, які призводять до розвитку небажаного функціонального стану – стресу.

Розрізняють *стресори фізіологічні* – надмірне фізичне навантаження, висока і низька температури, больові подразники, утруднене дихання тощо та *стресори психічні* – загроза, небезпека, образа, інформаційне перенавантаження тощо.

Люди в умовах стресу, як правило, розгублюються, проте в окремих випадках спостерігаються активізація розумової діяльності, вияви стеничних емоцій, мобілізація волі.

ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОПІДГОТОВКИ ТА КОНТРОЛЮ

1. Основні критерії психічного і фізичного здоров'я особистості.
2. Умови психологічного комфорту особистості.
3. Фактори, які впливають на психічне та фізичне здоров'я особистості.
4. Психологічні фактори нормалізації стресу.
5. За допомогою опорних конспектів вивчіть структуру та шляхи психологічної підготовки і психологічної допомоги в екстремальних умовах.
6. Відтворіть опорний конспект по пам'яті.
7. Визначте основні завдання науково-практичних проблем за темою у вашому колективі.
8. Складіть бібліографічну карту за темою за останні 2–3 роки.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Карвасарский Б. Д.* Неврозы. – М., 1980. – 448 с.
2. *Крайнюк В. М.* Психологічні особливості проявів тривожності й агресивності у юнаків призовного віку: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. – К., 1999. – 18 с.
3. *Корольчук М. С., Крайнюк В. М.* Основи соціально-психологічного забезпечення професійного довголіття // Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. «Проблема безпеки української нації на порозі ХХІ сторіччя». – К., 1998. – С. 281–288.
4. *Кузнецов В. М., Чернявський В. М.* Психіатрія. – К., 1993. – 344 с.
5. *Кремінь В. Г., Максименко С. Д., Толубко В. Б.* Психологія професійної діяльності офіцера. – Хмельницький, 2000. – 356 с.
6. *Кемпінски Д.* Психологія неврозов. – Варшава, 1975. – 400 с.
7. *Пірен М. І.* Основи конфліктології. – К., 1996. – 260 с.
8. Руководство практического психолога: психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под ред. И. В. Дубровиной. – М., 1995. – 170 с.
9. *Хорни К.* Невротическая личность нашего времени: Самоанализ. – М., 1993. – 480 с.
10. *Хорни К.* Наши внутренние конфликты. – СПб., 1997. – 240 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ НОРМАЛІЗАЦІЇ СТРЕСУ

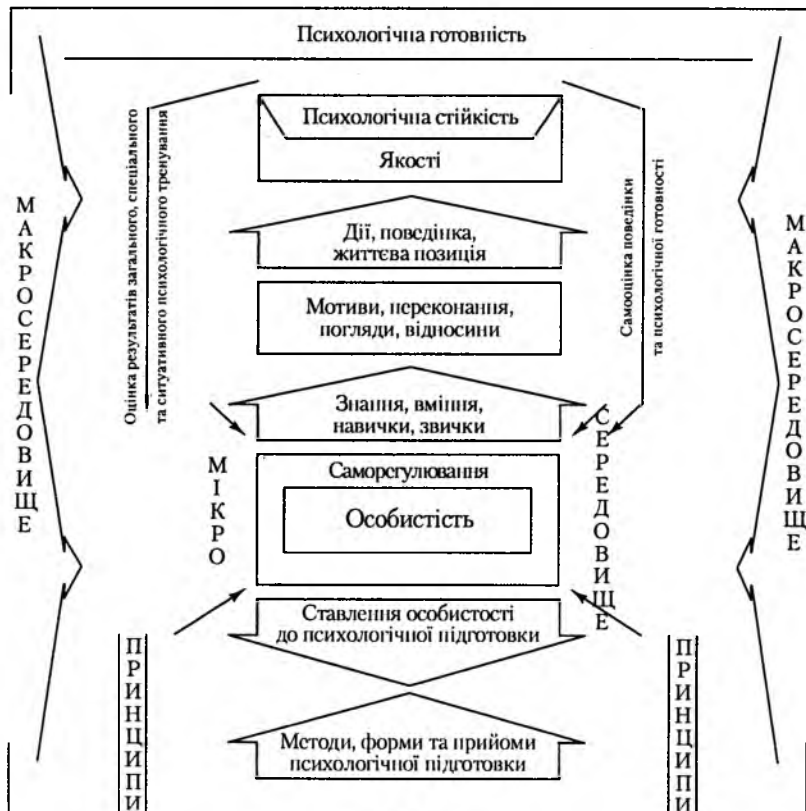
Нормалізація стресу

- змінити обсяг і значущість переробки інформації
- змінити стратегію життя
- змінити ставлення до ситуації
- Ψ підготовка
- визначити всі за та проти
- план дії
- діяти



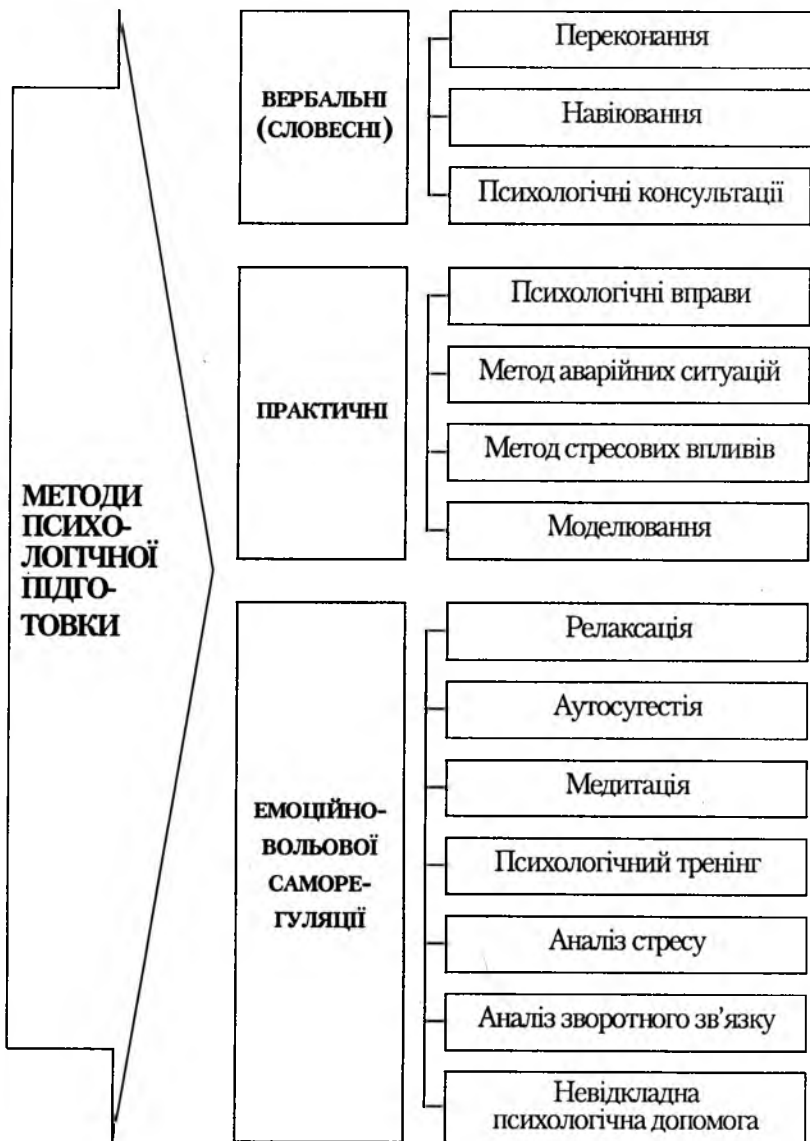


ЗМІСТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ



Цілі, завдання, зміст психологічної підготовки

Вимоги сучасних умов (соціальне замовлення)



**ШЛЯХИ
ПСИХОЛОГІЧНОЇ
ПІДГОТОВКИ
ДО ЕКСТРЕМАЛЬ-
НИХ УМОВ
ДІЯЛЬНОСТІ**

Формування впевненості
у власних силах та можливість успішно
визначитися у професійній діяльності

Формування правильних уявлень
про можливі варіанти ситуацій
у сучасних умовах

Безпосереднє ознайомлення
з різними умовами та видами
екстремальної діяльності

Гармонійний розвиток
вольових якостей та самоуправління
в умовах екстремальної діяльності

Розвиток початкових
професійних якостей, особливо
сприймання, мислення, пам'яті

Ознайомлення
із досвідом швидкого переходу
від одного виду діяльності до іншого

Формування психологічної готовності
до подолання труднощів

Розвиток психологічної стійкості
до монотонних специфічних умов праці

Формування внутрішньої готовності
до виконання завдань
в екстремальних умовах

СТРУКТУРА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ

Спеціальна психологічна
готовність складається з

Позитивного
ставлення
до своєї
діяльності

Професійних
рис сприй-
мання, уяви,
мислення
та пам'яті

Емоційно-
вольової
стійкості

Професійних
знаць, умінь,
навичок
та звичок

Відповідності
рис характеру,
темпераменту,
здібностей
щодо власної
діяльності

Ситуативна психологічна
готовність складається з

Усвідомлен-
ня суспіль-
них та ко-
лективних
потреб

Глибокого
розуміння
цілей та
завдань,
що стоять
перед
колективом

Обдуманості
та оцінки
умов, за яких
треба діяти

Визначення
способів
та засобів
для виконан-
ня завдань

Мобілізації
внутрішніх
сил для досяг-
нення мети
й оцінки
результатів
дій



**ПЕРВИННІ ПРИЙОМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ
В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ**

Типи психічних реакцій	Рекомендована допомога
Нормальна	Індивідуальна психофізіологічна підтримка, чітке керування колективом, заохочення спілкування з товаришами.
Знижена активність	Тактовно встановити контакт, отримати інформацію про те, що сталося, продемонструвати співчуття та солідарність. Запропонувати просту роботу.
Індивідуальна паніка	Проявити доброзичливість, співчуття та водночас твердість. Дати з'їсти або випити чогось теплого. Ізолювати, якщо в цьому є потреба.
Гіперактивність	Дати виговоритися. Примусити виконувати якусь фізичну роботу. Запропонувати з'їсти або випити чогось. Здійснювати контроль. Інших почуттів не виявляти.
Реакції з переважними фізичними компонентами	Продемонструвати зацікавленість, проявити співчуття. Запропонувати нескладну фізичну роботу. Створити умови для евакуації в медичний пункт. Інших почуттів не виявляти.

**ПСИХОГЕННІ РОЗЛАДИ, ЩО СПОСТЕРІГАЮТЬСЯ
ВНАСЛІДОК ДІЇ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ФАКТОРІВ
(ЗА Ю. А. АЛЕКСАНДРОВСЬКИМ)**

Психогенні розлади	Клінічні особливості
Непатологічні (фізіологічні) реакції	Переважання емоційної напруги, психомоторних, психо вегетативних, гіпотимічних проявів, збереження критичної оцінки до того, що відбувається і здатності до цілеспрямованої діяльності
Психогенні патологічні реакції	Невротичний рівень розладів – астеничний, депресивний, істеричний та ін. синдроми, зниження критичної оцінки і можливостей цілеспрямованої діяльності
Психогенні невротичні стани	Невротичні розлади – неврастенія, істеричний, депресивний невроз, невроз причепливих станів, суттєве зниження критичності і можливостей цілеспрямованої діяльності
Гострі реактивні психози	Гострі афективно-шокові реакції, сумеречні стани свідомості з руховим збудженням або руховою загальмованістю
Затяжні реактивні психози	Депресивні, параноїдні, псевдодементні синдроми, істеричні та інші психози

ЗАВДАННЯ І ЗАПИТАННЯ ДЛЯ САМОПІДГОТОВКИ ТА КОНТРОЛЮ

1. Визначте поняття «здоров'я».
2. Схарактеризуйте здоров'я на біологічному, психологічному та соціальному рівнях.
3. Ознаки та критерії психічного здоров'я.
4. Схарактеризуйте фактори нормалізації стресу за опорними конспектами.
5. Опануйте за опорними конспектами зміст, методи, шляхи психологічної підготовки та готовності до діяльності в умовах стресу.
6. Зробіть розширений текстовий конспект за опрацьованою літературою та опорними конспектами з теми.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Карвасарский Б. Д.* Неврозы. – М., 1980. – 448 с.
2. *Кемпински Д.* Психология неврозов. – Варшава, 1975. – 400 с.
3. *Корольчук М. С., Крайнюк В. М.* Основи соціально-психологічного забезпечення професійного довголіття // Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. «Проблема безпеки української нації на порозі ХХІ сторіччя». – К., 1998. – С. 281–288.
4. *Крайнюк В. М.* Психологічні особливості проявів тривожності й агресивності у юнаків призовного віку: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. – К., 1999. – 18 с.
5. *Кузнєцов В. М., Чернявський В. М.* Психіатрія. – К., 1993. – 344 с.
6. *Пірен М. І.* Основи конфліктології. – К., 1996. – 260 с.
7. Руководство практического психолога: психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под ред. И. В. Дубровиной. – М., 1995. – 170 с.
8. *Хорни К.* Невротическая личность нашего времени: Самоанализ. – М., 1993. – 480 с.
9. *Хорни К.* Наши внутренние конфликты. – СПб., 1997. – 240 с.

Розділ III. МЕТОДИКИ ОЦІНКИ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ЯКОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ ТА ЇЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ

Тема 12. МЕТОДИКИ ОЦІНКИ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ЯКОСТЕЙ ТА ПРЯМИХ І ПОБІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ

ОСОБИСТІСНИЙ ОПИТУВАЛЬНИК Г. АЙЗЕНКА

Ця методика призначена для оцінки симптомокомплексу екстраверсії-інтроверсії й нейротизму (емоційної стабільності) особистості. В основу свого опитувальника Г. Айзенк (1964) поклав дві основні якості вищої нервової діяльності, котрі, на думку більшості дослідників, визначають усю різноманітність типів особистості. Це – екстраверсія-інтроверсія й емоційно-вольова нестабільність, або нейротизм. Автор пов'язує екстра- та інтроверсію з вираженістю процесів збудження й гальмування в корі головного мозку. При цьому типових екстраверта та інтроверта він розглядає як полярно протилежні особистості.

Екстраверт упевнений в собі, здатний на ризик, запальний, діє під впливом моменту, імпульсивний, безтурботний, оптимістичний, любить спілкуватися. Свої емоції та почуття не контролює.

Інтроверт – спокійний, стриманий, віддалений від усіх, крім найближчих людей. Він завжди контролює свої почуття, рідко буває агресивним, любить виваженість та серйозність у прийнятті рішень.

Нейротизм – емоційна збудженість, схильність до психопатології в емоційній сфері. Індивід із вираженим нейротизмом, нестійкий емоційно і характеризується переважно не вольовою, а емоційною регуляцією.

Фактори екстраверсії-інтроверсії й нестабільності-стабільності (нейротизм) вважають незалежними, і в поєднанні вони можуть характеризувати той чи інший тип особистості.

Опитувальник Айзенка містить 57 запитань, з яких за 24 запитаннями оцінюються екстраверсія-інтроверсія, інші 24 питання характеризують нестабільність-стабільність, а останні 9 входять до шка-

ли відвертості й вірогідності результатів дослідження. Вираженість фактора екстраверсія-інтроверсія у балах оцінюється так:

- 1–2 – у край виражена інтроверсія;
- 3–7 – виражена інтроверсія;
- 8–11 – помірна інтроверсія;
- 12–15 – помірна екстраверсія;
- 16–18 – виражена екстраверсія;
- 19–21 – у край виражена екстраверсія;

Фактор нейротизму оцінюється так:

- 1–2 – у край мало виражений нейротизм;
- 3–7 – мало виражений нейротизм;
- 8–11 – помірний нейротизм;
- 12–15 – виражений нейротизм;
- 16–18 – надто виражений нейротизм;
- 19–21 – у край виражений нейротизм.

Опрацьовують опитувальник за допомогою ключа й починають це зі шкали відвертості (В). Якщо в досліджуваного за шкалою В 5 балів або більше, результати його відповідей не використовують, а йде пошук причин невідвертих відповідей. Потім підраховуються бали за шкалою екстраверсії. Якщо кількість балів 12 і більше, обстежуваного можна вважати екстравертом, менше за 12 балів – інтровертом. Таку шкалу застосовують і для оцінки нейротизму: якщо отримано 12 балів і більше – можна твердити про нейротизм, менше – про емоційну стабільність.

Пропонуємо один з варіантів особистісного опитувальника Айзенка й ключ для оброблення результатів.

Ключ до опитувальника Г. Айзенка

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

* Методики наведено за: В. А. Маринчук з співавт. – М., 1990. – С. 256.

Бланк обстеження
Ключ до опитувальника Г. Айзенка

	Так	Ні
1. Чи часто відчуваєте потяг до нових вражень, для того щоб збадьоритися, відчути збудження?	Е	
2. Чи часто маєте потребу в друзях, які вас розуміють, можуть втішити?	Н	
3. Чи безпечна ви людина?	Е	
4. Чи не вважаєте, що вам важко відповідати «ні»?	Н	
5. Чи замислюєтеся, перш ніж щось розпочати?		Е
6. Якщо обіцяєте щось зробити, то чи завжди дотримуєтеся обіцянки (незалежно від того, зручно це вам, чи ні)?	Л	Е
7. Чи часто у вас бувають спади та піднесення настрою?	Н	
8. Звичайно ви дієте і говорите швидко (не замислюючись)?	Е	
9. Чи часто відчуваєтеся нещасним без серйозних на це причин?	Н	
10. Чи зробили б усе, що потрібно, на спір?	Е	
11. Чи виникає у вас почуття нерішучості й ніяковості, коли хочете завести мову із симпатичною/ним незнайомкою/цем?	Н	
12. Чи виходите інколи «із себе», гніваєтеся?		В
13. Чи часто дієте під впливом хвилинного настрою?	Е	
14. Чи часто відчуваєте занепокоєння через те, що зробили або сказали щось таке, чого не варто було б робити або говорити?	Н	
15. Віддасте перевагу книжкам чи зустрічам з людьми?		Н
16. Чи легко вас образити?	Н	
17. Чи любите часто бувати в компанії?	Е	
18. Чи з'являються у вас думки, які б хотіли приховати від інших?		В
19. Чи буває, що ви сповнені енергії і все горить у руках, а інколи відчуваєтеся зовсім кволим?	Н	В
20. Чи вважаєте за краще мати менше друзів, але ближчих вам?		В
21. Чи часто мрієте?		Е
22. Коли на вас кричать, чи відповідаєте тим самим?	Е	
23. Чи часто вас непокоїть почуття провини?	Н	
24. Чи всі свої звички вважаєте бажаними?	В	
25. Чи здатні дати волю почуттям?	Е	
26. Чи вважаєте себе чутливою людиною?	Н	
27. Чи вважають вас веселою і жвавою людиною?	Н	
28. Чи часто, зробивши якусь важливу справу, відчуваєте, що могли б зробити її краще?	Н	

29. Перебуваючи у товаристві інших людей, переважно мовчите?		Е
30. Ви інколи пліткуєте?		В
31. Чи буває, що вам не спиться через те, що обсядають різні думки?	Н	
32. Якщо хочете дізнатися про щось, то волієте за краще прочитати про це в книжці, ніж запитати?		Е
33. Чи буває у вас прискорене серцебиття?	Н	
34. Чи подобається вам робота, яка потребує постійної уваги?		Е
35. Чи є у вас напади тремтіння?	Н	
36. Чи завжди платили б за перевезення багажу в транспорті, якби не остерігалися перевірки?		В
37. Вам неприємно перебувати у компанії, коли товариш кепкує над товаришем?		Е
38. Чи дратівливі ви?	Н	
39. Чи подобається вам праця, яка потребує швидких дій?	Е	В
40. Чи хвилюєтеся з приводу якихось неприємних подій, які можуть статися?	Н	
41. Ви ходите повільно, не поспішаючи?		Е
42. Чи запізнювалися коли-небудь на зустрічі чи на роботу?		В
43. Чи часто сняться вам жахи?	Н	
44. Ви так любите поговорити, що ніколи не проминете нагоди порозмовляти з незнайомою людиною?		Е
45. Чи непокоїть вас біль?	Н	
46. Чи почувалися б нещасним, якби тривалий час не мали змоги спілкуватися з людьми?		Е
47. Чи вважаєте себе нервовою людиною?	Н	
48. Чи є серед ваших знайомих люди, які вам не подобаються?		Н
49. Чи вважаєте себе цілком упевненою в собі людиною?	Е	
50. Чи легко ображаєтеся, коли люди вказують на ваші помилки в роботі або на промахи?	Н	В
51. Ви вважаєте, що важко дістати цілковите задоволення від вечірки?		Е
52. Чи турбує відчуття, що ви чимось гірші за інших?	Н	
53. Чи легко вам внести пожвавлення в нудну компанію?	Е	
54. Чи буває, що говорите про речі, в яких не тямите?		В
55. Чи переймаєтеся власним здоров'ям?	Н	
56. Чи любите покепкувати з інших?	Е	
57. Чи страждаєте на безсоння?	Н	

ВИМІРИ ОСОБИСТОСТІ
(ЗА Г. АЙЗЕНКОМ)

ОПИТУВАЛЬНИК СПІЛБЕРГЕРА–ХАНІНА (СХ)

Опитувальник призначений для оцінки реактивної та особистісної тривожності.

Особистісна тривожність – відносно стійка індивідуальна якість, яка характеризує ступінь занепокоєння, турботи, емоційного напруження внаслідок дії стресових факторів.

Реактивна тривожність – це стан, який характеризує ступінь занепокоєння, турботи, емоційного напруження та розвивається у конкретній стресовій ситуації. Якщо особистісна тривожність є стійкою індивідуальною характеристикою, то стан реактивної тривожності може бути досить динамічним і за часом, і за ступенем вираженості.

Опитувальник Спілбергера–Ханіна складається із 40 запитань-суджень, де 1–20 призначені для оцінки реактивної тривожності (шкала «Як ви почуваетесь в цей момент?»), а 21–40 – для визначення особистісної тривожності (шкала «Як почуваетесь зазвичай?»). На кожне запитання можливі чотири відповіді за ступенем інтенсивності (ні, так, правильно, цілком правильно) – для шкали реактивної тривожності, та чотири відповіді за частотою (майже ніколи, іноді, часто, майже завжди) – для шкали особистісної тривожності.

Деякі запитання-судження в опитувальнику СХ сформульовано так, що відповідь (1) означає відсутність чи легкий ступінь тривожності. Це в шкалі реактивної тривожності так звані прямі запитання: № 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 19, а в шкалі особистісної тривожності – № 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40. В інших, так званих обернених запитаннях, відповідь (1) передає високий ступінь тривожності, а відповідь (4) – низької тривожності: № 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20 – у шкалі реактивної тривожності; № 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39 – у шкалі особистісної тривожності. Оброблення результатів здійснюють так. Спочатку окремо додають результати за оберненими та прямими запитаннями, потім із суми прямих віднімають суму обернених запитань і до здобутого числа додають постійне число 50 для шкали реактивної тривожності та 35 – для шкали особистісної тривожності.

Результат за кожною шкалою може перебувати в діапазоні від 20 до 80 балів. Чим він вищий, тим вищий рівень тривожності (реактивної або особистісної). Рівні реактивної та особистісної тривожності за результатами показників оцінюють таким чином: до 30 балів –

низький рівень тривожності, 31–45 балів – середній, понад 45 балів – високий.

**Шкала оцінки реактивної тривожності
(за Спілбергом–Ханіним)**

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з наведених запитань і поставте помітку навпроти тієї колонки, яка відповідає тому, як ви почуваєтеся у цю мить. Над запитаннями довго не думайте, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.

	Ні, не зовсім так	Мабуть так	Вірно	Цілком вірно
	1	2	3	4
1. Я спокійний.				
2. Мені нічого не загрожує.				
3. Я напружений.				
4. Я співчуваю.				
5. Я почуваюся вільно.				
6. Я прикро вражений.				
7. Мене хвилюють можливі негаразди.				
8. Я відчуваю, що відпочив.				
9. Я насторожений.				
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення.				
11. Я впевнений у собі.				
12. Я нервуюся.				
13. Я не знаходжу собі місця.				
14. Я напружений.				
15. Я не відчуваю напруження та скутості.				
16. Я задоволений.				
17. Я заклопотаний.				
18. Я надто збуджений і мені не по собі.				
19. Мені радісно.				
20. Мені приємно.				

Шкала оцінки особистісної тривожності

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з наведених запитань і поставте помітку навпроти тієї відповіді, яка передає ваш звичайний стан. Над відповідями довго не думайте, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.

	Майже ніколи	Інколи	Часто	Майже завжди
	1	2	3	4
21. Я почуваюся задоволеним.				
22. Я швидко втомлююся.				
23. Я легко можу заплакати.				
24. Я хотів би бути таким же щасливим, як інші.				
25. Буває, що програю через те, що не досить швидко приймаю рішення.				
26. Я почуваюся бадьорим.				
27. Я спокійний, холоднокровний і зібраний.				
28. Очікувані труднощі дуже непокоять мене.				
29. Я занадто переживаю через дрібниці.				
30. Я буваю цілком щасливим.				
31. Я беру все занадто близько до серця.				
32. Мені не вистачає впевненості в собі.				
33. Я почуваюся в безпеці.				
34. Я намагаюся обминати критичні ситуації та труднощі.				
35. Я часто нудьгую.				
36. Я задоволений.				
37. Мене відволікають та хвилюють усілякі дрібниці.				
38. Я так переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути.				
39. Я врівноважена людина.				
40. Я дуже хвилююся, думаючи про свої справи й турботи.				

**ОЦІНКА РІВНЯ НЕРВОВО-ПСИХІЧНОЇ СТІЙКОСТІ
(методика «Прогноз» за В. А. Бодровим)**

Методика призначена для початкового орієнтовного виявлення осіб з прикметами нервово-психічної нестійкості (НПН). Вона допомагає виявити окремі початкові, передзахворювальні ознаки порушень особистості, а також оцінити вірогідність їх розвитку й прояву в поведінці й діяльності людини.

Методика містить 84 запитання (міркування), на кожне з яких обстежуваний дає відповідь «так» або «ні». Результати відображаються кількісними показниками (у балах), на основі яких роблять висновки щодо рівня нервово-психічної стійкості. Аналіз відповідей дає змогу уточнити окремі біографічні відомості, особливості поведінки та стану психічної діяльності людини в різних ситуаціях.

Обстежується одночасно 25–30 осіб протягом 20 хв.

Реєстраційний лист до анкети «Прогноз»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84						

Під час обстеження спостерігають за поведінкою кожного, а в разі потреби роблять позначки. Обробляє результати група, що складається з 4–5 помічників.

Ключі для опрацювання даних методики «Прогноз»

Найменування шкали	Зміст відповідей	Порядкові номери запитань відповідно до шкали
Шкала відвертості	Ні (-)	1, 4, 6, 8, 9, 11, 16, 17, 18, 22, 25, 31, 34, 36, 43
Шкала нервово-психічної стійкості	Так (+)	3, 5, 7, 10, 15, 20, 26, 27, 29, 32, 35, 37, 40, 41, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 56, 57, 59, 60, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84
Шкала неврівноваженості	Ні (-)	2, 12, 13, 14, 19, 21, 23, 24, 28, 30, 33, 38, 39, 46, 54, 55, 58, 61, 68

Опрацювання рекомендують проводити за допомогою трьох трафаретів з прозорого матеріалу, на які наносять сітку за розмірами реєстраційного листка. Прорізи в кожному трафареті повинні збігатися з номерами запитань відповідно до таблиці ключів. Один трафарет призначений для підрахунку балів за шкалою відвертості, а два – за шкалою нервово-психічної стійкості (для оцінки позитивних відповідей).

Якщо в обстежуваного за шкалою відвертості набирається більше ніж 10 балів, використовувати й аналізувати ці дані не рекомендують, а причини невідвертості треба з'ясувати в процесі бесіди. Показник за шкалою нервово-психічної стійкості визначають шляхом додавання кількості плюсів, виявлених за трафаретом для позитивних відповідей, та кількості мінусів за відповідями, які збігаються. Результат оцінюють за таблицею.

Характеристика рівнів і визначення груп нервово-психічної стійкості (НПС) юнаків 18–22 років за результатами методики «Прогноз» (дані авторів)

Сума інформативних відповідей за шкалою НПС	Оцінка результатів за 10-бальною шкалою	Група НПС	Характеристика рівня НПС групи	Прогноз
5 6	10 9	I	Висока НПС, зриви майже неможливі	Дуже сприятливий
7–8 9–10 11–13	8 7 6	II	Хороша НПС, зриви малоймовірні	Сприятливий
14–17 18–22 23–28	5 4 3	III	Задовільна НПС, зриви можливі, особливо в екстремальних ситуаціях	Малосприятливий
29–32 33	2 1	IV	Незадовільна НПС, висока ймовірність нервово-психічних зривів. Є потреба додаткового обстеження у психіатра, невропатолога	Несприятливий

Питання анкети «Прогноз»

Інструкція. Перед вами анкета з 84 запитаннями (міркуваннями). Послідовно ознайомлюючись з нею, треба вирішити, яка відповідь – «так» чи «ні» – точніше характеризує вас. У відповідній клітинці реєстраційного листка ставлять знак + (так) або – (ні). Працюйте швидко, не замислюючись, і самостійно. Не пропускайте запитань. Про результати обстеження вас повідомлять конфіденційно.

1. Іноді мені в голову приходять такі нехороші думки, що краще про них не розповідати.
2. У дитинстві в мене була така компанія, де всі намагалися завжди й у всьому стояти один за одного.
3. Іноді на мене нападає сміх або плач, з якими ніяк не можу впоратися.
4. Бували випадки, що я не дотримував(ла) обіцянок.
5. У мене часто болить голова.
6. Іноді я кажу неправду.
7. Раз на тиждень без будь-якої причини раптово відчуваю жар у всьому тілі.
8. Буває, що розмовляю про речі, в яких не розбираюся.
9. Буває, що серджуся.
10. Тепер мені важко сподіватися на те, що я чогось досягну в житті.
11. Буває, що відкладаю на завтра те, що можна зробити сьогодні.
12. Я охоче беру участь у всіх зборах та інших громадських заходах.
13. Найважча боротьба для мене – боротьба із самим собою.
14. М'язові судоми й посіпування в мене бувають дуже рідко.
15. Мені байдуже, що зі мною буде.
16. Іноді, коли погано почуваюся, буваю дратівливим.
17. У гостях поведжуся за столом краще, ніж удома.
18. Коли мені не загрожує штраф і машин поблизу нема, можу перейти вулицю не в установленому місці.
19. Вважаю, що життя в моїй сім'ї таке ж гарне, як і в більшості моїх знайомих.
20. Мені часто кажуть, що я запальний(а).
21. Закрепри в мене бувають рідко.
22. У грі я переважно хочу виграти.

23. Останні кілька років переважно почуваюся добре.
24. Зараз моя вага постійна (не повнішаю і не худну).
25. Мені приємно мати серед знайомих впливових людей, це ніби надає мені ваги у власних очах.
26. Я б не дуже переймався, коли б у когось з моєї сім'ї були неприємності через порушення закону.
27. З моїм розумом діються негаразди.
28. Мене хвилюють сексуальні (статеві) питання.
29. Коли намагаюся щось сказати, то часто помічаю, що в мене тремтять руки.
30. Рухи в мене такі ж спритні й меткі, як і раніше.
31. Серед моїх знайомих є люди, котрі мені не подобаються.
32. Думаю, що я людина приречена.
33. Я сварюся з членами моєї родини дуже рідко.
34. Буває, що я з ким-небудь трохи пліткую.
35. Часто бачу сни, про які краще нікому не розповідати.
36. Траплялося, що під час обговорення деяких питань я особливо не замислювався(лася) і погоджувався(лася) з думкою інших.
37. У школі я засвоював(ла) матеріал повільніше за інших.
38. Моя зовнішність мене влаштовує.
39. Я цілком упевнений(а) у собі.
40. Раз на тиждень або частіше я дуже збуджений(а) або схвильований(а).
41. Хтось керує моїми думками.
42. Щодня випиваю дуже багато води.
43. Буває, що грубий або неприємний жарт викликає в мене сміх.
44. Найщасливішим(ою) я буваю на самоті.
45. Хтось намагається вплинути на мої думки.
46. З дитинства люблю казки Андерсена.
47. Серед людей я зазвичай почуваюся самотнім(ою).
48. Дратує, коли мене підганяють.
49. Я дуже легко ніяковію.
50. Я легко втрачаю терпіння у взаємодії з людьми.
51. Мені часто хочеться вмерти.
52. Траплялося, я кидав(ла) розпочату справу, бо вважав(ла), що не впораюся з нею.
53. Майже щодня трапляється таке, що лякає мене.

54. До питань релігії я байдужий(а).
55. Прикмети поганого настрою бувають у мене рідко.
56. Я заслуговую на сувору догану за власні вчинки.
57. У мене були дуже незвичайні містичні переживання.
58. Мої переконання й погляди непохитні.
59. У мене бувають періоди, коли через хвилювання втрачаю сон.
60. Я людина нервова й легко збуджуюся.
61. Здається, що нюх у мене такий, як і в інших (не гірший).
62. Усе в мене виходить погано, не так, як треба.
63. Я майже завжди відчуваю сухість у роті.
64. Я майже завжди почуваюся втомленим(ою).
65. Іноді відчуваю, що близький(а) до нервового зриву.
66. Мене дуже дратує, що забуваю, куди кладу речі.
67. Я дуже уважно ставлюся до того, як одягаюся.
68. Пригодницькі розповіді мені подобаються більше, ніж розповіді про кохання.
69. Мені дуже важко пристосуватися до нових умов життя, роботи. Перехід до нових умов життя, роботи, навчання здається мені нестерпно важким.
70. Мені здається, що саме стосовно мене часто поведуться несправедливо.
71. Я часто почуваюся несправедливо ображеним.
72. Моя думка не завжди збігається з думкою інших.
73. Я часто відчуваю втому від життя, і мені не хочеться жити.
74. На мене частіше звертають увагу, ніж на інших.
75. У мене буває головний біль й запаморочення через переживання.
76. Часто у мене бувають періоди, коли нікого не хочу бачити.
77. Мені важко прокинутися в потрібний час.
78. Якщо в моїх негараздах хтось винен, я не залишаю його без покарання.
79. У дитинстві я був(ла) вередливим(ою), вразливим(ою).
80. Мені відомо, що родичі лікувались у невропатологів, психіатрів.
81. Іноді я приймаю валеріану, кодеїн, еленіум й інші заспокійливі засоби.
82. Маю родичів, які перебувають у в'язниці.
83. У мене бували приводи в міліцію.
84. Я залишався(лася) у школі на другий рік.

МЕТОДИКА ВИЗНАЧЕННЯ ТИПУ АКЦЕНТУАЦІЇ РИС ХАРАКТЕРУ І ТЕМПЕРАМЕНТУ К. ЛЕОНГАРДА І Х. СМІШЕКА (ЛС)

Методика призначена для діагностики типу акцентуації особистості. В основу опитувальника, розробленого Х. Смішеком, закладено концепцію «акцентуованої особистості» К. Леонгарда. Згідно з цією концепцією, індивідуальні якості особистості можна поділити на дві групи: основну й додаткову. Стрижень особистості становлять основні риси, які й визначають її індивідуальність, розвиток, адаптацію, психічне здоров'я.

Надмірна вираженість цих рис призводить до структурних психологічних змін, а в несприятливих соціальних умовах – і до розладу структури особистості.

Акцентуацію якоїсь риси слід розглядати не як патологію, а як певне відхилення від середньої норми, яскраво виражену своєрідність психічного складу. Осіб із високим ступенем вираженості рис характеру або темпераменту називають **акцентуованими**. Позитивного або негативного забарвлення акцентуованості значною мірою надають зовнішні фактори, життєві обставини, умови тощо. «В акцентуованих особистостях, – зазначає К. Леонгард, – потенційно закладено як можливості соціально позитивних досягнень, так і соціально негативний заряд. Деякі акцентуовані особистості постають у негативному світлі, тому що життєві обставини не сприяли їм, але, можливо, під впливом інших обставин вони стали б непересічними людьми»¹.

К. Леонгард виділяє десять основних типів акцентуацій, які відповідають систематиці психопатій у граничній психіатрії:

- 1. Гіпертимний тип.** Особливістю цього типу є підвищений фон настрою в поєднанні з жагою діяльності, оптимізмом, завзятістю й високою активністю.
- 2. Застряваючий тип.** Особистість цього типу характеризується надмірною стійкістю афекту зі схильністю до формулювання параноїдальних та надцінних ідей.
- 3. Емотивний тип.** Характеризується чутливістю й глибокими реакціями в сфері тонких емоцій. Це вразливі люди, їх хвилюють

¹ Леонгард К. Акцентуированные личности. – К., 1981.

не грубі почуття, а те, що зазвичай пов'язують з душею, гуманністю, чуйністю. Цей тип подібний до афективно-екзальтованого, але, на відміну від нього, емоції розвиваються й проявляються не так бурхливо і стрімко. Патологічні прояви – реактивна депресія.

4. **Педантичний тип.** Високі оцінки вказують на ригідність, інертність психічних процесів, тривале переживання травмуючих подій.
5. **Тривожно-боязкий тип.** Істотна особливість – схильність до страхів, надмірні полохливість, настороженість, нерішучість.
6. **Циклотимічний тип.** Таким людям властива зміна гіпертимних та дистимічних фаз.
7. **Демонстративний тип.** Високі оцінки за цією шкалою свідчать про підвищену здатність до витіснення, демонстративності поведінки, схильності до істерії.
8. **Неврівноважений тип.** Такі люди характеризуються підвищеною імпульсивністю, слабким контролем над потягами й схильностями.
9. **Дистимічний тип.** Дистимічна особа на противагу гіпертимній характеризується зниженим фоном настрою (інколи до субдепресії), песимізмом, зацикленістю на негативних сторонах життя, загальмованістю.
10. **Афективно-екзальтований тип.** Осіб цього типу характеризує великий діапазон емоційних станів: вони легко приходять у захват від радісних подій і до повного відчаю від сумних.

Усі десять типів «акцентуованих особистостей» К. Леонгард поділяє на дві групи за принципом акцентуації темпераменту або характеру.

До *акцентуації рис характеру* він відносить демонстративний, педантичний, застряваючий, збуджений типи особистості. Інші типи акцентуацій К. Леонгард відносить до *акцентуацій темпераменту* (гіпертимний, дистимічний, тривожно-боязкий, циклотимічний, афективно-екзальтований та емотивний).

Текст опитувальника Леонгарда–Смішека

Інструкція. Вам запропоновано твердження щодо вашого характеру. Якщо згодні з твердженням, поставте знак «+» (так), якщо ні, то знак «-». Над відповідями довго не думайте, правильних і неправильних відповідей нема.

1. У вас переважно веселий та безтурботний настрій?
2. Ви чутливі до образ?
3. Чи буває так, що у вас на очі навертаються сльози в кіно, театрі, під час бесіди тощо?
4. Зробивши щось, ви вагаєтеся, чи все зроблено правильно, і не заспокоюєтеся доти, доки не переконаєтеся ще раз у тому, що все зроблено правильно?
5. У дитинстві ви були таким же сміливим, як однолітки?
6. Чи часто у вас різко змінюється настрій – від безпричинної радості до відрази до життя, до себе?
7. Чи перебуваєте зазвичай у центрі уваги компанії?
8. Чи буваєте безпричинно в поганому настрої, що з вами краще не розмовляти?
9. Чи серйозна ви людина?
10. Чи здатні ви захоплюватися, замислюватися над чимось?
11. Чи завзяті ви?
12. Чи швидко забуваєте образу?
13. Чи м'якосерді ви?
14. Коли ви опускаєте лист у поштову скриньку, чи проводите по отвору скриньки рукою, аби пересвідчитися, що лист упав у скриньку?
15. Чи прагнете завжди бути серед найкращих працівників?
16. Чи бувало вам страшно в дитинстві під час грози або коли зустрічалися з незнайомим собакою (а можливо, таке почуття буває й тепер, у зрілому віці)?
17. Чи прагнете всюди й у всьому підтримувати порядок?
18. Чи залежить ваш настрій від зовнішніх обставин?
19. Чи люблять вас знайомі?
20. Чи часто перебуваєте під впливом почуття внутрішнього неспокою, передчуття можливої біди, неприємностей?

21. У вас часто буває пригнічений настрій?
22. Чи була у вас хоча б раз істерика або нервовий зрив?
23. Чи важко вам довго всидіти на одному місці?
24. Якщо стосовно вас повелися несправедливо, чи відстоюватимете свої інтереси?
25. Чи можете зарізати курку або овечку?
26. Чи дратує вас, коли вдома штора або скатертина висять нерівно? Ви одразу ж поправите їх?
27. Чи боялися в дитинстві залишатися самі в хаті?
28. Чи часто у вас змінюється настрій без причини?
29. Чи завжди прагнули бути сильним фахівцем у своїй професії?
30. Чи швидко починаєте сердитися й гніватися?
31. Чи можете бути абсолютно безтурботно веселим?
32. Чи буває так, що почуття повного щастя просто проймає вас?
33. Як ви вважаєте, чи вийшов би з вас ведучий гумористичної вистави?
34. Ви звичайно викладаєте свою думку людям досить відверто й прямо, без натяків?
35. Чи важко вам переносити вигляд крові? Чи не викликає це у вас неприємних почуттів?
36. Чи любите роботу з високою особистою відповідальністю?
37. Чи схильні стати на захист людей, щодо яких чинять несправедливість?
38. Чи страшно й важко вам спускатися до темного підвалу?
39. Чи віддаєте перевагу такій роботі, яка потребує швидкості, а вимоги до якості невисокі?
40. Чи товариська ви людина?
41. Чи охоче декламували вірші у школі?
42. Чи втікали в дитинстві з дому?
43. Чи здається вам життя важким?
44. Чи траплялося так, що після конфлікту, образи ви були настільки вражені, що йти на роботу для вас було просто нестерпно?
45. Чи можна сказати, що в складних ситуаціях ви не втрачаєте почуття гумору?
46. Чи зробили б перші кроки до примирення, коли б вас хтось образив?
47. Ви дуже любите тварин?

48. Чи повертаєтеся ви, аби упевнитися, що залишили хату або робоче місце в безпечному стані?
49. Чи з'являється іноді неясна думка, що з вами або з вашими близькими може скоїтись щось страшне?
50. Чи вважаєте свій настрій дуже мінливим?
51. Чи важко вам доповідати (виступати) на сцені перед великою кількістю людей?
52. Чи можете вдарити свого кривдника?
53. Чи дуже ви прагнете до спілкування з іншими людьми?
54. Чи належите ви до людей, які за найменших розчарувань впадають у глибокий відчай?
55. Чи подобається вам робота, яка потребує енергійної організаторської діяльності?
56. Чи наполегливо йдете до мети, якщо на шляху до неї доводиться долати безліч перешкод?
57. Чи може трагічний фільм зворушити вас так, що на очах виступлять сльози?
58. Чи часто буває вам важко заснути через те, що проблеми прожитого дня чи майбутнє весь час крутяться в думках?
59. У школі ви іноді підказували своїм товаришам чи давали списувати?
60. Чи потрібне вам велике напруження волі, щоб наодинці перейти через кладовище?
61. Чи стежите ви за тим, щоб кожна річ у вашому домі була завжди на одному й тому самому місці?
62. Чи буває так, що перед сном ви в доброму гуморі, а наступного дня прокидаєтеся пригніченим?
63. Чи легко звикаєте до нових обставин?
64. Чи буває у вас головний біль?
65. Чи часто ви смієтеся?
66. Чи можете бути ввічливими навіть з тим, кого явно не цінуєте, не любите, не поважаєте?
67. Чи рухлива ви людина?
68. Чи дуже ви переживаєте несправедливість?
69. Чи настільки ви любите природу, що можете назвати її другом?
70. Виходячи з дому або лягаючи спати, перевіряєте, чи закрили газ, погасили світло, зачинили двері?

71. Ви дуже боязкі?
72. Чи змінюється ваш настрій під впливом алкоголю?
73. У вашій молодості ви з задоволенням брали участь у художній самодіяльності?
74. Ви розцінюєте життя дещо песимістично, без передчуття радощів?
75. Чи часто вас тягне подорожувати?
76. Чи може ваш настрій змінитися так різко, що радісний стан раптом зміниться на похмурий та пригнічений?
77. Чи легко вам вдається підняти настрій друзів?
78. Чи довго переживаєте образу?
79. Чи довго переживаєте горе інших людей?
80. Чи часто, будучи школярем, переписували сторінку в зошиті, якщо випадково ставили в ній кляксу?
81. Ви ставитеся до людей швидше з недовірою та пересторогою, ніж доброзичливо?
82. Чи часто бачите страхітливі сни?
83. Чи буває так, що остерігаєтеся того, що кинетеся під поїзд або, коли стоїте біля вікна багатоповерхового будинку, раптово випадете?
84. Чи веселі ви звичайно у веселій компанії?
85. Чи здатні відволікатися від складних проблем, які потребують розв'язання?
86. Чи стаєте менш стриманим і почуваетесь більш вільніше, коли вживаєте алкоголь?
87. У розмові ви скупі на слова?
88. Чи могли б ви, граючи на сцені, увійти в роль так, щоб забути, що це тільки гра?

Ключ до методики Леонгарда–Смішека

Підраховуючи бали за кожною шкалою опитувальника для стандартизації результатів, значення кожної шкали множать на певне число. Це вказано в «ключі» до методики. Акцентуйовані особи не є патологічними. Вони характеризуються проявом та виокремленням яскравих рис характеру.

1. Гіпертимні – помножити значення шкали на 3:
(+) 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77;
(-) нема.
2. Застряваючі – помножити на 2:
(+) 2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81;
(-) 12, 46, 59.
3. Емотивні – помножити на 3:
(+) 3, 13, 35, 47, 57, 69, 79;
(-) 25.
4. Педантичні – помножити на 2:
(+) 4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 63, 80;
(-) 36.
5. Тривожні – помножити на 3:
(+) 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82;
(-) 5.
6. Циклотимні – помножити на 3:
(+) 6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84;
(-) нема.
7. Демонстративні – помножити на 2:
(+) 7, 19, 22, 29, 41, 63, 66, 73, 85, 88;
(-) 51.
8. Неврівноважені – помножити на 3:
(+) 8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86;
(-) нема.
9. Дистимні – помножити на 3:
(+) 9, 21, 43, 75, 87;
(-) нема.
10. Екзальтовані – помножити на 6:
(+) 10, 32, 54, 76;
(-) нема.

МЕТОДИКА ОЦІНКИ СУБ'ЄКТИВНОГО СТАНУ «САН»

Методика дослідження суб'єктивного стану «САН» призначена для якісної оцінки суб'єктивного стану особистості на момент обстеження (В. А. Доскін із співавт., 1973).

За здобутими результатами обчислюють показники самопочуття, активності, настрою, а також інтегральної оцінки суб'єктивного стану.

Інструкція. Перед вами картка суб'єктивного стану – «САН». Кожен з показників суб'єктивного стану поданий попарно (протилежно) і його можна оцінити від нуля до трьох одиниць. Наприклад: зліва – самопочуття добре, праворуч – погане, посередині – цифри 3, 2, 1, 0, 1, 2, 3. Якщо у мене зараз добре самопочуття, то я позначаю кружечком зліва одиницю, якщо дуже добре – двійку, якщо чудове – трійку, коли ж погане, то, навпаки, відмічаю свій стан, обводячи кружечком відповідну цифру праворуч. Тобто, з двох станів слід вибрати той, який найбільше відповідає вашому стану на цей момент.

Чи є запитання? (Відповісти на запитання).

Увага! Розпочали виконання завдання!

Працювати треба швидко й визначити свій стан від нейтрального так, щоб було якомога менше нулів.

На інструктаж і виконання методики, як правило, витрачаєте до 15 хв. Оброблення бланків проводять за допомогою ключів самопочуття, активності й настрою. Підраховують кількість балів від 1 до 7, від гіршого стану (1) до найкращого (7). Сума кожної пари станів «САН» (самопочуття, активності, настрою) загалом ділиться на 10.

Оцінюючи результати, можна орієнтуватися на середні показники, котрі для операторів віком 30–35 років дорівнюють самопочуттю – $5,4 \pm 0,15$ балів, активності – $5 \pm 0,12$ балів, настрою – $5,1 \pm 0,2$ балів та інтегральній оцінці – $5,17 \pm 0,15$ балів. Для студентів аналогічні показники вищі на 0,9–1 бал.

Оцінку самопочуття проведено за твердженнями: 1–2; 7–8; 13–14; 19–20; 25–26. Активності – 3–4; 9–10; 15–16; 21–22; 27–28. Настрою – 5–6; 11–12; 17–18; 23–24; 29–30.

**МЕТОДИКИ ОЦІНКИ ІНДИВІДУАЛЬНИХ
РОЗДІЛ ІІІ ЯКОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ ТА ЇЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ**

Реєстраційний бланк САН

Дата « ___ » _____ 200__ р.

(Прізвище, ім'я, по батькові)

Вік _____ Стать _____ Професія _____

1. Самопочуття добре	3 2 1 0 1 2 3	Погане
2. Почуваюся сильним	3 2 1 0 1 2 3	Слабким
3. Пасивний	3 2 1 0 1 2 3	Активний
4. Малорухливий	3 2 1 0 1 2 3	Рухливий
5. Веселий	3 2 1 0 1 2 3	Сумний
6. Хороший настрій	3 2 1 0 1 2 3	Поганий
7. Працездатний	3 2 1 0 1 2 3	Малопрацездатний
8. Повний сил	3 2 1 0 1 2 3	Знесилений
9. Повільний	3 2 1 0 1 2 3	Швидкий
10. Бездіяльний	3 2 1 0 1 2 3	Діяльний
11. Щасливий	3 2 1 0 1 2 3	Нещасний
12. Життєрадісний	3 2 1 0 1 2 3	Смутний
13. Напружений	3 2 1 0 1 2 3	Розслаблений
14. Здоровий	3 2 1 0 1 2 3	Хворий
15. Безучасний	3 2 1 0 1 2 3	Захоплений
16. Байдужий	3 2 1 0 1 2 3	Схвильований
17. Сповнений віри	3 2 1 0 1 2 3	Зневірений
18. Радісний	3 2 1 0 1 2 3	Засмучений
19. Добре відпочив	3 2 1 0 1 2 3	Стомлений
20. Свіжий	3 2 1 0 1 2 3	Знесилений
21. Сонний	3 2 1 0 1 2 3	Збуджений
22. Бажання відпочити	3 2 1 0 1 2 3	Працювати
23. Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Схвильований
24. Оптимістичний	3 2 1 0 1 2 3	Песимістичний
25. Витривалий	3 2 1 0 1 2 3	Маловитривалий
26. Бадьорий	3 2 1 0 1 2 3	Млявий
27. Розмірковувати важко	3 2 1 0 1 2 3	Легко
28. Неуважний	3 2 1 0 1 2 3	Уважний
29. Сповнений надій	3 2 1 0 1 2 3	Розчарований
30. Задоволений	3 2 1 0 1 2 3	Незадоволений

МЕТОДИКИ ОЦІНКИ ПОБІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ

Методики оцінки розумової працездатності

Розумова робота пов'язана з прийомом та опрацюванням інформації і потребує переважно напруження вищої нервової (психічної) діяльності (ВНД). Головними характеристиками ВНД у процесі розумової праці є психофізіологічні якості й психічні пізнавальні процеси. Психофізіологічними якостями вважають властивості нервової системи й функціональні можливості аналізаторів. До професійно важливих психічних пізнавальних процесів розумової праці належать сприймання, пам'ять, увага, мислення та емоції.

Таким чином, для оцінки розумової праці треба дослідити психічні пізнавальні процеси та психофізіологічні якості, а для оцінки всіх побічних показників додатково ще й фізичну працездатність та суб'єктивний стан людини.

Для оцінки безпосередньої та довготривалої пам'яті використовують такі методики: визначення слухової та зорової пам'яті на числа, оперативної пам'яті, запам'ятовування елементів та характеристик професійної діяльності.

Під час дослідження якостей уваги застосовують коректурну пробу з кільцями Ландольта, коректурну пробу Анфімова, переплутані лінії, відшукування чисел із переключенням, розташування чисел і шкали приладів.

Мислення оцінюють за методиками інформаційного пошуку в умовах дефіциту часу: усне додавання й віднімання, додавання з переключенням, додавання й віднімання з переключенням, перемноження числових рядів Рождественської, кількісних відносин, встановлення закономірностей та ін.

Ми розглянемо лише ті методики, які застосовують найчастіше і мають високий ступінь кореляції з прямими показниками працездатності. Принципи та засоби застосування методичних прийомів, а також організацію обстеження не наводимо, оскільки вони описані у відповідних методиках (К. С. Точілов, 1970; О. М. Леонтьєв, Ю. Б. Гіппенрейтер, 1972; В. П. Загрядський, З. К. Сулимо-Самуйло, 1976; І. А. Сапов із співавт., 1980; М. С. Корольчук, 1991, 1997; М. В. Макаренко, 1996).

Процеси пам'яті посідають важливе місце у психофізіологічній структурі діяльності будь-якого спеціаліста. Для характеристики безпосередньої (короткочасної) і довготривалої (відстроченої) пам'яті досліджуваних застосовують методику В. Н. Смирнова (1966) у зоровому та слуховому варіантах. Продуктивність оперативної пам'яті визначають за методикою Т. Х. Джангарова у модифікації Ю. М. Боброва і В. С. Щоголева (1973).

Рівень уваги значною мірою відповідає за успішність професійної діяльності будь-якого фахівця. Застосування коректурної проби з кільцями Ландольта дає змогу схарактеризувати швидкість опрацювання інформації в зоровому аналізаторі (А. А. Генкін, В. І. Медведєв, М. П. Шек, 1963), стійкість уваги та працездатність оцінюють за методиками «Числові ряди», «Аналогії», «Усне додавання», оцінювати особливості логічного (поняттєвого) мислення, здібність до встановленої аналогії, обчислювальної як елементарної здатності форми мислення.

Безпосередня (короткочасна) зорова пам'ять на числа

Методика призначена для дослідження та оцінки об'єму й успішності короткочасної зорової пам'яті на числа (КПЗ). За цією ж методикою можна визначити здібності утримувати матеріал у пам'яті (відстрочена пам'ять). Для дослідження об'єму безпосередньої пам'яті використовують два варіанти таблиць розміром 600 x 400 см з 12 двозначними числами. Дослідження полягає у тому, що обстежуваним демонструють таблицю протягом 30 с. Вони мають запам'ятати числа, а потім за командою за 40–60 с записати їх. Таблицю показуємо 5 разів, щоразу закриваючи записані числа. Загальний час обстеження 6–7 хв. Середні показники та оцінки подані на наступних сторінках.

Безпосередня (короткочасна) слухова пам'ять

Короткочасна слухова пам'ять характеризується кількістю запам'ятованих чисел, відтворених після їх прочитання. Числа читають голосно, чітко, не дуже швидко. За командою записують числа, які запам'ятали, в будь-якому порядку в рядах. Повторюємо числа в од-

ному й тому самому порядку на слух 5 разів. Записане щоразу загор-таємо (закриваємо).

Оцінювати відстрочену (довготривалу) пам'ять можна й за результатами відтворення параметрів (чисел) через 40–60 хв після прослуховування, які коливаються в межах $6,0 \pm 1,1$. Розраховують і показник здатності людини зберігати здобуту інформацію як відношення відстроченої пам'яті до середніх її показників, виражений у % ($80 \pm 10\%$). Відстрочена (довготривала) пам'ять для всіх спеціалістів – професійно важлива, адже вона забезпечує запам'ятовування, тривале збереження та відтворення потрібної інформації. Зазвичай зачитують 10 не зв'язаних за змістом слів до повного запам'ятовування. Наприклад: книжка, сестра, вода, повітря, стіл, машина, цукор, дерево, молоко, гудзик. Можна зачитати й числа. Кількість повторів характеризує швидкість запам'ятовування; кількість наданих для запам'ятовування слів (чисел), поділених на кількість повторювання, – обсяг довготривалої пам'яті. Результати вважають добрими, якщо швидкість запам'ятовування становить 2–3 повторювання, а обсяг довготривалої пам'яті – $5,0 \pm 1,2$.

Таблиці для дослідження зорової пам'яті

Варіант 1

4	93	87	11
56	19	74	67
37	68	45	92

Варіант 2

21	43	85	67
33	96	18	24
14	57	79	32

Варіанти чисел для дослідження слухової пам'яті

Варіант 1	83	25	61	37	19	53	98	13	76	39
Варіант 2	27	64	58	41	89	36	72	16	46	18

Оцінка зорової та слухової пам'яті

- I. **ОКЗП (ОКСП)** – об'єм короткотривалої зорової (слухової) пам'яті – це кількість правильно записаних чисел після першого прочитання (прослуховування);
- II. а) – кількість правильно відтворених чисел з усіх п'яти прочитань (прослуховувань);
- III. в) – кількість помилок (неправильно записаних чисел після всіх п'яти прочитань (прослуховувань));
- IV. **КУ** – коефіцієнт успішності запам'ятовування зорової (слухової) інформації, який вираховується за формулою:

$$КУ = \frac{\text{кількість правильно відтворених чисел після 5 прочитань/прослуховувань}}{\text{кількість правильно записаних чисел}} \times 100 = \%$$

Аналіз результатів слухової та зорової пам'яті проводять методом порівняння записів з таблицею й визначають за кількістю чисел, які обстежуваний правильно запам'ятав та відтворив. За нашими даними показники зорової пам'яті у спеціалістів, як правило, на 9–10% вищі, ніж слухової пам'яті.

Таблиця оцінки слухової та зорової пам'яті

Слухова пам'ять			Зорова пам'ять	
Оцінка	ОКСП	КУСП	ОКЗП	КУЗП
Відмінно	7 і вище	0,8 і вище	8,9 і вище	0,9 і вище
Добре	6–5	0,79–0,65	7–6	0,89–0,75
Задовільно	4–3	0,64–0,5	4–5	0,74–0,6
Незадовільно	3 і нижче	0,5 і нижче	4 і нижче	0,6 і нижче

Примітка: орієнтовні дані надано автором за матеріалами дослідження спеціалістів-операторів віком 18–22 років.

Оперативна пам'ять

Особливістю оперативної пам'яті є те, що вона характеризує запам'ятовування, відтворення за короткий час і своєчасне забування, а також опрацювання інформації, яку використовують для роботи.

Оперативну пам'ять досліджують шляхом надання 10 числових рядів, які складаються з 6 однозначних чисел.

Наприклад:

Числові ряди для тренування	Варіант I	Варіант II	Варіант III
1. 915486	1. 317452	347195	413785
2. 824573	2. 254817	281475	276574
3. 295384	3. 419356	536472	381945
4. 461948	4. 183547	465381	546837
5. 397486	5. 536729	643827	178462
Суми (перевірка результатів)	6. 629178	184365	264573
	7. 471835	729364	657389
	8. 729354	381745	372954
	9. 365472	475368	245913
	10. 826395	583671	376245

Завдання полягає в тому, що після прочитання одного цифрового ряду (9; 1; 5; 4; 8; 6) треба записати за 15 с суми чисел першого з другим (10), другого з третім (6), третього з четвертим (9), четвертого з п'ятим (12), п'ятого з шостим (14). Після триразового тренування – перше без урахування часу, друге та третє – з урахуванням роботи за 15 с. Упевнившись, що всі зрозуміли хід виконання дослідження, приступаємо до роботи за одним із трьох варіантів. Оцінку результатів методики оперативної пам'яті проводять за загальною

кількістю додавань (сум), виконаних у всіх 10 рядах; за кількістю правильно записаних сум та відносною частотою помилок у відсотках (частка від ділення кількості помилок на загальне число додавань).

Для операторів інформативною виявилася модифікація методики – оперативна пам'ять II. Відмінність якої від I полягає у тому, що на виконання завдання дається 8 с.

Для спеціалістів операторського профілю загальна кількість додавань становить $43 \pm 2,8$, кількість правильно виконаних дій – $40 \pm 2,5$; відносна кількість помилок при цьому коливається від 3,8% до $9,1 \pm 1,1\%$.

Для операторів-професіоналів результати оперативної пам'яті II (у дефіциті часу 8 с на виконання завдання) такі: продуктивність $40,4 \pm 0,85$; кількість правильних сум $35,6 \pm 0,6$; якість – $1,19 \pm 0,3\%$.

Методики вивчення якостей уваги

Увага – це зосередження свідомості на певному об'єкті, яке забезпечує його якісне відображення. Увага характеризується обсягом, розподілом, концентрацією, стійкістю і переключенням.

Обсяг уваги вимірюють кількістю об'єктів, які можуть бути охоплені нею за обмежений проміжок часу.

Розподіл уваги виражається в тому, що в процесі діяльності людина може тримати в межах своєї уваги кілька об'єктів.

Концентрація уваги – це ступінь зосередження її на об'єкті. Стан глибокої концентрації уваги – неодмінна умова точного, успішного виконання діяльності. Під стійкістю уваги розуміють тривалість зосередження її на об'єкті. Ця якість уваги залежить від низки умов: характеру діяльності, ставлення до професії, сили нервових процесів. Установлено, що людина ефективно утримує увагу приблизно 30–40 хв, після чого відзначають її коливання, що призводить до відволікання уваги від об'єкта. Переключення уваги – цілеспрямоване перенесення уваги з одного об'єкта на інший.

Для дослідження якостей уваги застосовують чимало методик: коректурні проби Анфімова та кільця Ландольта, переплутані лінії, відшукування чисел з переключенням, розташування чисел, шкали приладів. Ми розглядаємо дві з них – коректурну пробу з кільцями Ландольта та розташування чисел як найпоказовіші і такі, що використовують в дослідженнях працездатності.

Коректурна проба з кільцями Ландольта

Методику застосовують для дослідження інтенсивності, стійкості уваги та швидкості засвоєння інформації в зоровому аналізаторі. Її виконують за допомогою спеціального коректурного бланка, де зображено 1 024 кільця (по 32 кільця у кожному з 32 рядків з певним напрямком розриву). Орієнтуючись на циферблат годинника, положення розриву може бути на 1, 3, 5, 7, 9, 11 та 12-ту год. Обстежуваному пропонують, дивлячись на таблицю зліва направо, зверху вниз (як під час читання), закреслити кільця з певним положенням розриву в одному або двох напрямках. Через кожну хвилину за командою експериментатора ставлять вертикальну риску в місці читання, після чого роботу зразу ж продовжують. Кожне пропущене або неправильно закреслене кільце, а також пропущений рядок розцінюють як помилку. Після закінчення роботи фіксується час, витрачений на перегляд таблиці.

Головні показники, які характеризують ефективність виконання завдання, – це час виконання завдання, кількість помилок та швидкість засвоєння інформації.

Швидкість засвоєння інформації (А) розраховують за формулою:

$$A = \frac{0,5436 \times N_{\text{е}} - 2,807 \times n}{T} \text{ біт/с}^1,$$

де біт/с – швидкість перероблення інформації;

$N_{\text{е}}$ – загальна кількість оброблених кілець;

n – кількість помилок;

T – час виконання завдання, с.

Якщо обстежуваний закреслює кільця з розривом тільки в одному напрямку (на 9-ту год.), то швидкість засвоєння інформації коливається в межах $1,0 \pm 0,12$ біт/с. Якщо ж закреслює кільця з розривом у двох напрямках (на 3-тю і 11-ту год.) швидкість засвоєння інформації становить $- 0,64 \pm 0,06$.

¹ Біт (біміт) – одиниця виміру інформації, яка міститься в повідомленні про результати події, для котрої можливі два однакові ймовірні виходи.

Розташування чисел

Методику використовують для дослідження функції розподілу та переключення уваги. Дослідження проводять з використанням бланка, на якому зображено два квадрати на 25 клітин. У клітинах одного квадрата розміщено у змішаному порядку вибіркові числа від 1 до 99. Обстежуваний має переписати числа у вільний квадрат і розташувати їх у порядку зростання зліва направо за 2 хв.

74	47	95	32	89
68	49	51	25	71
19	62	80	86	42
34	60	79	58	30
5	84	93	26	10

Оцінюють результати за кількістю чисел, розташованих у вільному квадраті (продуктивність), та кількістю помилок, пропущених або проставлених не в зростаючому порядку чисел (вони обводяться колом). Визначають і відносну частоту помилок (відношення кількості помилок до загальної кількості проставлених чисел).

Оцінюють результати дослідження на основі врахування двох перших показників. Середня продуктивність при цьому сягає 17 ± 3 при 1–2 помилках. Операційними компонентами мислення є елементи системи операцій мислення – аналіз, синтез, порівняння, абстрагування, класифікація, систематизація.

Для оцінки мислення можна використати методики «Усне додавання», «Додавання чисел з переключенням», «Установлення закономірностей», «Кількісні відношення», «Числові ряди».

Детальніше розглянемо деякі з них.

Усне додавання

За цією методикою досліджують здатність до виконання обчислювальних операцій, активність процесу мислення. Обстежуваному пропонують за 1 хв швидко й правильно усно додати до здобутих сум одне й те ж число – 18. А першу суму дістають додаванням числа 18 та одного з однозначних чисел (3, 5, 7, 9), наприклад 23, 41, 59, 77 і т. д. Для оцінки результатів дослідження враховують кількість сум за 1 хв, кількість помилок та відносну частоту помилок (частка від ділення помилок на загальну кількість сум). Здобуті суми записують у рядок.

Під час обстеження операторів виявлено, що середня кількість сум дорівнює 16 ± 2 за хвилину при 1–2 помилках, а відносна величина помилкових відповідей коливається від 4 до 10%. Для операторів, відповідно, ці показники становлять 26 ± 3 за хвилину при одній помилці з відносною величиною помилкових відповідей 2–3%.

Додавання чисел з переключенням

Методика спрямована на визначення особливостей вироблення й перебудови розумових навичок, пов'язаних з обчислювальною роботою, функцій переключення уваги й елементів оперативної пам'яті.

Зміст методики полягає в тому, що обстежуваному пропонують швидко й точно виконати двома способами, які чергуються, додавання та розташування двох однозначних чисел. Додавання кожним способом проводять 1 хв, тривалість роботи – 10 хв. Перші два числа пропонує експериментатор, і їх записують як простий дріб, наприклад $1/5$. За першим способом їх треба додати усно й суму записати в чисельник, а чисельник першої – в знаменник: $1/5, 6/1, 7/6$. Одержавши двозначну суму (13), записуємо тільки одиниці, відкидаючи десятки. Додаючи у другий спосіб, суму двох чисел записують у знаменник, а в чисельник переносять нижнє число дробу, наприклад: $3/4, 4/7, 7/1, 1/8$ і т. д. За командою експериментатора через хвилину кожний спосіб розділяють ризикою. Для аналізу результатів дослідження використовують такі показники: продуктивність – кількість додавань двома способами за 10 хв; загальну кількість помилок і відносну частоту помилок (частка від ділення кількості помилок на продуктивність).

За даними досліджень операторів рядового складу середні показники такі: продуктивність – 121 ± 15 ; кількість помилок – $1,8 \pm 0,3\%$.

Кількісні відношення

Методика спрямована на визначення здатності людини логічно мислити. Зміст її полягає в тому, що, логічно мислячи, із даних кількісних відношень виводять нові. Під час дослідження треба визначити, більше чи менше одне число (А чи В) відносно іншого (В чи А) і записати результати під ризикою. Наприклад:

$$A > B \text{ у } 3 \text{ рази}$$

$$\underline{B < V \text{ у } 4 \text{ рази}}$$

$$A < B$$

Оцінюючи результати обстеження, враховують час виконання завдання в секундах, кількість помилок та відносну частоту помилкових відповідей, яку визначають шляхом ділення помилок на кількість виконаних завдань, а також визначають швидкість виконання завдання (інтегральний показник) – частка від ділення кількості правильних відповідей на час розв'язання завдань у секундах. Середні показники такі: 280 ± 22 – час виконання завдань; $0,34 \pm 0,2$ – відносна частота помилок; $0,068 \pm 0,004$ – швидкість виконання завдання.

Бланк до методики «Кількісні відношення» (варіант 1)

П. І. П. _____ Дата _____

$$A < B \text{ у } 3 \text{ рази}$$

$$\underline{B > V \text{ у } 2 \text{ рази}}$$

$$A \quad B$$

$$A < B \text{ у } 8 \text{ разів}$$

$$\underline{B > V \text{ у } 9 \text{ разів}}$$

$$B \quad A$$

$$A > B \text{ у } 6 \text{ разів}$$

$$\underline{B < V \text{ у } 7 \text{ разів}}$$

$$A \quad B$$

$$A > B \text{ у } 4 \text{ рази}$$

$$\underline{V < B \text{ у } 2 \text{ рази}}$$

$$B \quad A$$

$$A < B \text{ у } 2 \text{ рази}$$

$$\underline{B > V \text{ у } 7 \text{ разів}}$$

$$A \quad B$$

$$A > B \text{ у } 7 \text{ разів}$$

$$\underline{B < V \text{ у } 4 \text{ рази}}$$

$$B \quad A$$

$$A > B \text{ у } 4 \text{ рази}$$

$$\underline{B < V \text{ у } 7 \text{ разів}}$$

$$B \quad A$$

$$A < B \text{ у } 5 \text{ разів}$$

$$\underline{B > V \text{ у } 2 \text{ рази}}$$

$$A \quad B$$

$$A < B \text{ у } 2 \text{ рази}$$

$$\underline{B > V \text{ у } 5 \text{ разів}}$$

$$B \quad A$$

$$A < B \text{ у } 3 \text{ рази}$$

$$\underline{B > V \text{ у } 5 \text{ разів}}$$

$$A \quad B$$

$$A < B \text{ у } 3 \text{ рази}$$

$$\underline{B > V \text{ у } 4 \text{ рази}}$$

$$B \quad A$$

$$A < B \text{ у } 10 \text{ разів}$$

$$\underline{B > V \text{ у } 3 \text{ рази}}$$

$$A \quad B$$

$$A > B \text{ у } 3 \text{ рази}$$

$$\underline{B < V \text{ у } 5 \text{ разів}}$$

$$A \quad B$$

$$A > B \text{ у } 4 \text{ рази}$$

$$\underline{B < V \text{ у } 3 \text{ рази}}$$

$$B \quad A$$

$$A < B \text{ у } 10 \text{ разів}$$

$$\underline{B > V \text{ у } 3 \text{ рази}}$$

$$B \quad A$$

$$A > B \text{ у } 9 \text{ разів}$$

$$\underline{B < V \text{ у } 12 \text{ разів}}$$

$$B \quad A$$

$$A > B \text{ у } 2 \text{ рази}$$

$$\underline{B < V \text{ у } 5 \text{ разів}}$$

$$A \quad B$$

$$A > B \text{ у } 3 \text{ рази}$$

$$\underline{B < V \text{ у } 6 \text{ разів}}$$

$$B \quad A$$

Числові ряди

Методику застосовують для оцінки продуктивного мислення. Завдання передбачає встановлення логічних зв'язків між числами за певний час.

На спеціальному бланку пропонують виконати за 5 хв 30 завдань, у яких потрібно виявити закономірність, продовжити ряд чисел. Наприклад: 2, 4, 6, 8, 10..? В одному рядку кожне наступне число на дві одиниці більше від попереднього, тому число в ряді має бути 12, його й записуємо в бланк. Обробляють результати за допомогою ключа, підраховуючи загальну кількість правильних відповідей. Середні показники правильних відповідей за методикою числових рядів у спеціалістів-операторів дорівнюють $14 \pm 2,3$.

Числові ряди (варіант 1)

1. 1 2 3 4 5 6.....
2. 12 10 8 6 4
3. 6 9 12 15 18 21
4. 45 39 33 27
5. 2 4 8 16 32
6. 1 2,5 4 5,5
7. 1 4 16.....
8. 54 18 6
9. 4 1 5 2 6 3.....
10. 112 56 28 14
11. 8 2 8 3 8 4.....
12. 16 17 19 20 22 23.....
13. 19 16 22 19 25 22.....
14. 1 4 9 16 25 36.....
15. 93 90 30 27 9 6
16. 0 3 8 15 24
17. 25 5 49 7 81
18. 1 2 2 2 3 2.....
19. 6 3 18 7 3 21 8.....
20. 6 7 9 13 21
21. 18 13 31 19 14
22. 1 8 27.....

23.	4	12	16	28	44
24.	64	48	40	36	38
25.	20	21	19	32	15
26.	4	7	9	11	14	15
27.	2	4	9	18	23
28.	0,5	2	4,5	8	12,5
29.	8	4	12	20	10	30
30.	1	8	9	64	25

Оцінка та характеристика психофізіологічних якостей

У розумовій праці основними характеристиками вищої нервової діяльності є психофізіологічні якості та психічні процеси. Психофізіологічними якостями називають властивості нервової системи та функціональні можливості аналізаторів.

Усі форми проявів вищої нервової діяльності є результатом взаємодії в корі головного мозку двох нервових процесів – збудження та гальмування. Основні нервові процеси мають свої специфічні властивості – силу, рухливість, рівновагу й оцінити їх можна за допомогою прикладних методик – простої та складної сенсомоторних реакцій, реакцій на рухомий об'єкт, рефлексу на час, критичної частоти світлового миготіння та звукових коливань, треметрії, тепінг-тесту та гідродинамометрії.

Специфіка будь-якої діяльності полягає у тому, що в ній головне навантаження припадає на вищі відділи центральної нервової системи (ЦНС). У практиці психології праці для характеристики функціонального стану ЦНС застосовують такі методики: просту сенсомоторну реакцію, складну сенсомоторну реакцію з вибором, реакцію на рухомий об'єкт, критичну частоту зливання світлового миготіння (А. М. Зотов та ін., 1963; В. А. Бодров, 1969; К. С. Точилов, 1970; І. А. Сапов із співавт., 1976; Ю. М. Бобров, 1985; М. С. Корольчук, 1991, 1993; М. В. Макаренко, 1996).

На думку М. Ф. Пономарьова (1958), ЛППСМР (латентний період простої сенсомоторної реакції) дає змогу судити про рівень збудливості ЦНС, а ЛП складної сенсомоторної реакції (ЛПССМР) з вибором у динаміці спостереження свідчить про силу процесу збудження, внутрішнього гальмування та рухливість основних нервових

процесів. (Є. І. Бойко, 1964; В. А. Бодров, 1969; К. С. Точилов, 1970). Різниця між ЛПССМР та ЛППСМР показує «час прийняття рішення». Цей показник, за даними Ю. М. Боброва (1972) та М. С. Корольчука (1985), у динаміці професійної діяльності істотно змінюється. На думку А. М. Волкова (1960, 1970), час прийняття рішення стає адекватним показником відносної зміни сили гальмівного процесу.

Проста сенсомоторна реакція (ПСМР) є однією з інформативних методик для характеристики сили нервових процесів. Для реєстрації швидкості простої сенсомоторної реакції застосовують рефлексометри. Обстежуваному подають світловий сигнал, який він має максимально швидко вимкнути тумблером. Електросекундомір вмикають в момент подання сигналу й вимикають тумблером обстеження. Таким чином вимірюють латентний період ПСМР. Подавати сигнал треба через однакові інтервали часу, але не більш як через 3–5 с. Після 4–6 тренувальних замірів записуємо результати серії з 10 сигналів та обчислюємо середній арифметичний показник ЛППСМР.

Середні показники ЛППСМР у юнаків 18–22 років становлять 160 ± 20 мс; в осіб операторського профілю – 144 ± 12 мс.

Складна сенсомоторна реакція (ССМР) на світлові подразники допомагає досліджувати силу процесів збудження й внутрішнього гальмування, а також рухливість головних нервових процесів. Для проведення цих досліджень використовують такий самий прилад, як і для дослідження ЛППСМР. Він складається з двох блоків, за допомогою яких дослідник подає різні, але у певній послідовності сигнали (спалах червоних та зелених лампочок). Досліджуваний вимикає сигнал тумблером. Електросекундомір реєструє час реакції з точністю до 0,01 с. У процесі дослідження визначають ССМР з вибором або ССМР з диференціюванням. Обстежуваному подають 25 світлових сигналів, з яких 15 червоних і 10 зелених. Табличка з варіантами сигналів лежить перед дослідником. Приклади варіантів сигналів:

1. ччззчччзчччзззчзчзччччч.
2. зччзчзззчччзчззчччзчччччч.
3. чзччззчччзчччзчччзчччззчч.
4. чзчччзчччзчззчзчччзчззччч.

Черговий подразник треба подавати через 2–3 с після відповідної реакції. Коли визначають ЛПССМР з вибором, досліджуваний

під час спалаху червоної лампочки повинен її вимкнути тумблером угору, а при спалаху зеленої – вниз. Якщо досліджуваний зробить навпаки, то лампочка не погасне і це свідчатиме про допущену помилку.

У процесі визначення ССМР з диференціюванням досліджуваній у момент спалаху червоної лампочки повинен якомога швидше вимкнути її, а на спалах зеленої – не реагувати. Під час подавання гальмівного сигналу (зелена лампочка) експериментатор чекає на відповідну реакцію 2 с, після чого відповідь вважають правильною й здійснюють запис ЛПСМР.

Оцінювання властивостей головних нервових процесів за допомогою ССМР проводять таким чином: силу процесу збудження визначають за величиною часу латентного періоду ПСМР. Його зменшення свідчить про зростання сили процесу збудження. Внутрішнє гальмування оцінюють за відносною частотою помилок на гальмівний сигнал: зростання цього показника свідчить про ослаблення сили внутрішнього гальмування. Для оцінки рухливості нервових процесів порівнюють показники ЛПСМР з вибором до й після зміни сигнального значення подразників. Зміна сигналу полягає в тому, що на червону лампочку тумблер треба вимикати вниз, а на зелений – угору. Збільшення ЛПСМР з вибором або зі зростанням відносної частоти помилок після перероблення сигнального значення подразника свідчить про зниження рухливості нервових процесів.

Середні показники ЛПСМР з вибором у юнаків 18–22 років становлять 312 ± 12 мс, а в осіб операторського профілю – 280 ± 11 мс.

Реакція на рухомий об'єкт дає змогу визначити точність відповіді на подразник і зробити висновки про врівноваженість процесів збудження та гальмування в корі головного мозку (А. І. Зотов та ін., 1963; А. В. Бодров, 1969; К. С. Точилов, 1970; В. П. Загрядський, З. К. Сулімо-Самуїлло, 1976; М. В. Макаренко, 1996).

Попри відносну стійкість цієї реакції, вона все ж чутлива до різних несприятливих факторів, що діють на людину й змінюють кількісну та якісну характеристику реагування.

Методика полягає в тому, щоб своєчасно спинити стрілку електросекундоміра точно на позначці «0». Прилад використовують той самий, що й для визначення ССМР. Після 4–6 тренувань обстежуваний виконує завдання – 25 разів зупиняє стрілку електросекундоміра на позначці «0». Реакції можуть бути передчасними (стрілка не дійшла

до позначки «0»), запізнілими (стрілка перейшла за «0») і точними (зупинка «0»). Усі показники записують у мілісекундах: для передчасних – із знаком (-), запізнілих – (+), точних – (0).

Для оцінки результатів розраховують відносну точність відповідей (у % від загальної кількості реакцій).

$$A = \frac{a \times 100}{25},$$

де a – кількість точних реакцій.

Крім цього, розраховують сумарну величину відхилень стрілки від «0» у всіх 25 реакціях, кількість передчасних, запізнених і точних реакцій, а також розраховують середню арифметичну та алгебраїчну величини відхилень з 25 реакцій. Наприклад, під час дослідження отримали такі результати:

$$+2, -4, -3, +3, -6, -2, +4, -5, -3, +5, -2, -4, \\ 0, -6, 0, +3, 0, -7, +6, -8, 0, +3, +4, +3, 0$$

1. Кількість передчасних реакцій – 12.
2. Кількість запізнілих реакцій – 9.
3. Кількість точних реакцій – 4.
4. Відносна частота точних реакцій:

$$A = \frac{a \times 100}{25} = \frac{4 \times 100}{25} = 16\%$$

5. Сумарна величина відхилень стрілки від «0».
6. Середня арифметична $87/25 = 3,48$
7. Середня алгебраїчна $\frac{(+33)}{25} + \frac{(-54)}{25} = -21 = -0,84$.

Позитивне значення алгебраїчної величини й більша кількість запізнілих реакцій свідчать про перевагу гальмівного процесу, негативне значення середньої алгебраїчної величини й перевага передчасних реакцій свідчать про збудження. Нульовий знак середньої алгебраїчної величини й приблизно однакова кількість передчасних та запізнілих реакцій є свідченням врівноваженості головних нервових процесів.

Методика «Рефлекс на час»

Відтворення заданих зазначених проміжків часу під час дослідження функціонального стану ЦНС називають **рефлексом на час**.

Зміст методики полягає в тому, що обстежуваний після попереднього візуального та слухового тренування повинен самостійно відтворити вказаний відрізок часу. Для дослідження рефлексу на час можна використати прилад, яким визначають латентний період сенсомоторних реакцій. Спочатку обстежуваному дають можливість 5 разів потренуватися у відтворенні одного й того самого проміжку часу (15 с). При цьому він має стежити за стрілкою секундоміра. Потім обстежуваний 5 разів відтворює задані інтервали часу, не дивлячись на циферблат. Експериментатор записує показники секундоміра після зупинки стрілки з точністю до 0,01 с. Після проведення дослідження обчислюють середню арифметичну величину відхилень від часу 15 с, а також середню величину відхилень стрілки у % в 5 пробах за формулою:

$$A = \frac{M \times 100\%}{15}$$

де М – середнє арифметичне з 5 замірів.

Вважають, що рефлекс на час із чутливим показником функціонального стану ЦНС і при розвитку втомлення істотно порушується. За звичайних умов середня величина відхилень від заданого відрізка коливається в операторів у межах 10–15%, а після тривалої роботи цей показник дорівнює 20–25% (І. А. Сапов, А. С. Солодков, 1980).

Критична частота злиття світлового миготіння (КЧСМ)

Методика дає змогу оцінити рухливість основних нервових процесів у зоровому аналізаторі. Вона дає великі можливості для виявлення втоми людини в процесі тривалої трудової діяльності (Е. О. Дерев'янку, 1973). На думку К. С. Точилова (1970), В. П. Загрядського, З. К. Сулимо-Самуйлло, (1976), І. А. Сапова зі співавт. (1976), цей показник характеризує мобільність нервових процесів у ЦНС.

Для визначення КЧСМ застосовують спеціальний прилад, який складається з конденсатора, потенціометра з паралельно підключеною до них неонову лампочкою (схема додається). Порядок визначення КЧСМ такий. Після 1–2 хв адаптації обстежуваного до яскравості неонові лампочки показник приладу встановлюємо на 50 од., а потім плавно повертаємо в бік зменшення частоти миготіння до помітних для обстежуваного перших коливань світла в лампочці. Показники приладу записуємо в протокол. Таким методом («спуску») ро-

бимо 5 замірів і розраховуємо середнє арифметичне значення КЧСМ. Зменшення показників свідчать про зниження рухливості нервових процесів у зоровому аналізаторі. Погіршення рухливості можливе внаслідок дії несприятливих факторів і розвитку стомлення.

Середні показники КЧСМ для юнаків 18–22 років становлять $43 \pm 2,1$, для осіб 30–35 років – $42 \pm 1,9$ миготінь за 1 с.

Критична частота злиття звукових коливань

Обстеження має на меті дослідження функціонального стану слухового аналізатора й проводиться за допомогою аудіометра в тихому приміщенні. Обстежуваний надягає навушники, і йому подають чіткі звукові імпульси з перервами між ними. Потім частоту звуку збільшують і перерви між ними стають дедалі коротшими, аж поки зовсім не злілються. У цей момент обстежуваний каже: «Нуль», а експериментатор записує показники генератора у протокол досліджень. Обстеження проводять 5 разів.

В аналізі результатів значущою є різниця між показниками функцій слухового аналізатора до й після виконання професійних обов'язків, а також подальша їх динаміка під впливом умов та характеру праці.

Такі матеріали допомагають установити не лише динаміку зміни функцій, а й стійкість цих змін (І. А. Сапов, А. С. Солодков, 1981).

Тепінг-тест

Методика дає змогу оцінити функціональні можливості рухового аналізатора, а також силу процесу збудження та рухливості основних нервових процесів.

Для проведення тепінг-тесту використовують електромагнітний лічильник імпульсів, телеграфний ключ, джерело живлення, ввімкнені послідовно. За командою експериментатора обстежуваний у максимальному темпі працює ключем протягом 2 хв. Кількість рухів реєструють на лічильнику за кожні 30 с. Враховують загальну кількість реакцій та зміну темпів руху за кожні 30 с (зазвичай середня величина різниці в темпі роботи коливається від 5 до 10 реакцій за 30-секундні проміжки часу). Іноді ключ замикають та відмикають протя-

гом 40 с, частоту рухів записують за кожні 5 с. Потім за цими даними будують графік, за кривою якого судять про функціональний стан рухового аналізатора, а також про силу процесів збудження й рухливості головних нервових процесів у корі головного мозку.

Простішим варіантом тепінг-тесту є нанесення на папір крапок у максимальному темпі. Для цього аркуш паперу машинописного формату поділяють на чотири квадрати з позначками 1, 2, 3, 4 за годинниковою стрілкою. За командою обстежуваний у максимальному швидкому темпі ставить олівцем крапки у квадратах. Перехід від квадрата до квадрата здійснюється через кожні 10 с (за командою). Стабільність кількості крапок чи їхнє збільшення – показник сили функціонального стану нервової системи. Навпаки, зменшення кількості крапок від квадрата до квадрата свідчить про слабкість рухливості нервових процесів. Продуктивність 260–230 крапок за 40 с оцінюють як відмінну, 229–200 – хорошу, 199–170 – задовільну. Перед початком роботи сумарна кількість реакцій за 2 хв у середньому дорівнює $670 \pm 5,2$, а середня різниця в темпі – $6,2 \pm 0,3$; після тривалої роботи ці величини дорівнюють $643 \pm 4,5$ та $9,3 \pm 0,4$ (І. А. Сапов, А. С. Солодков, 1980).

Тремометрія

Методика дає змогу оцінити здатність до тонкої координації рухів шляхом реєстрації тремору кисті, а також рухливості нервових процесів у руховому аналізаторі.

Для дослідження застосовують тремомер. Він складається з металевієї пластини, контактного стержня й лічильника імпульсів, увімкнених послідовно; паралельно до лічильника підключають електросекундомір. У пластині зроблено розрізи у вигляді ламаної та кривої ліній завдовжки 600 мм і завширшки 5 мм, а також три отвори діаметром 5, 7 і 10 мм. Товщина контактної стержня з гумовою чи ебонітовою ручкою – 3 мм. Сутність методики полягає в тому, що обстежуваний повинен провести стержень крізь розріз або тримати в отворі, не торкаючись його країв. На виконання динамічної роботи відводять 15 с, статичної – 10 с. Кожну пробу виконують тричі. У протоколі досліджень записують час виконання кожної проби, кількість дотиків і сумарний час дотиків у кожній пробі. Для аналізу результатів у кожній пробі треба розрахувати кількість дотиків за 1 с і се-

редню тривалість одного дотику (визначають як частку від ділення сумарного часу дотиків на кількість дотиків). За першим показником визначають міру вираженості тремору, за другим – рухливість нервових процесів у рухомому аналізаторі. Середня величина дотиків за 1 с при динамічній пробі коливається від 1,9 до 2,3, а при статичній – від 0,5 до 1,0. Середня тривалість одного дотику при динамічній пробі дорівнює 65–70 сигм (1 сигма – 0,001 с), а при статичній – 35–40 сигм (І. А. Сапов, А. С. Солодков, 1981).

Гідродинамометрія

Професійна діяльність спеціалістів часто пов'язана з виконанням великої кількості малоінтенсивних, висококоординованих рухів. Витривалість при підтриманні заданого м'язового зусилля вважають інформативним об'єктивним показником функціонального стану та працездатності нервово-м'язового апарату (Є. В. Подоба, 1960; А. М. Зотов, 1963). Статична витривалість характеризує стан кіркового відділу рухомого аналізатора і водночас – тонус ЦНС (В. В. Розенблат і Т. А. Боровська, 1970).

Для проведення динамометрії використовують пружинні, ртутні чи гідравлічні динамометри. Обстежуваний за командою експериментатора 2–3 рази з інтервалом в 1 хв стискає динамометр з максимальною силою. У протокол записують середні дані. М'язову силу кисті визначають за утриманням максимального м'язового зусилля протягом 1 хв. Експериментатор записує величину зусиль спочатку (P_1) і в кінці (P_2) проби. За цими величинами обчислюють коефіцієнт витривалості у відсотках:

$$KB = \frac{P_2 \times 100\%}{P_1},$$

Витривалість при статичному навантаженні оцінюється за тривалістю утримання людиною м'язового зусилля (75% від максимального). При цьому розраховують показник м'язової витривалості (ПМВ):

$$ПМВ = P \times T,$$

де P – величина зусилля (0,75 від максимального);

T – тривалість утримання.

Витривалість при динамічному навантаженні визначають за тривалістю виконання обстежуваним ритмічної роботи шляхом відтво-

рення половини максимального м'язового зусилля у темпі 1 раз за 1 с. Після проби також розраховують ПМВ. Для поглибленого дослідження процесів утоми й відновлення в руховому аналізаторі пропонують розрахувати у відсотках коефіцієнт відновлення (КВ). Для цього після визначення показника витривалості кисті, яка працює, дається 2 хв відпочинку, а потім знову досліджують витривалість до статичної чи динамічної роботи:

$$КВ = \frac{ПВ_2 \times 100\%}{ПВ_1} ,$$

де $ПВ_1$ – показник витривалості першого навантаження;

$ПВ_2$ – показник витривалості другого навантаження.

Відтворення заданого м'язового зусилля полягає в тому, що обстежуваний кілька разів стискає динамометр із силою 1 (2) або 1 (3) від максимального зусилля. Під час оброблення даних відтворення заданого м'язового зусилля розраховують середню арифметичну величину з 5 спроб і визначають різницю у відсотках між заданою та відтвореною величиною. При цьому незначним вважають відхилення, яке не перевищує 10% від заданої величини, середня величина відхилень коливається від 10 до 30%; значне відхилення становить понад 30% зазначеного зусилля (І. А. Сапов, 1990). Максимальне м'язове зусилля у спеціалістів операторського профілю до роботи становить $1,12 \pm 0,11$ ум. од., статична витривалість 40 ± 3 с, а після роботи ці показники відповідно становлять $0,90 \pm 0,12$ ум. од. та 36 ± 4 с (за даними авторів).

МЕТОДИКИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЇ СПІЛКУВАННЯ

Тест на визначення потреби в спілкуванні
(відповіді оцінюють «так» чи «ні»)

1. Мені приємно брати участь у різних урочистостях.
2. Я не можу пригасити свої бажання, навіть коли вони суперечать бажанням моїх друзів.
3. Мені подобається виявляти до когось свою прихильність.
4. Я більше сконцентрований на завоюванні впливу, ніж дружби.
5. Я відчуваю, що стосовно друзів у мене більше прав, ніж обов'язків.
6. Коли я дізнаюся про успіх мого товариша, у мене чомусь погіршується настрій.
7. Щоб бути задоволеним собою, я маю комусь у чомусь допомогти.
8. Мої турботи зникають, коли я серед друзів.
9. Мої друзі мені обридли.
10. Коли я роблю важливу справу, присутність людей мене дратує.
11. Притиснутий до стіни, я кажу лише ту частину правди, яка, на мою думку, не завадить моїм друзям та знайомим.
12. У складній ситуації думаю не стільки про себе, скільки про близьку людину.
13. Неприємності у друзів викликають у мене таке співчуття, що я можу захворіти.
14. Мені приємно допомагати іншим, навіть коли це становить для мене значні труднощі.
15. Через повагу до друга можу погодитися з його думкою, навіть коли він не правий.
16. Мені більше до вподоби пригидницькі оповідання, ніж оповідання про любов.
17. Сцени насилля в кіно викликають у мене огиду.
18. На самоті я відчуваю тривогу і напруженість більше, ніж коли буваю серед людей.
19. Найбільшою радістю в житті я вважаю спілкування.
20. Мені шкода безпритульних котів та собак.
21. Я вважаю за краще мати менше друзів, зате близьких.
22. Мені подобається бувати серед людей.

23. Я довго переживаю сварки з близькими.
24. У мене значно більше близьких друзів, ніж в інших людей.
25. Я більше прагну досягти чогось у житті, ніж дружи.
26. Я більше довіряю власним інтуїції та враженням про людей, ніж судженням про них інших людей.
27. Я надаю більшого значення матеріальному забезпеченню і благополуччю, ніж радощам спілкування з приємними мені людьми.
28. Я співчуваю людям, у яких немає близьких друзів.
29. Щодо мене люди часто бувають невдячними.
30. Мені подобаються розповіді про безкорисливу дружбу.
31. Заради друга можу пожертвувати власними інтересами.
32. У дитинстві у нас була компанія, яка завжди трималася разом.
33. Якби я був журналістом, то із задоволенням писав би про силу дружби.

Підрахуйте кількість відповідей «ні» на запитання – 3, 4, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 25, 27, 29 і кількість відповідей «так» на всі інші запитання, додайте їх. Якщо здобута сума **менша 23 балів** – потреба в спілкуванні дуже низька, **23–26** – низька, **27–28** – середня, **29–30** – висока, **31 і вище** – дуже висока.

Тест на схильність до самотності

Є люди, які не нудьгують на самоті. Вони можуть самі гуляти, чимось займатися. Іншим же потрібна компанія – щоб не почуватися нещасними і всіма покинутими.

1. Чи можете після занять один вирушити блукати містом?
2. Чи вважаєте катастрофічною ситуацію, коли вам ні з ким поїхати відпочивати (немає компанії)?
3. За дві години у вас цікава зустріч. Чи можете чимось зайняти себе на цей час?
4. Ви любите дивитися на полум'я вогнища?
5. Коли зайняті чимось важливим, чи дратують вас телефонні дзвінки?
6. Чи любите ходити пішки?
7. Чи можете зустріти Новий рік на самоті й лишитися при цьому в доброму гуморі?
8. Чи багато гостей ви зазвичай запрошуєте на день народження?

9. Чи почуваетесь вільно у компанії чотирьох незнайомих людей?
10. Ви в чужому місті й не можете знайти потрібну вулицю. Як вчините?
 - а) запитаете в перехожого;
 - б) звернетесь у довідкове бюро міськдовідки;
 - в) спробуєте знайти самі.
11. Чи любите ви подарунки?
12. Чи мріяли стати актором?

Нарахуйте собі по одному балу за відповідь «так» на запитання 1, 3, 4, 5, 6, 7, 10б, 12; за відповіді «ні» – на запитання 2, 8, 9, 11; два бали за відповідь «так» на запитання 10в.

Понад 8 балів – ви, безумовно, схильні до самотності, любите подумати, проаналізувати різні ситуації, просто помріяти або спостерігати. За такого способу життя можна стати відлюдкуватим. **4–8 балів** – ви в міру комунікабельні, але інколи вам просто слід побути на самоті, щоб упорядкувати думки і почуття. Але провівши кілька годин на самоті, ви знову із задоволенням спілкуєтесь з людьми. **Менше ніж 4 бали** – ви людина дуже комунікабельна, не любите самотності. Складається враження, що ви дуже рідко обдумуєте свої дії, забуваєте, що кілька годин, які провели на самоті, можуть зменшити ймовірність багатьох життєвих помилок.

Методика на визначення стилю взаємодії під час спілкування

Це методика на виявлення мобільності людини у спілкуванні, здатності мимоволі (за власною ініціативою) коригувати, змінювати форми спілкування, які вже склалися. Кожне питання оцінюється «так» або «ні».

1. Вважаю, що імітувати поведінку інших людей важко.
2. У моїй поведінці найчастіше відображено те, що я думаю і в чому впевнений.
3. На вечірці не намагаюся говорити або робити те, що приємно іншим.
4. Я можу захищати тільки ті дії, в які вірю.
5. Я можу розмовляти експромтом навіть на ті теми, з яких не маю майже ніякої інформації.
6. Я вважаю, що вмю проявити себе так, аби справити хороше враження на людей і розвеселити їх.

7. Якщо я не знаю, як поводитися в певній ситуації, то зорієнтуюся, спостерігаючи за поведінкою інших.
8. Можливо, з мене вийшов би хороший актор.
9. Я рідко потребую порад друзів щодо вибору книжок, музики, фільмів.
10. Людям здається, що я глибше переживаю емоції, ніж насправді.
11. Я більше сміюся, переглядаючи комедії з друзями, ніж коли дивлюся сам.
12. У групі людей я рідко буваю в центрі уваги.
13. У різних ситуаціях, з різними людьми я поведжуся по-різному.
14. Мені не дуже легко досягнути того, щоб інші відчули до мене симпатію.
15. Навіть коли я не в гуморі, часто роблю вигляд, що приємно проводжу час.
16. Я не завжди такий, яким здаюся.
17. Я не стану висловлювати власну думку або поведінку, щоб сподобатися комусь або добитися прихильності.
18. Мене вважають людиною, здатною розвеселити інших.
19. Щоб сподобатися, налагодити стосунки, намагаюся насамперед робити те, чого від мене чекають.
20. Я ніколи не проявляв себе успішно в іграх, що потребували кмітливості або імпровізованих дій.
21. Мені важко змінити свою поведінку на угоду різним людям і відповідно до ситуації.
22. На вечірці я даю іншим можливість жартувати і розповідати історії.
23. У компаніях почувуюся ніяково.
24. Якщо це буде потрібно, можу, дивлячись прямо в очі, будь-кому сказати неправду і при цьому зберігати відсторонений вираз обличчя.
25. Я можу зробити так, щоб інші були зі мною приятні, навіть якщо вони мені не подобаються.

Нарахуйте собі по одному балу за кожну відповідь «так» на твердження – 5, 6, 7, 8, 10, 11, 13, 15, 16, 18, 19, 24, 25 і по одному балу за кожну відповідь «ні» на твердження 1, 2, 3, 4, 9, 12, 14, 17, 20, 21, 22, 23.

Менше ніж 8 балів. Вам властива стабільність моделі спілкування, деяка ригідність. Ви почуваетесь досить комфортно тільки в си-

туаціях, які потребують від вас звичної поведінки, коли ви впевнені в діях і вчинках партнерів. Ви залишаєтеся самим собою навіть у тих ситуаціях, коли ваш звичний стиль поведінки зовсім недоречний. Якщо оточення спробує нав'язати вам інтенсивніший ритм спілкування, не слід дивуватися тому, що відповідатимете невлад. Вам треба починати працювати над собою – над посиленням динамізму спілкування, виробленням комунікативних прийомів, що розширюють можливості до самоуправління у спілкуванні.

8–17 балів. У вас велика потреба бути самим собою у спілкуванні, проте це не заважає вам розуміти, що аналогічна потреба є й у партнера. Тому ви будете свою поведінку залежно від ситуації, звернені до партнера, схильні до взаємодії в спілкуванні.

18–25 балів. Вас характеризують мобільність у спілкуванні, вміння пристосовуватися до поведінки партнера, готовність до діалогу, здатність змінювати стиль спілкування залежно від ситуації. Але інколи ваша динамічність у спілкуванні перетворюється у своєрідну гру. Ви можете також свідомо або несвідомо прагнути маніпулювати партнерами.

Практичні вправи, спрямовані на оптимізацію процесу спілкування

Вправа 1. Виконують у парах. Перший учасник починає розповідь зі слів: *«Мене не люблять за те, що...»*. Другий, вислухавши, має відреагувати, починаючи словами: *«Все одно ти молодець, тому що...»*. Потім учасники міняються ролями. Після виконання вправи – обговорення: що відчував той, до кого була звернена підтримка? Хто не зміг цього зробити? Чому?

Вправа 2. Виконують у парах. Перший учасник: *«Я тебе сприймаю...»*. Другий учасник: *«Я тебе сприймаю...»*.

Або: всі сідають у коло. У центрі – учасник, який хоче вислухати від інших думку про себе, тобто отримати зворотний зв'язок. Акцентують на тому, які почуття викликає його поведінка.

Вправа 3. Усі сідають у коло. Кожен член групи протягом двох хвилин повинен розповісти про свої сильні сторони: що він любить, цінує і приймає в собі. Ця вправа спрямована на уміння мислити про себе в позитивному плані.

Вправа 4. Ця вправа дозволяє розвивати індивідуальний невербальний репертуар особистості. Одному з членів групи повідомляють, що за його відсутності група вибере один із чотирьох кольорів (червоний, синій, жовтий, зелений). Коли колір обрано, всі учасники по черзі демонструють рухи тіла, які, на їхню думку, повинні відповідати задуманому кольору. Перший учасник має відгадати, який же колір був задуманий. Рухи тіла не слід робити за підказками.

Потім треба відгадати задумані пори року (статичні пози), смакові відчуття: гірке, солодке, кисле, солоне (змінити інтонації голосу, вимовляючи одну й ту саму фразу).

Відгадайте задуманих різних тварин: слон, тигр, білка, гадюка.

Вправа закінчується потиском руки один одному.

МЕТОДИКИ ДІАГНОСТУВАННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЯВИЩ. ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНИХ ВІДНОСИН

МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ МІЖСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ У МАЛИХ ГРУПАХ

Визначення індексу групової згуртованості

Подано низку запитань з кількома варіантами відповідей. Слід вибрати той варіант, який найбільше відповідає означеній навчальній групі.

1. Як би ви оцінили свою належність до групи:
 - а) почуваюся її членом, частиною колективу;
 - б) беру участь у більшості видів діяльності;
 - в) беру участь в одних видах діяльності й не беру в інших;
 - г) не відчуваю, що є членом групи;
 - д) живу та існую окремо від неї;
 - е) не знаю, важко відповісти.
2. Чи перейшли б в іншу групу, якби вам випала така нагода (без зміни інших умов):
 - а) так, дуже хотілося б перейти;
 - б) швидше б перейшов, ніж залишився;
 - в) не бачу ніякої різниці;
 - г) швидше лишився б у своїй групі;
 - д) дуже хотів би лишитися у своїй групі;
 - е) не знаю, важко сказати.
3. Які стосунки між членами вашої групи:
 - а) кращі, ніж у більшості інших груп;
 - б) приблизно такі, як і в більшості груп;
 - в) гірші, ніж у більшості груп;
 - г) не знаю.
4. Які взаємини склалися у вашій групі з викладачами:
 - а) кращі, ніж у більшості інших груп;
 - б) приблизно такі, як і в більшості груп;

- в) гірші, ніж у більшості груп;
г) не знаю.
5. Яке ставлення до навчання у вашій групі:
а) краще, ніж у більшості інших груп;
б) приблизно таке, як і в більшості груп;
в) гірше, ніж у більшості груп;
г) не знаю.
6. Яке ставлення до майбутньої професії у вашій групі:
а) краще, ніж у більшості інших груп;
б) приблизно таке, як і в більшості груп;
в) гірше, ніж у більшості груп;
г) не знаю.
7. Ви проводите разом усією групою вільний час:
а) частіше, ніж інші групи;
б) приблизно так, як і інші групи;
в) рідше, ніж більшість груп;
г) не знаю.

Відповідно до результатів підрахуйте набрану вами кількість балів, скориставшись таким «ключем»:

Індекси відповідей	Номери запитань у балах						
	1	2	3	4	5	6	7
а	5	1	3	3	3	3	3
б	4	2	2	2	2	2	2
в	3	3	1	1	1	1	1
г	2	4	1	1	1	1	1
д	1	5					
е	1	1					

Максимальна сума балів (25) відповідає суб'єктивній оцінці рівня групової згуртованості як високого.

Мінімальна оцінка (7) свідчить про те, що студент упевнений у відсутності згуртованості, в роз'єднаності та індивідуалістичності членів групи. Якщо переважають відповіді «г» на 1, 2 питання і «е» – на всі інші, це свідчить про незацікавленість опитуваного в соціаль-

них контактах, відсутність спостережливості, певний ступінь відчуження від соціуму.

Якщо **середній бал** усіх відповідей у групі **наближається до 25**, можна вважати, що ця група справді характеризується високим рівнем згуртованості, низькі ж показники свідчать про відсутність процесу інтеграції.

Експрес-методика оцінки соціально-психологічного клімату в колективі (А. С. Михалюк, Л. Ю. Шаріто)

Психологічний клімат – це соціально зумовлена, відносно стійка система взаємин членів колективу. Методика допомагає виявити емоційний, поведінковий і когнітивний компоненти стосунків у колективі. Як істотну ознаку суттєвої ознаки емоційного компонента розглядають критерій привабливості – на рівні понять «подобається – не подобається», «приємний – неприємний». При побудові запитань, спрямованих на визначення поведінкового компонента, витримують критерій «бажання/небажання працювати в даному колективі», «бажання/небажання спілкуватися з членами колективу під час відпочинку». Основним критерієм когнітивного компонента обрано «знання/незнання особливостей членів колективу».

Інструкція. Треба уважно прочитати варіанти відповідей, обрати один з них і поставити поруч з ним знак «+» або відповідну оцінку.

1. Позначте, будь-ласка, з яким із суджень ви найбільше згодні:
 - а) більшість членів нашого колективу – хороші, симпатичні люди;
 - б) у нашому колективі є різні люди;
 - в) більшість членів нашого колективу – малоприємні люди.
2. Чи вважаєте, що було б добре, якби члени вашого колективу жили близько один від одного:
 - а) ні, звичайно;
 - б) більше ні, ніж так;
 - в) не знаю, не замислювався над цим;
 - г) швидше так, аніж ні;
 - д) так, звичайно.

3. Як вам здається, чи могли б ви дати повну характеристику (5 – так; 4 – майже так; 3 – не знаю, не замислювався над цим; 2 – мабуть ні; 1 – ні):
- а) ділових якостей більшості членів колективу;
 - б) особистісних якостей більшості членів колективу.
4. Зверніть увагу на наведену нижче шкалу. Цифра 1 характеризує колектив, який вам дуже подобається, а цифра 9 – колектив, який вам дуже не подобається. Якою цифрою охарактеризували б ваш колектив?

1 2 3 4 5 6 7 8 9

5. Якби у вас з'явилася можливість провести канікули разом з членами вашого колективу, то як би ви до цього поставилися:
- а) це мене цілком влаштовує;
 - б) не знаю, не замислювався про це;
 - в) це мене зовсім не влаштовує.
6. Чи могли б ви досить упевнено сказати про більшість членів вашого колективу, з ким вони хочуть спілкуються щодо ділових питань:
- а) ні, не міг би;
 - б) не можу сказати, не замислювався;
 - в) так, міг би.
7. Яка атмосфера зазвичай переважає у вашому колективі? На наведеній нижче шкалі цифра 1 відповідає нездоровій атмосфері, а цифра 9, навпаки, – атмосфері взаємодопомоги, взаємної поваги тощо. Якою цифрою схарактеризували б свій колектив?

1 2 3 4 5 6 7 8 9

8. Чи прагнутимете після закінчення вузу зустрічатися з членами вашого колективу:
- а) так, звичайно;
 - б) швидше так, аніж ні;
 - в) важко сказати;
 - г) швидше ні, ніж так;
 - д) ні, звичайно.

Опрацювання результатів. Аналізують різні боки стосунків у колективі для кожної людини окремо. Кожний компонент тестують трьома запитаннями, відповідь на кожен з них має тільки одну з трьох

можливих форм: +1, 0, -1. Для загальної характеристики компонент відповіді узагальнюють таким чином:

- позитивна оцінка (позитивні відповіді дано на всі три запитання або дві відповіді позитивні, а третя має інший знак);
- негативна оцінка (три негативні відповіді або дві негативні);
- невизначена, суперечлива оцінка (на всі три запитання відповіді невизначені; дві відповіді невизначені; одна відповідь невизначена, а дві інші мають різні знаки).

Запитання 1, 4, 7 відносяться до емоційного компонента; 2, 5, 8 – до поведінкового; когнітивний компонент визначають запитаннями 3 і 6, третє запитання має дві позиції.

Будується таблиця:

Учасники опитування	Емоційний компонент	Когнітивний компонент	Поведінковий компонент
1			
2			
3			
n			

У кожній клітинці таблиці має стояти один із знаків: +1, 0, -1.

Потім для кожного компонента виводять середню оцінку за вибіркою. Наприклад, для емоційного компонента:

$$E = \frac{E(+)-E(-)}{n}$$

де $E(+)$ і $E(-)$ – кількість позитивних і негативних відповідей з вибірки, n – число учасників.

Для будь-якого компонента середні оцінки можуть розміщуватися від +1 до -1. Відповідно до прийнятої тричленної оцінки відповідей класифікують отримані середні. Для цього континуум можливих оцінок (від -1 до +1) ділять на три рівні частини: від -1 до -0,33; від -0,33 до +0,33; від +0,33 до +1.

Середні оцінки, що потрапляють у перший інтервал, вважають негативними, у другий – суперечливими, у третій – позитивними.

Дані обчислення допомагають вивести структуру ставлень підрозділу, що розглядають, до колективу в цілому. Тип відносин виво-

дять аналогічно процедурі, описаній вище. Отже, враховуючи знак кожного компонента, можливі такі поєднання: 1) повністю позитивне; 2) позитивне; 3) повністю негативне; 4) негативне; 5) суперечливе, невизначене.

У першому випадку психологічний клімат колективу трактують як дуже позитивний, у другому – як загалом позитивний, у третьому – як зовсім незадовільний, у четвертому – як загалом незадовільний, у п'ятому – вважають, що тенденції суперечливі й невизначені.

Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассела, М. Фергюссона)

Інструкція. Вам пропонують ряд тверджень. Уважно їх прочитайте та оцініть з точки зору частоти їх проявів у вашому житті за допомогою оцінок: 3 – часто; 2 – інколи; 1 – рідко; 0 – ніколи.

1. Я нещасливий, оскільки багатьма справами займаюся сам.
2. Мені немає з ким поговорити.
3. Мені дуже тяжко бути на самоті.
4. Мені не вистачає спілкування.
5. Я відчуваю, що мене ніхто не розуміє.
6. Я часто очікую, що хтось зателефонує або напише мені.
7. Немає нікого, до кого я міг би звернутися.
8. Я ні з ким не близький.
9. Ті, хто мене оточує, не поділяють моїх інтересів та ідей.
10. Я відчуваю себе покинутим.
11. Я не здатний почуватися вільно і спілкуватися з тими, хто мене оточує.
12. Я почуваюся зовсім самотнім.
13. Мої соціальні стосунки і зв'язки поверхові.
14. Я дуже сумую за компанією.
15. Насправді ніхто повністю мене не знає.
16. Я почуваюся ізольованим від інших.
17. Я нещасливий, відчуваючи себе знедоленим (знехтуваним).
18. Мені складно завести друзів.
19. Я почуваюся виключеним та ізольованим іншими.
20. Люди навколо мене, а не зі мною.

Опрацювання результатів. Підраховують кількість набраних балів. Максимально можливий показник самотності – 60 балів. Високий ступінь самотності – 40–60 балів, 20–40 – середній рівень самотності, 0–20 – низький рівень самотності.

Тест сприймання індивідом групи
(*Є. В. Мосейко, Н. Є. Нелісова*)

Методика дає змогу виявити три типи сприймання індивідом групи. При цьому показником типу даного сприймання виступає роль групи в індивідуальній діяльності студента.

- 1. Індивідуалістичний.** Індивід сприймає групу як перешкоду для своєї діяльності або ставиться до неї нейтрально. Група не являє собою самостійної цінності для індивіда. Це проявляється в ухиленні від спільних форм діяльності, у проведенні індивідуальної роботи, в обмеженні контактів.
- 2. Прагматичний.** Індивід сприймає групу як засіб, що сприяє досягненню тих чи тих індивідуальних цілей. Група сприймається й оцінюється з точки зору її корисності для індивіда. Перевага віддається компетентнішим членам групи, здатним допомогти, взяти на себе розв'язання складної проблеми або стати джерелом потрібної інформації.
- 3. Колективістський.** Індивід сприймає групу як самостійну цінність. На перший план для індивіда виступають проблеми групи та окремих її членів, спостерігається зацікавленість в успіхах як кожного члена групи, так і групи в цілому, прагнення зробити свій внесок у групову діяльність. Є потреба в колективних формах роботи.

Методика виявляє перевагу того чи іншого типу сприймання групи в досліджуваного індивіда.

Інструкція. Це дослідження спрямоване на поліпшення організації навчального процесу. На кожен пункт анкети можливі три відповіді; виберіть ту, яка найточніше відображає вашу точку зору. Букву, яка відповідає вашій відповіді, впишіть навпроти відповідного номера запитання. На кожне запитання можлива лише одна відповідь.

1. Найкращими партнерами в групі вважаю тих, хто:
 - А – знає більше, ніж я;
 - Б – усі питання намагається розв'язати разом;
 - В – не відволікає уваги викладача.
2. Найкращими викладачами є ті, хто:
 - А – має індивідуальний підхід;
 - Б – створює умови для допомоги з боку інших;
 - В – створює у колективі атмосферу, де ніхто не боїться висловлюватися.
3. Я радий, коли мої друзі:
 - А – знають більше за мене і можуть мені допомогти;
 - Б – уміють самостійно, не заважаючи іншим, домогтися успіхів;
 - В – допомагають іншим, коли з'явиться така нагода.
4. Найбільше мені не подобається, коли в групі:
 - А – нікому допомагати;
 - Б – мені заважають виконувати завдання;
 - В – інші підготовлені гірше за мене.
5. Мені здається, що я здатний на максимальне, коли:
 - А – можу отримати допомогу і підтримку з боку інших;
 - Б – мої зусилля достатньо винагороджені;
 - В – є змога проявити ініціативу, корисну для всіх.
6. Мені подобаються колективи, в яких:
 - А – кожен зацікавлений у поліпшенні результатів усіх;
 - Б – кожен зайнятий власною справою і не заважає іншим;
 - В – кожна людина може використовувати інших для розв'язання своїх завдань.
7. Студенти оцінюють як найгірших тих викладачів, які:
 - А – створюють дух суперництва між студентами;
 - Б – не надають їм достатньо уваги;
 - В – не створюють умов, щоб група допомагала їм.
8. Найбільше задоволення в житті дає:
 - А – можливість працювати, коли тобі ніхто не заважає;
 - Б – можливість отримати нову інформацію від інших;
 - В – можливість робити корисне іншим.
9. Основна роль школи має полягати:
 - А – у вихованні людей з розвиненим почуттям обов'язку перед іншими;

- Б – у підготовці пристосованих до самостійного життя людей;
В – у підготовці людей, що вміють здобувати користь із спілкування з іншими.
10. Якщо перед групою стоїть проблема, то я:
А – бажаю, щоб інші розв'язали її;
Б – надаю перевагу самостійній роботі, не покладаючись на інших;
В – намагаюся докласти зусиль, щоб спільно розв'язати проблему.
11. Я б навчався краще, якби викладач:
А – мав до мене індивідуальний підхід;
Б – створював умови для отримання мною допомоги від інших;
В – заохочував ініціативу студентів, спрямовану на досягнення спільного успіху.
12. Немає нічого гіршого за те, коли:
А – ти не в змозі самостійно досягнути успіху;
Б – почувашся непотрібним у групі;
В – тобі не допомагають ті, хто тебе оточує.
13. Найбільше я ціную:
А – особистий успіх, у якому є заслуга друзів;
Б – спільний успіх, у якому є і мій внесок;
В – успіх, досягнутий власними зусиллями.
14. Я хотів би:
А – працювати у колективі, в якому застосовують основні прийоми та методи спільної роботи;
Б – працювати індивідуально з викладачем;
В – працювати з людьми, компетентними в цій галузі.

Опрацювання результатів. За допомогою ключа підраховують бали за кожним типом сприймання індивідом групи. Кожну відповідь оцінюють одним балом. Бали за всіма 14 пунктами підраховують за кожним типом окремо. Загальна сума балів за всіма типами для кожного досліджуваного має становити 14.

I – індивідуалістичний тип

П – прагматичний

К – колективістський.

Результати записують так:

$$iI + mП + nК,$$

де **i**, **m**, **n** – кількість балів, отриманих за відповідним типом.

Ключ

Тип сприймання	Запитання													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Індивідуалістичне	В	А	Б	Б	Б	Б	Б	А	Б	Б	А	А	В	Б
Колективістське	Б	В	В	А	В	А	А	В	А	В	В	Б	Б	А
Прагматичне	А	Б	А	В	А	В	В	Б	В	А	Б	В	А	В

Методика на виявлення схильності до лідерства

За допомогою цієї методики можна оцінити вашу здатність впливати на своє оточення (тобто вести за собою, спонукати до діяльності). Варіанти відповідей «так» чи «ні».

1. Чи підійшла б вам професія актора або політика?
2. Чи дратують вас люди, які намагаються екстравагантно вдягатися, поводитися незважаючи на думку інших?
3. Чи можете розмовляти з іншою людиною про ваші особисті проблеми?
4. Чи відразу реагуєте на найменші прояви неправильного трактування ваших слів і вчинків?
5. Чи відчуваєте дискомфорт, коли інші досягають успіхів у тій сфері, де і ви хотіли б його добитися?
6. Чи любите займатися дуже важкою справою, щоб показати на що ви здатні?
7. Чи могли б присвятити себе досягненню чогось видатного ціною відмови від комфорту та дрібних життєвих радощів?
8. Чи влаштовує вас одне і те саме коло друзів?
9. Чи надаєте перевагу розміреному, розписаному по годинах життю?
10. Чи любите міняти меблі в квартирі?
11. Чи подобається вам робити щось постійно по-новому?

12. Чи любите ставити на місце занадто самовпевнених людей?
13. Чи подобається вам демонструвати, що начальник чи керівник не має рації?

Нарахуйте по 5 балів за відповіді «ні» на запитання 8, 9 і «так» – на всі інші запитання.

65 до 35 балів – ви людина, яка має хороші задатки, щоб впливати на людей, які вас оточують, змінювати їхню думку, керувати іншими. У взаєминах з людьми почуваетесь досить упевнено. Ви переконані, що не слід замикатися у собі, уникати людей, триматися осторонь і думати лише про себе. Ви відчуваєте потребу щось робити для тих, хто вас оточує, вказувати їм на помилки, учити їх, щоб викликати в них інтерес до зовнішнього світу. У випадку з тими, хто не дозволяє себе повчати і не поділяє ваших принципів, у вас можуть виникати ускладнення. Ви схильні вважати, що з такими людьми нічого панькатися. Їх треба переконувати і ви це вмієте. Але треба стежити за тим, щоб ваше ставлення до людей не перетворилося на тиранію, прагнення придушити будь-який опір не набуло рис деспотизму.

35 балів. На жаль, ви буваєте малопереконливим, навіть там, де абсолютно маєте рацію. Швидше за все, ви вважаєте, що і ваше життя, і життя інших має будуватися за принципами дисципліни, здорового глузду та хороших звичок і має бути добре прогнозованим. Коли виникають мінімальні відхилення від очікуваного оптимуму, ви розгублюєтесь, не можете знайти вихід. Інколи буваєте занадто невпевнені в собі й це блокує вашу волю та активність. Через це ви не можете досягти запланованого і в результаті виявляєтеся несправедливо обділеним.

Методика на виявлення схильності до керівництва

Методика виявляє рівень готовності людини до виконання управлінських завдань. Варіанти відповідей «так» чи «ні».

1. Чи охоче беретеся за організаційні завдання, до виконання яких не дається готової інструкції?
2. Чи важко відмовитися від тих прийомів розв'язання організаційних завдань, які у вас склалися раніше?
3. Перебуваючи в цьому колективі, чи довго ви у своїх спогадах віддавали перевагу тій групі, в якій працювали раніше?

4. Чи прагнете до того, щоб виробити універсальний стиль поведінки, придатний для більшості життєвих ситуацій?
5. Чи вмієте без істотних помилок дати цілісну оцінку студентам своєї групи на основі коротких спостережень, кваліфікувавши їх як сильних, середніх або слабких у навчанні, організації спільних справ? Чи справджувалися ваші прогнози потім?
6. Чи легко вам вийти за межі особистих симпатій або антипатій, вирішуючи спірні питання?
7. Чи вважаєте ви, що універсального способу виходу із напружених життєвих ситуацій немає, і треба поєднувати різні прийоми залежно від суті проблеми?
8. Вам легше уникнути суперечки з викладачами, ніж ровесниками?
9. Чи хотілося б щось самому змінити в житті вашої групи?
10. Чи часто так буває, що ваше перше враження про людину як хорошого або поганого організатора виявляється слушним?
11. Чи часто вам доводиться пояснювати власні невдачі об'єктивними несприятливими чинниками?
12. Чи часто відчуваєте, що для результативнішої праці у вас бракує часу?
13. Чи вважаєте ви, що якби інші зважали на ваші поради, то життя в групі істотно поліпшилося б?
14. Коли працюєте з кимось у парі й вам здається, що знаєте хід розв'язання проблеми краще, ніж партнер, чи даєте йому можливість висловити власну думку, запропонувати свій варіант розв'язання?

Відповіді	Запитання													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Так	1	0	0	0	2	1	1	1	1	1	1	0	0	2
Ні	0	1	1	2	0	0	0	2	0	0	2	1	2	0

0–5 балів. Звичайно, у житті можливі різні несподіванки, але за вашими даними вам краще стати висококваліфікованим фахівцем, ніж керівником. Вам легше відповідати за себе, ніж за інших.

6–11 балів. Певні здібності до керівництва іншими людьми у вас є, але вони можуть бути реалізовані лише в умовах стабільності, відсутності змін.

12–15 балів. Вам можна прогнозувати непогані успіхи у ролі керівника-організатора. Ви вмієте сконцентрувати сили на найважливіших проблемах, проявляєте схильність до роботи з людьми. Уже зараз ви не пливете за течією, виокремлюєте головне від другорядного, вмієте домагатися втілення запланованого.

16–20 балів. Можливо, ви вже домоглися реальних успіхів у організації колективних справ, є формальним лідером. Ви справді можете вивести із прориву багато справ, маєте необхідні організаторські здібності. Але в майбутньому вам може завадити надмірна категоричність в оцінках та судженнях, надмірна безкомпромісність, відсутність гнучкості в роботі з людьми.

Тест «Лідер»

Інструкція. Пропонується 50 запитань. До кожного треба вибрати одну із зазначених відповідей: **а** – «так», **б** – «ні».

1. Чи часто перебуваєте в центрі уваги?
2. Чи вважаєте, що більшість із людей, які вас оточують, посідають вищу посаду ніж ви?
3. Перебуваючи серед людей, рівних вам за становищем, чи відчуваєте, що не бажаєте висловити свої думки, навіть коли це потрібно?
4. Чи подобалося вам у дитинстві керувати іграми своїх однолітків?
5. Чи відчуваєте велике задоволення, коли вдається переконати колега, які до цього вам заперечували?
6. Чи називають вас інколи нерішучою особою?
7. Чи згодні з твердженням: «Усе найкорисніше в світі створене невеликою кількістю видатних особистостей»?
8. Чи відчуваєте потребу в пораднику, який міг би спрямувати вашу професійну активність?
9. Чи втрачали коли-небудь терпіння у бесіді з людьми?
10. Чи отримуєте задоволення від того, що люди, які вас оточують, побуються вас?
11. Чи завжди намагаєтеся знайти таке місце за столом, яке б давало вам змогу контролювати ситуацію і привертати до себе увагу?
12. Чи вважаєте свою зовнішність імпазантною?
13. Чи вважаєте себе мрійником?

14. Чи легко розгублюєтеся, коли люди, які вас оточують, не погоджуються з вашою думкою?
15. Чи організуєте з власної ініціативи спортивні, робочі та ін. групи?
16. Коли заходи, якими ви займалися, не дали очікуваних результатів:
 - а) ви із задоволенням перекладаєте відповідальність на когось іншого;
 - б) умієте відповідати за свої рішення.
17. Яка з цих думок ближча до вашої власної:
 - а) справжній керівник повинен сам виконувати справу аж до дрібниць;
 - б) справжній керівник повинен уміти керувати.
18. Якому типу людей віддаєте перевагу у співпраці:
 - а) покірним;
 - б) самостійним.
19. Чи уникаєте гарячих дискусій?
20. Чи часто стикались у дитинстві з владністю вашого батька?
21. Чи умієте в професійній дискусії повернути на свій бік тих, хто раніше був з вами незгодний?
22. Уявіть таку сцену: під час прогулянки з друзями в лісі ви заблукали. Наближається вечір, треба прийняти рішення:
 - а) вважаєте, що має вирішувати людина, найкомпетентніша у групі;
 - б) просто сподіваєтеся на рішення інших.
23. Є фраза: *«Краще бути першим на селі, ніж другим у місті»*. Якби постали перед таким вибором, то якому б надали перевагу:
 - а) бути першим на селі;
 - б) бути другим у місті.
24. Чи вважаєте себе впливовою людиною?
25. Чи може негативний досвід примусити вас ніколи більше не проявляти особистої ініціативи?
26. З вашої точки зору справжній лідер групи:
 - а) найкомпетентніший;
 - б) той, у кого найсильніший характер.
27. Чи завжди ви намагаєтеся розуміти (оцінювати) інших?
28. Чи вмієте поважати дисципліну навколо вас?
29. Якому типу керівника надаєте перевагу:
 - а) тому, хто вирішує все сам;
 - б) тому, хто постійно радиться.

30. Який тип керівництва, на ваш погляд, більше сприяє хорошій роботі:
 - а) колегіальний;
 - б) авторитарний.
31. Чи часто вам здається, що вас використовують?
32. Який з поданих портретів найближчий до вашого образу:
 - а) високий голос, експресивні риси, за словом у кишеню не лізе;
 - б) невисокий голос, повільні відповіді, стримані жести, задумливий погляд.
33. На робочому засіданні ви один маєте думку, яка суперечить іншим, але ви упевнені у своїй правоті. Як поведетеся:
 - а) мовчатимете;
 - б) відстоюватимете власну точку зору.
34. Чи називають вас людиною, яка підпорядковує і свої, і чужі інтереси тільки справі?
35. Якщо на вас лежить велика відповідальність за якусь справу, чи не відчуваєте при цьому тривоги?
36. Чого б прагнули в своїй професійній діяльності:
 - а) працювати під керівництвом хорошого начальника;
 - б) працювати незалежно.
37. Чи згодні ви з твердженням: *«Щоб сімейне життя було вдалим, потрібно, аби важливі рішення приймав хтось один із подружжя»*?
38. Чи доводилося вам купувати щось під впливом інших, не відчуваючи в цьому великої потреби?
39. Чи вважаєте свої організаторські здібності вищими від середніх?
40. Як поводитесь, зіткнувшись з труднощами:
 - а) труднощі блокують поведінку;
 - б) труднощі примушують діяти активніше.
41. Чи часто докоряєте своїм співробітникам, коли вони на це заслуговують?
42. Чи вважаєте, що ваша нервова система успішно витримує напруження життя?
43. Коли вам треба провести реорганізацію, то як дієте:
 - а) вводите зміни швидко;
 - б) пропонуєте повільні, еволюційні зміни.
44. Якщо це потрібно чи зумієте перервати балакучого співрозмовника?

45. Чи згодні з думкою: «Аби бути щасливим, треба жити непомітно»?
46. Чи вважаєте, що кожна людина завдяки своїм здібностям має зробити щось видатне?
47. Ким раніше вам хотілося стати:
- а) відомим художником, композитором, поетом тощо;
 - б) керівником колективу.
48. Яку музику вам приємніше слухати:
- а) урочисту, величну;
 - б) тиху, ліричну.
49. Чи хвилюєтеся під час зустрічі з видатними особистостями?
50. Чи часто зустрічаєте людей більш вольових, ніж ви?

Опрацювання результатів. Нарахуйте по одному балу за кожен збіг: 1а, 2а, 3б, 4а, 5а, 6б, 7а, 8б, 9б, 10а, 11а, 12а, 13б, 14б, 15б, 16б, 17б, 18б, 19б, 20а, 21а, 22а, 23а, 24а, 25б, 26а, 27б, 28а, 29б, 30б, 32а, 33а, 34а, 35б, 36б, 37а, 38б, 39а, 40б, 41а, 42а, 43а, 44а, 45б, 46а, 47б, 48а, 49б, 50б.

Підрахуйте загальну кількість балів. Ступінь вираженості лідерства: **до 25 балів** – лідерство виражене слабо; **26–35 балів** – середня вираженість лідерства; **35–40 балів** – лідерство виражене значною мірою; **понад 40 балів** – схильність до диктату.

Методика на виявлення стилю взаємодії

Інструкція. Перед вами 20 тверджень. Оцініть за п'ятибальною системою, як часто (5 – постійно, 1 – ніколи) оцінюваний (керівник) діє таким чином під час взаємодії з іншими людьми.

1. Вказує людям, що треба робити.
2. Вислуховує думки інших людей.
3. Дає іншим можливість проявляти активність у прийнятті рішень.
4. Дає можливість іншим діяти самостійно.
5. Наполегливо пояснює, як треба чинити.
6. Навчає людей працювати.
7. Радиться з людьми.
8. Не заважає працювати іншим.
9. Вказує, коли треба виконувати роботу.

10. Враховує успіхи інших.
11. Підтримує ініціативу.
12. Не втручається в процес визначення цілей діяльності іншими.
13. Показує, як треба діяти.
14. Інколи дає можливість іншим брати участь в обговоренні проблеми.
15. Уважно вислуховує співрозмовників.
16. Якщо втручається в справи інших, то по-діловому.
17. Думки інших не поділяє.
18. Докладає зусиль, щоб владнати суперечності.
19. Намагається враховувати різні погляди.
20. Вважає, що кожен повинен застосовувати свій талант як може.

Інтерпретація результатів.

А. Дії 1, 5, 9, 13, 17 – схильність до директивного стилю.

Б. Дії 3, 7, 11, 15, 19 – схильність до колегіального стилю.

В. Дії 4, 8, 12, 16, 20 є індикаторами невтручання у справи та дії інших.

Г. Дії 2, 6, 10, 14, 18 – надання переваги діловому стилю.

У кожній групі максимально може бути набрано 25 балів.

20 і більше свідчить про те, що людина схильна до певного стилю. **12–14 балів** означають, що людина здатна проявити лише даний стиль взаємодії. Загальний показник (за тестом) в **70–80 балів** свідчить про прагнення до взаємодії з людьми. Показник у **30–40 балів** свідчить про пасивність людини у груповій діяльності.

Вправи на виявлення соціально-психологічних ефектів, що виникають під впливом групи

Виявлення лідера

Групу поділяють на дві частини. Дають завдання: кожна група має на половині дошки, працюючи одночасно, за 3 с щось намалювати (будинок, дерево, людину тощо). Змагання іде на швидкість і якість роботи. Одночасно один або два студенти спостерігають, як відбувається виявлення лідера, хто виконує роль координатора спільної діяльності. Фіксують і появу негативних лідерів, які стверджують, що завдання виконати неможливо.

Вибір спільного відпочинку

Членам групи повідомляють, що вони мають провести разом вихідний день. У кожного з них є свої погляди на оптимальний варіант відпочинку. Дають колективне завдання: у процесі обговорення прийти до рішення, яке б максимально влаштувало всіх членів групи. Під час роботи здійснюють спостереження за виявленням лідера, стилем його діяльності, загальним настроєм групи. Потім усі діляться спільними враженнями про стан кожного в процесі обговорення: задоволення від спільної праці й досягнутого результату чи сприйняття себе незрозумілим, неприйнятим і самотнім.

Ось ви, шановний читачу, перегорнули останні сторінки книжки. Чи допоміг вам поданий матеріал розібратися в досить складних поняттях і закономірностях психології, чи зможете ви застосувати її основні положення на практиці?

Наше щоденне життя об'єктивно потребує психологічної грамотності. Ми будемо раді, якщо хоч частково задовольнили таку потребу.

Добір методик дослідження проводився таким чином, щоб вони відповідали теоретичному курсу, доповнювали його та були цікавими і корисними щодо сприймання, пізнання та самопізнання. На наш погляд, у курсі основ психології доцільно розглядати й деякі практично значущі в повсякденному житті теми, які стосуються психологічного забезпечення працездатності, та актуальні проблеми спілкування, конфліктології. Таким чином, автори відійшли від певного стандартного підбору подання тематики такої теоретичної і водночас практичної дисципліни, як «Основи психології».

Сподіваємося, що після опрацювання посібника ви зможете краще впоратися з важкими соціально-психологічними ситуаціями, грамотніше будуватимете свої стосунки на роботі, в сім'ї, побуті, що пізнання основ психології за схемами й опорними конспектами розширило набір ваших методологічних прийомів, які ви зможете використовувати у процесі вивчення інших дисциплін, що ви відчули на собі ефективність такого підходу до оволодіння навчальним матеріалом.

Якщо наша робота допоможе вам оволодіти знаннями, спонукатиме до роздумів і творчих пошуків, то мети ми досягли.

ПЛАНІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ

Тема 1. МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПІЗНАВАЛЬНИХ ПСИХІЧНИХ ПРОЦЕСІВ ТА ВПРАВИ ДЛЯ ЇХНЬОГО РОЗВИТКУ

1. Методи дослідження зорової, слухової та оперативної пам'яті.
2. Вправи для розвитку пам'яті.
3. Методики вивчення деяких характеристик уваги (кільця Ландольта, розташування чисел).
4. Вправи для розвитку уваги.

Література

1. *Корольчук М. С.* Практикум з психофізіології військової діяльності. – К., 1997. – С. 32–42.
2. Психологія: Підручник / За ред. Ю. Л. Трофімова. – К., 1999. – 558 с.
3. *Столяренко Л. Д.* Основи психології. – Ростов-на-Дону, 1997. – С. 398–408.
4. *Рогов Е. И.* Настольная книга практического психолога в образовании: Учебное пособие. – М., 1996. – С. 417–423.

Тема 2. МЕТОДИКИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ

1. Оцінка емоційних станів:
 - а) визначення суб'єктивного стану особистості за методикою ТПАНС;
 - б) оцінка тривожності й агресивності («Будинок – Дерево – Людина», тест руки, «Неіснуюча тварина», тест Спілбергера–Ханіна);
 - в) дослідження нервово-психічної стійкості за методикою «Прогноз».
2. Методи корекції емоційних станів.

Література

1. *Корольчук М. С.* Практикум з психофізіології військової діяльності. – К., 1997. – С. 107–118.
2. *Крайнюк В. М.* Психологічні особливості проявів тривожності й агресивності у юнаків призовного віку: Дис. ... канд. психол. наук. – К., 1999. – С. 61–68, 193–202.

3. Психологія: Підручник / За ред. Ю. Л. Трофімова. – К., 1999. – 558 с.
4. Семиченко В. А. Психические состояния. – К., 1998. – С. 196–205.

Тема 3. МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЦЕСІВ МИСЛЕННЯ ТА ВПРАВИ ДЛЯ ЇХ УДОСКОНАЛЕННЯ

1. Оцінка характеристик мислення (усне складання, числові ряди, складні аналогії).
2. Вправи для розвитку мисленнєвої діяльності.

Література

1. Корольчук М. С. Практикум з психофізіології військової діяльності. – К., 1997. – С. 36–43.
2. Психологія: Підручник / За ред. Ю. Л. Трофімова. – К., 1999. – 558 с.
3. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании: Учебное пособие. – М., 1996. – С. 423–439.
4. Столяренко Л. Д. Основы психологии. – Ростов-на-Дону, 1997. – С. 408–433.

Тема 4. ОСНОВНІ КАТЕГОРІЇ ТА ПОНЯТТЯ ПСИХОЛОГІЇ

Запитання для самоконтролю

1. Об'єкт та предмет психології.
2. Принципи психології.
3. Головні завдання психологічної науки.
4. Міждисциплінарні зв'язки психології.
5. Характеристика відчуття.
6. Характеристика сприймання.
7. Загальні поняття про мислення.
8. Методики дослідження мислення.
9. Психологічна характеристика пам'яті.
10. Методики дослідження пам'яті.
11. Психічні стани.
12. Поняття темпераменту.
13. Характер.
14. Поняття груп.
15. Колектив: його ознаки і структура.
16. Проблема лідерства і стилі керівництва.
17. Види та типи спілкування.

ПЛАНІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ

18. Функції спілкування.
19. Поняття про невербальне спілкування.
20. Внутрішньоособистісні конфлікти.
21. Міжособистісні конфліктні ситуації.
22. Прийоми подолання конфліктів.

Література

1. *Дерябо С., Ясвин В.* Гроссмейстер общения. – Луганск, 1998. – 186 с.
2. *Корнев М. Н., Коваленко А. Б.* Соціальна психологія. – К., 1996. – 304 с.
3. *Корольчук М. С.* Актуальні проблеми військової психофізіології. – К., 1996.
4. *Корольчук М. С.* Короткий словник психологічних термінів. – К., 1995. – 34 с.
5. *Корольчук М. С.* Практикум з психофізіології діяльності. – К., 1997.
6. *Основи психології / За ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця.* – К., 1995.
7. *Пірен М. І.* Етнопсихологія. – К., 1997. – С. 12–239.
8. *Пірен М. І.* Основи конфліктології. – К., 1997. – 212 с.
9. *Психологія / Под ред. А. А. Крылова.* – М., 1998. – 584 с.
10. *Психологія / За ред. Г. С. Костюка.* – К., 1968. – 572 с.
11. *Психологія: Підручник / За ред. Ю. Л. Трофімова.* – К., 1999. – 558 с.
12. *Семченко В. А.* Психические состояния. – К., 1998. – С. 196–205.
13. *Чалдини Р.* Психологія впливу. – СПб., 1999. – 272 с.
14. *Чмут Т. К.* Культура спілкування: Навчальний посібник. – Хмельницький, 1996.
15. *Швалб Ю. М., Дончева О. В.* Практична психологія в економіці і бізнесі: Навч. посібник. – К., 1998. – 270 с.

Тема 5. МЕТОДИКИ ВИВЧЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

1. Опитувальник для вивчення темпераменту (Я. Стреляу).
2. Опитувальник Айзенка.
3. Тест Смішека на визначення акцентуацій характеру.

Література

1. *Корольчук М. С.* Практикум з психофізіології військової діяльності. – К., 1997. – С. 101–107.
2. *Психологія: Підручник / За ред. Ю. Л. Трофімова.* – К., 1999. – 558 с.
3. *Столяренко Л. Д.* Основи психології. – Ростов-на-Дону, 1997. – С. 433–440, 461–467.

Тема 6. ОЗНАЙОМЛЕННЯ З МЕТОДИКАМИ ДІАГНОСТУВАННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЯВИЩ

1. Методика оцінки рівня згуртованості групи.
2. Методика оцінки відносин у групі.
3. Тест на визначення лідерства.
4. Виконання вправ на виявлення соціально-психологічних ефектів, що виникають під впливом групи.

Література

1. *Корнев М. Н., Коваленко А. Б.* Соціальна психологія. – К., 1996. – С. 91–110.
2. *Семиченко В. А.* Психические состояния. – К., 1998. – С. 48–142.
3. Психологія: Підручник / За ред. Ю. Л. Трофімова. – К., 1999. – 558 с.

Тема 7. МЕТОДИКИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПІЛКУВАННЯ ТА КОНФЛІКТІВ

1. Методика К. Томаса «Стилi спілкування».
2. Методика визначення комунікативних та організаторських здібностей.
3. Техніка оптимізації спілкування.
4. Прийоми подолання конфліктів.

Література

1. *Анцупов А. Я., Шипилов А. И.* Конфликтология: Учебник для вузов. – М., 1999. – 551 с.
2. *Пирен М. I.* Основи конфліктології. – К., 1997. – С. 138–164.
3. *Рогов Е. И.* Настольная книга практического психолога в образовании: Учебное пособие. – М., 1996. – С. 245–249.
4. *Семиченко В. А.* Психические состояния. – К., 1998. – С. 42–58, 128–150.
5. *Чмут Т. К.* Культура спілкування: Навчальний посібник. – Хмельницький, 1996. – С. 233–255, 305–345.

ТЕМИ ДЛЯ НАПИСАННЯ РЕФЕРАТІВ

1. Історичне становлення психології в Україні.
2. Закономірності психічних пізнавальних процесів та застосування їх у професійній діяльності.
3. Застосування методів психології під час переговорів.
4. Основні напрямки та завдання практичної психології.
5. Психічні резерви психіки людини у практиці.
6. Особистість в екстремальних умовах.
7. Основи і техніки тренування пам'яті. Мнемоніка.
8. Невербальне спілкування як засіб вивчення учасників переговорів.
9. Професійно важливі індивідуальні якості особистості.
10. Напрями вивчення структури особистості.
11. Методи вивчення індивідуальних якостей учасників переговорів.
12. Психічні особливості умов професійної діяльності перекладачів.
13. Психологія групи в ділових переговорах.
14. Психологія управління в практиці забезпечення переговорів.
15. Психологічна сумісність та її роль у професійній діяльності.
16. Психологічні особливості адаптації фахівців до умов професійної діяльності.
17. Основи психологічного вивчення учасників переговорів.
18. Стрес та методи його регуляції.
19. Засади психологічного забезпечення переговорного процесу.
20. Психолого-педагогічне підґрунтя індивідуального підходу у навчанні.
21. Виховання та самоудосконалення як основна підготовка до професійної діяльності.

ОРІЄНТОВНІ ПИТАННЯ ДО ІСПИТУ (підсумкового самоконтролю)

1. Об'єкт та предмет психології.
2. Принципи психології.
3. Головні завдання психологічної науки.
4. Міждисциплінарні зв'язки психології.
5. Характеристика відчуття.
6. Характеристика сприймання.
7. Загальні поняття про мислення.
8. Методики дослідження мислення.
9. Психологічна характеристика пам'яті.
10. Методики дослідження пам'яті.
11. Психічні стани.
12. Поняття темпераменту.
13. Характер.
14. Поняття груп.
15. Колектив: його ознаки і структура.
16. Проблема лідерства і стилі керівництва.
17. Види та типи спілкування.
18. Функції спілкування.
19. Поняття про невербальне спілкування.
20. Внутрішньоособистісні конфлікти.
21. Міжособистісні конфліктні ситуації.
22. Прийоми подолання конфліктів.
23. Методики вивчення особливостей спілкування та конфліктів.
24. Основні поняття психології праці.
25. Психологічні особливості професійної діяльності в практиці переговорів.
26. Діяльнісний підхід у психології праці.
27. Категорія адаптації.
28. Працездатність та її динаміка.
29. Загальні засоби забезпечення професійної діяльності.
30. Психолого-педагогічне забезпечення за етапами професійної діяльності.

САМОКОНТРОЛЬ ЗНАТЬ І ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ З ПСИХОЛОГІЇ

Студенти ознайомилися зі становленням психології як науки, предметом, об'єктом, завданнями, принципами та методами психології. Вивчалися основні теоретичні та практичні аспекти психічних процесів, станів, властивостей та утворень, психології спілкування, конфліктів. Був зроблений акцент на вивчення психологічних характеристик умов та особливостей професійної діяльності, адаптації, працездатності, психологічного забезпечення професійної діяльності.

Мета перевірки – виявити рівень засвоєння знань студентами щодо структури психіки, суті та характеристик пізнавальних і емоційно-вольових психічних процесів, психології особистості, спілкування, конфліктів.

Для самоконтролю підготовлено 20 варіантів, кожен із яких складається з трьох завдань: 1) теоретичні питання, відповіді до яких треба обдумати самостійно; 2) і 3) практичні завдання – потребують застосування засвоєних теоретичних знань. Із запропонованих варіантів потрібно вибрати правильну відповідь.

Аналіз рівня знань визначається за допомогою ключів, які наведено після практичних завдань.

ТЕОРЕТИЧНІ ПИТАННЯ

1. Психологія як наука. Об'єкт, предмет, завдання.
2. Структура психіки (психічні процеси, психічні стани та психічні властивості).
3. Відчуття та сприймання (визначення, що є спільного і чим відрізняються, фізіологічні основи). Класифікація відчуттів та сприймань. Їх характеристики.
4. Увага. Види уваги. Властивості уваги.
5. Поняття пам'яті. Види пам'яті. Процеси.
6. Мислення як найвища форма пізнавальної діяльності. Операції мислення. Види мислення.
7. Поняття про уяву. Види уяви.

САМОКОНТРОЛЬ ЗНАТЬ І ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ З ПСИХОЛОГІЇ

8. Характеристика емоційно-вольової сфери людини.
9. Поняття особистості. Психологічна структура особистості.
10. Визначення та види груп. Міжособистісні стосунки в групах.
11. Лідерство та стилі керівництва.
12. Об'єкт та предмет спілкування. Види і функції спілкування.
13. Об'єкт, предмет, функція та динаміка конфліктів.
14. Характеристики внутрішньоособистісних та міжособистісних конфліктів.
15. Прийоми розв'язання конфліктів.
16. Психологічна характеристика умов та особливостей професійної діяльності.
17. Поняття адаптації.
18. Працездатність та її динаміка.
19. Принципи і методи психології.
20. Психологічне забезпечення професійної діяльності.

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ ДО КУРСУ

1. Характер чи темперамент?
 - А. Характер.
 - Б. Темперамент:
 - 1) характеристика особистості, динамічних особливостей її психічних процесів і станів;
 - 2) виражає ставлення людини до навколишнього світу, інших, себе;
 - 3) визначає стиль і темп діяльності;
 - 4) закріплений у звичних способах поведінки;
 - 5) практично не змінюється під впливом виховання.
2. Заповнити пропущені місця.

За І. П. Павловим, в основі чотирьох типів темпераменту лежать властивості,, нервових процесів.
3. Заповнити пропущене місце.

Здібності людини формуються на основі природжених
4. Заповнити пропущене місце.

Спосіб поведінки людини, що відповідає її статусу в групі, прийнятим у суспільстві нормам, називається

САМОКОНТРОЛЬ ЗНАТЬ І ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ З ПСИХОЛОГІЇ

5. Заповнити пропущене місце.
Засвоєння соціальних ролей – невід’ємна частина особистості.
6. Правильне чи неправильне судження.
Лідер і керівник – це синоніми.
7. Виберіть правильну або правильні відповіді.
Найнижча межа малої групи:
а) 1 особа;
б) 2–3 особи;
в) 4–7 осіб;
г) 12 осіб.
8. Виберіть правильну або правильні відповіді.
Верхня кількісна межа малої групи:
а) 5–7 осіб;
б) 9–12 осіб;
в) 20–30 осіб;
г) 50–60 осіб.
9. Виберіть правильну або правильні відповіді.
Функції керівника:
а) організація і контроль діяльності підлеглих;
б) прийняття рішення;
в) представництво у зовнішньому соціальному середовищі;
г) виховна функція.
10. Виберіть правильну або правильні відповіді.
Ознаки, що відрізняють групу від звичайного скупчення людей:
а) певна тривалість існування;
б) наявність загальної мети або цілей;
в) взаємодія;
г) усвідомлення індивідом своєї причетності.
11. Заповнити пропущені місця.
Невербальне спілкування це:
а)
б)
в)
г)
д)

САМОКОНТРОЛЬ ЗНАНЬ І ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ З ПСИХОЛОГІЇ

12. Заповнити пропущене місце.

Установку легше змінити в тому разі, коли комунікатор (співрозмовник) викликає, якщо він доброзичливий і схожий на нас самих.

13. Заповнити пропущені місця.

Щоб підтримувати високий рівень згоди з іншими людьми, ми схильні або навіть розходження між нашими і їх установками.

14. Чи правильне твердження?

Ми схильні частіше пояснювати поведінку іншої людини зовнішніми причинами, ніж внутрішніми.

15. Чи правильне твердження?

Взаємне захоплення двох осіб визначається, головним чином, внутрішніми якостями кожного з них.

16. Виберіть правильну відповідь.

Негативні емоції виникають, коли інформація:

- а) надлишкова;
- б) недостатня;
- в) достатня.

17. Виберіть правильну відповідь.

Інтенсивність емоцій залежить від:

- а) сприйняття даної інформації;
- б) рівня бадьорості;
- в) аналізу отриманої інформації.

18. Виберіть правильну відповідь.

Логічно не зв'язаний матеріал для запам'ятовування повинен обмежуватись:

- а) 2–4 елементами;
- б) 5–7 елементами;
- в) 10–11 елементами.

19. Виберіть правильну відповідь.

Елементи запропонованого для запам'ятовування ряду цифр, слів, складів утримуються в пам'яті неоднаково:

- а) гірше запам'ятовується початок;
- б) гірше запам'ятовується закінчення;
- в) гірше запам'ятовується середина.

САМОКОНТРОЛЬ ЗНАНЬ І ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ З ПСИХОЛОГІЇ

20. Виберіть правильну відповідь.
Ефективніше розподіляється увага між:
а) 2 видами розумової діяльності;
б) 2 видами рухової активності;
в) 2 різними видами діяльності: інтелектуальною і руховою.
21. Виберіть правильну відповідь.
Переключення уваги проявляється:
а) у цілеспрямованій зміні суб'єктом однієї діяльності іншою;
б) у несвідомому переході уваги на об'єкт, що має більшу подразливу силу;
в) у перенесенні уваги на кожен новий об'єкт, що потрапляє в поле сприйняття.
22. Виберіть правильні відповіді.
Наше сприйняття світу, в основному, пов'язане:
а) з культурою, до якої ми належимо;
б) зі станом свідомості;
в) з досвідом;
г) з будовою органів чуттів;
д) з очікуванням, актуалізованими потребами.
23. Заповнити пропущене місце.
Під психофізіологічними функціями розуміють забезпечення психологічних процесів.

ВІДПОВІДІ

1. 1Б; 2А; 3Б; 4А; 5Б.
2. Сили, рухливості, урівноваженості.
3. Задатків.
4. Соціальною роллю.
5. Соціалізації.
6. Неправильне.
7. б.
8. в.
9. а, б, в, г.
10. а, б, в, г.
11. а) вираз обличчя; б) погляд; в) рухи тіла; г) дотик; д) голос.

САМОКОНТРОЛЬ ЗНАНЬ І ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ З ПСИХОЛОГІЇ

12. Довір'я.
13. Зменшувати, заперечувати.
14. Правильне.
15. Неправильне.
16. б.
17. в.
18. б.
19. в.
20. в.
21. а.
22. б, в, г, д.
23. Фізіологічне.

1. *Абульханова-Славская К. А.* Диалектика человеческой жизни. – М.: Просвещение, 1977. – 266 с.
2. *Адлер А.* Наука жить. – М., СПб.: Питер Ком, 1997. – 168 с.
3. *Адлер А.* Понять природу человека. – М., СПб.: Питер Ком, 1997. – 204 с.
4. *Адлер А.* Практика и теория индивидуальной психологии. – М., СПб.: Питер.Ком, 1995. – 264 с.
5. *Алещенко В. І.* Морально-психологічне забезпечення військ (сил) в сучасних умовах України // Зб. наук. праць КВГІ НАОУ. – 1999. – № 2. – 312 с.
6. *Ананьев Б. Г.* Психология чувственного познания. – М.: Наука, 1960. – 165 с.
7. *Ананьев Б. Г.* Теория ощущений. – Л.: Мысль, 1961: – 250 с.
8. *Андреев В. И.* Конфликтология (Искусство спора, разрешения конфликтов, ведения переговоров). – М.: Политиздат, 1989. – 180 с.
9. *Андреева Г. М.* Социальная психология. – М.: Наука, 1988. – 304 с.
10. *Анциупов А. Я., Шипилов А. И.* Конфликтология: Учебник. – М.: ЮНИТИ, 1999. – 551 с.
11. *Апанасенко Г. Л.* Автобиографические заметки о здоровье. – Николаев: Борисфен, 2002. – 140 с.
12. *Апанасенко Г. Л.* О возможности количественной оценки здоровья человека // Гигиена и санитария. – 1989. – № 6. – С. 55–58.
13. *Апанасенко Г. Л.* Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. – СПб.: Петрополис, 1992. – 129 с.
14. *Арцибасов И. Н., Егоров С. А.* Вооруженный конфликт, право, политика, дипломатия. – М.: Политиздат, 1988. – 210 с.
15. *Асмолов А. Г.* Психология личности. – М.: Наука, 1990. – 282 с.
16. *Ассаджоли Р.* Психосинтез. Теория и практика. От душевного кризиса к высшему «Я». – М., СПб.: Питер Ком, 1994. – 306 с.

17. *Беккер Л. М.* Психические процессы. – Л.: Мысль, 1974. – Т. I. – 254 с.
18. *Бердяев Н. А.* Самопознание. Опыт философской автобиографии. – М.: Просвещение, 1991. – 292 с.
19. *Берн Э.* Игры, в которые играют люди / Пер. с англ. – М.: Прогресс, 1988. – 186 с.
20. *Бернс Р.* Развитие Я-концепции и воспитание. – М.: Прогресс, 1986. – 204 с.
21. *Бинсвангер Л.* Бытие-в-мире. – М., СПб., 1999. – 308 с.
22. *Блінов О. А.* Організаційно-методичні рекомендації по формуванню емоційної стійкості у десантників під час підготовки і здійснення парашутних стрибків // Зб. наук. праць. – К.: КВГІ, 1999. – Вип. 2 (9). – С. 18–24.
23. *Блінов О. А.* Формування емоційної стійкості у військовослужбовців аеромобільних військ під час повітряно-десантної підготовки: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. – К.: КВГІ, 1999. – 19 с.
24. *Бондаренко А. Ф.* Психологическая помощь. Теория и практика: Учебное пособие для студ. психол. факультетов. – К.: Укртехпрес, 1997. – 216 с.
25. *Боримский В. К., Витенко И. С.* Психологические основы менеджмента в здравоохранении. – К.: Здоров'я, 1998. – 166 с.
26. *Боришевський М. Й.* Духовні цінності в становленні особистості-громадянина // Педагогіка і психологія. – 1997. – № 1 (14). – С. 144–150.
27. *Бородкин Ф. М., Корякин Н. М.* Внимание: конфликт! – Новосибирск: Наука, 1988. – 168 с.
28. *Братусь Б. С.* Аномалии личности. – М.: Наука, 1988. – 204 с.
29. *Брунер Дж.* Психология познания. – М.: Мысль, 1977. – 284 с.
30. *Бьюдженталь Дж.* Наука быть живым. – М.: ЭКСМОС, 1998. – 160 с.
31. *Варій М. Й.* Морально-психологічний стан військ, його оцінка та підтримка на високому рівні. – Л.: Львівська політехніка, 1996. – 186 с.
32. *Варяниця А. М.* Феномены управления малыми группами. – К.: НДМЦ, 1994. – 30 с.
33. *Величковский Б. М.* Современная когнитивная психология. – М.: Наука, 1982. – 216 с.

34. *Вітенко І. С.* Загальна та медична психологія. – К.: Здоров'я, 1994. – 296 с.
35. *Вовканич М. Д.* Індивідуально-психологічні особливості школярів з межовими нервово-психічними розладами. – К.: КНУ, 2001. – 19 с.
36. *Гамезо М. В., Домашенко І. Я.* Атлас по психології. – М.: Просвещение, 1986. – 302 с.
37. *Гібсон Д.* Екологічний підхід к зрительному восприятію. – М.: Просвещение, 1988. – 214 с.
38. *Головаха Е. І., Панина Н. В.* Психологія человеческого взаімопонимання. – К.: Наукова думка, 1989. – 264 с.
39. *Головаха Е. І., Панина Н. В.* Соціально безуміе: історія, теорія, практика. – К.: Екмос, 1994. – 212 с.
40. *Грегорі Р. Л.* Глаз и мозг. – М.: Просвещение, 1970. – 196 с.
41. *Грибенюк Г. С., Корольчук М. С., Марченко В. М.* Психолого-педагогічне забезпечення дисципліни (практикум). – Ч.: ЧІПБ, КВГІ, 1997. – 32 с.
42. *Гроф С.* За пределами мозга. Рождение, смерть и трансценденція в психотерапії. – М.: Прогресс, 1992. – 184 с.
43. *Гроф С.* Области человеческого бессознательного. – М.: Знание, 1994. – 96 с.
44. *Гроф С.* Путешествие в поисках себя. – М.: Знание, 1994. – 120 с.
45. *Дарендорф Р.* Элементы теории социального конфликта // Социс. – 1994. – № 12. – С. 12–19.
46. *Дерябо С., Ясвин В.* Гроссмейстер общения. – Луганск: Лотос, 1998. – 186 с.
47. *Донченко Е. А., Титаренко Т. М.* Личность: Конфликт, гармония. – К.: Екмос, 1987. – 216 с.
48. *Дорошенко М. М.* Індивідуально-психологічні особливості військовослужбовців з граничними нервово-психічними розладами: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. – К.: КВГІ, 2000. – 19 с.
49. *Життєві кризи особистості: Навч.-метод. посібник у 2-х ч.* – К.: Академкнига, 1998. – 168 с.
50. *Забродин Ю. М., Лебедев А. Н.* Психофизиология и психофизики. – М.: Наука, 1977. – 189 с.
51. *Запорожец А. В., Зинченко В. П.* Восприятие и действие. – М.: Просвещение, 1977. – 206 с.

52. *Запрудський Ю. Г.* Внутрі конфлікта // Социс. – 1993. – № 7. – С. 12–17.
53. *Зинченко В. П., Вергілес Н. Ю.* Формирование зрительного образа. – М.: Наука, 1969. – 168 с.
54. *Карнеги Д.* Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей / Пер. с англ. – М.: Наука, 1989. – 180 с.
55. *Карпенко Л. А.* Краткий психологический словарь. – М.: Политическая литература, 1985. – 60 с.
56. *Кириленко Т. С.* Виховання почуттів. – К.: Політвидав України, 1989. – 93 с.
57. *Клайн П.* Справочное руководство по конструированию тестов. – К.: Либідь, 1994. – 142 с.
58. *Клименко В. В.* Механізми психомоторики людини. – К.: Фолио, 1997. – 140 с.
59. *Коломинский Я. Л.* Человек: Психология. – М.: Политиздат, 1989. – 206 с.
60. *Кон И. С.* Ребенок и общество. – М.: Наука, 1988. – 120 с.
61. *Конева Б. В.* Психология общения: Учебное пособие. – Ярославль: ЯГУ, 1992. – 80 с.
62. *Корнев М. Н., Коваленко А. Б.* Соціальна психологія: Підручник. – К.: Київ. книж. фабрика, 1995. – 304 с.
63. *Корольчук М. С.* Актуальні проблеми психологічного забезпечення професійної діяльності // Матеріали Всеукраїнської наук. конф.: Зб. наук. праць. – К.: КВГІ, 1999. – № 5'2. – С. 371–375.
64. *Корольчук М. С.* Актуальні проблеми психофізіології діяльності. – К.: МО України, 1997. – 165 с.
65. *Корольчук М. С., Крайнюк В. М., Косенко А. Ф., Кочергіна Т. І.* Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я / За заг. ред. М. С. Корольчука. – К.: ІНКІОС, 2002. – 296 с.
66. *Корольчук М. С.* Чинники та психофізіологічні механізми конфліктів під час учбово-бойової діяльності // Конфлікти в педагогічних системах: Зб. доповідей наук.-практ. конф. (20–21 травня 1997 р.). – Вінниця, 1997. – С. 141–145.
67. *Корольчук М. С., Грибенюк Г. С.* Мотиваційна готовність випускника ВВНЗ до професійної діяльності і формування у нього навичок адекватних мотиваційних стратегій організації поведінки // Конфлікти в педагогічних системах. – Вінниця, 1997. – С. 146–156.

68. *Корольчук М. С., Крайнюк В. М.* Основи соціально-психологічного забезпечення професійного довголіття військових спеціалістів // Матеріали VI Всеукраїнської наук.-практ. конф. «Проблеми безпеки української нації на порозі XXI століття». – К.: КВГІ, 1998. – С. 281–288.
69. *Корольчук М. С., Криворучко П. П., Корольчук Д. М.* Зміст соціально-психологічного забезпечення професійної діяльності корабельних спеціалістів: Зб. статей ад'юнктів і пошукачів кафедр КВГІ. – К.: МОУ, КВГІ, 1998. – Вип. 2. – Кн. 3. – С. 116–123.
70. *Корольчук М. С., Криворучко П. П., Крайнюк В. М.* Зміст соціально-психологічних заходів забезпечення професійної діяльності військових спеціалістів // Зб. наук. праць. – К.: КВГІ, 1998. – Вип. 4. – С. 61–67.
71. *Корольчук М. С., Криворучко П. П., Марченко В. М.* Воєнна психологія. – К.: КВГІ, 1997. – 186 с.
72. *Корольчук М. С., Марченко В. М., Мірошніченко О. І.* Короткий словник психологічних термінів. – К.: КВГІ, 1997. – 36 с.
73. *Корольчук М. С., Стасюк В. В.* Соціально-психологічне забезпечення професійної діяльності військових спеціалістів // Матеріали VI Всеукраїнської наук.-практ. конф. «Проблеми безпеки української нації на порозі XXI століття». – К.: КВГІ, 1998. – С. 72–78.
74. *Крайнюк В. М.* Методи та методологія дослідження агресивності і тривожності у юнаків 17–21 року // Зб. наук. праць КВГІ. – К.: МО України, 1998. – С. 35.
75. *Крайнюк В. М.* Організаційно-методичні основи психодіагностики та психопрофілактики підвищеної агресивності та тривожності: Метод. рекомендації. – К.: КВГІ, 2000. – 25 с.
76. *Крайнюк В. М.* Психологічні особливості проявів агресивності і тривожності у осіб призовного віку: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. – К., 1999. – 18 с.
77. *Крайнюк В. М., Корольчук М. С.* Соціально-психологічне забезпечення професійної діяльності // Матеріали VI Всеукраїнської наук.-практ. конф. «Проблеми безпеки української нації на порозі XXI ст.». – К.: КВГІ, 1998. – 15 с.
78. *Кремій В. Г., Максименко С. Д., Толубко В. Б.* Психологія професійної діяльності офіцера. – Хмельницьк: ХАПВУ, 2000. – 356 с.

79. *Криворучко П. П.* Психологічне забезпечення професійної діяльності корабельних спеціалістів у тривалому плаванні: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. – К.: КВГІ, 1998. – 18 с.
80. *Криворучко П. П.* Психологічне забезпечення професійної діяльності військових спеціалістів. – К.: КВГІ, 1997. – 24 с.
81. Курс практической психологии, или как научиться работать и добиваться успеха / Сост. Р. Р. Кашанов. – Ижевск: Ижевский ун-т, 1996. – 448 с.
82. *Левківська Г. П., Сорочинський В. Є., Штифурак В. Є.* Адаптація першокурсника в умовах вищого закладу освіти: Навч. посібник. – К.: ВІПОЛ, 2001. – 128 с.
83. *Леонтьев А. А.* Психология общения. – Тарту: Тартуский ун-т, 1973. – С. 190.
84. *Линдсей Г., Норман Д.* Переработка информации у человека: Введение в психологию. – М.: Наука, 1974. – 264 с.
85. *Ложкин Г. В., Зазыкин В. Г.* Конфликты и пути их преодоления в воинском коллективе. – К.: КНДНЦ, 1989. – 106 с.
86. *Ломов Б. Ф.* Методологические и теоретические проблемы общения. – М.: Наука, 1984. – 164 с.
87. *Ломов Б. Ф.* Проблемы общения в психологии. – М.: Просвещение, 1981. – 140 с.
88. *Майерс Д.* Социальная психология. – СПб.: Питер Ком., 1998. – 688 с.
89. *Макаренко М. В.* Теоретические основы и методики профессионального психофизиологического отбора военных специалистов. – К.: МОУ, 1996. – 336 с.
90. *Максименко С. Д.* Загальна психологія / За ред. С. Д. Максименка. – К.: Форум, 2000. – 543 с.
91. *Максименко С. Д.* и др. Общая психология. – К.: Рефл-бук, Вакер, 1999. – 523 с.
92. *Максименко С. Д.* Основы генетичної психології. – К.: Перспектива, 1998. – 230 с.
93. *Маслоу А.* Мотивация и личность. – СПб.: Питер Ком, 1999. – 204 с.
94. *Маслоу А.* Новые рубежи человеческой природы. – М.: Прогресс, 1999. – 162 с.
95. *Маслоу А.* Психология бытия. – СПб.: Питер Ком, 1997. – 186 с.

96. *Мескон М. Х., Альберт М., Хедоури Ф.* Основы менеджмента / Пер. с англ. – М.: Экмос, 1992. – 162 с.
97. *Найссер Г.* Познание и реальность. – М.: Наука, 1981. – 216 с.
98. *Немов Р. С.* Психология. Общие основы психологии. – М.: Просвещение, ВПНДОС, 1995. – Кн. 1. – 576 с.
99. *Оллпорт Г.* Личность в психологии – СПб.: Питер, 1998. – 264 с.
100. *Титаренко Т. М., Чепелева Н. В.* Основы практичної психології. – К.: Либідь, 1999. – 312 с.
101. *Палий С. П., Варяниця А. М., Тихончук А. А.* Соціально-психологічний тренінг міжличностного об'єднання. – К.: НДМЦ, 1993. – 28 с.
102. *Пірен М. І.* Основы конфліктології: Навч. посібник. – 2-е вид. – К.: КВГІ, 1997. – 212 с.
103. Психология и этика делового общения: Учебник для вузов / Под ред. проф. В. Н. Лавриненко. – М.: Культура и спорт, 1997. – 168 с.
104. Психология личности. Хрестоматия. – М.: Просвещение, 1982. – 286 с.
105. Психология с человеческим лицом. Гуманистическая перспектива в постсоветской психологии. – СПб.: Питер, 1997. – 232 с.
106. Психология. Словарь / Под общ. ред. А. В. Петровского, М. В. Ярошевского. – М.: Политиздат, 1990. – 494 с.
107. Психология: Учебник / Под ред. проф. А. А. Крылова. – М.: Проспект, 1998. – 584 с.
108. Психологія / За ред. Г. С. Костюка. – К.: Радянська школа, 1968. – 572 с.
109. Психологія / За ред. Ю. Л. Трофімова. – К.: Либідь, 1999. – 558 с.
110. Психологія життєвої кризи / За ред. Т. М. Титаренко. – К.: Агропром, 1998. – 348 с.
111. Психологія і педагогіка життєтворчості: Навч.-метод. посібник. – К.: Либідь, 1996. – 206 с.
112. Психологія. З викладом основ психології релігії. – Львів, 1998. – 168 с.
113. *Райх В.* Анализ личности. – СПб.: Питер, 1999. – 312 с.
114. *Ріна Л. А., Карманов М. М.* Психологія військової дисципліни та її профілактика: Навч. посібник. – К.: КВГІ НАОУ, 2001. – 92 с.
115. *Роджерс К.* Взгляд на психотерапию. Становление человека. – М., СПб., 1994. – 296 с.

116. *Рубинштейн С. Л.* Основы общей психологии. – СПб.: Питер Ком, 1999. – Т. 1. – 398 с.
117. *Рубинштейн С. Л.* Основы общей психологии. – М.: Просвещение, 1989. – Т. 2. – 318 с.
118. *Салливан Г.* Интерперсональная теория в психиатрии. – СПб.: Питер Ком, 1999. – 196 с.
119. *Семиченко В. А.* Психические состояния. – К.: Магістр–S, 1998. – 208 с.
120. *Семиченко В. А.* Психология личности. – К.: Видавець Ешке О. М., 2001. – 427 с.
121. *Семиченко В. А.* Психология общения. Модульный курс. – К.: Магістр–S, 1998. – 152 с.
122. *Семиченко В. А.* Психология эмоций. – К.: Магістр–S, 1998. – 128 с.
123. *Семиченко В. А.* Психология: Темперамент. – К.: Форміка, 2001. – 168 с.
124. Ситуация успеха. Как ее создать. – М.: Педагогика, 1991. – 166 с.
125. *Скотт Д. Г.* Конфликты, пути их преодоления / Пер. с англ. – М.: Социс, 1991. – 196 с.
126. Словник-довідник термінів з конфліктології / За ред. Пірен М. І., Ложкіна Г. В. – Чернівці–Київ, 1995.
127. *Смирнов С. Д.* Психология образа: проблема активности психического отражения. – М.: Наука, 1985. – 194 с.
128. *Соколова Е. Т.* Самосознание и самооценка при аномалиях личности. – М.: Наука, 1989. – 292 с.
129. *Стасюк В. В.* Формування емоційної стійкості у воїнів-десантників в умовах сучасного бою: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. – К.: КВГІ, 1999. – 16 с.
130. Стиль человека: психологический анализ. – СПб.: Питер, 1998. – 206 с.
131. *Столин В. В.* Самосознание личности. – М.: Мысль, 1983. – 222 с.
132. *Таранов П. С.* Интриги, мошенничество, трюки. – Симферополь: Таврида, 1996. – 576 с.
133. *Тарасенко В. И., Паниотто В. И., Вишняк А. И.* Социологический справочник. – К.: Политическая литература, 1990. – 298 с.
134. *Таратунский Ф. С., Таратунская Н. Ф.* Задачи и упражнения по общей психологии. – Минск: Университетское, 1988. – 124 с.

135. *Татенко В. А.* Психология в субъектном измерении. – К.: Либідь, 1996. – 246 с.
136. Теории личности в западно-европейской и американской психологии. Хрестоматия по психологии личности. – Самара, СПб., 1996. – 324 с.
137. *Титаренко Т. М.* Такие разные дети. – К.: Либідь, 1989. – 204 с.
138. *Титаренко Т. М.* Я – знакомый и неузнаваемый. – К.: Либідь, 1991. – 286 с.
139. *Томан Ф.* Тайны лица: физиогномика / Пер. с англ. – М.: Социс, 1991. – 268 с.
140. *Уткин Э. А.* Конфликтология. Теория и практика. – М.: Экмос, 1998. – 264 с.
141. *Фейдимен Дж., Фрейгер Р.* Личность и личностный рост. – М.: Знание, 1991. – Вып. 1, 2. – 286 с.
142. *Франкл В.* Доктор и душа. – СПб.: Питер, 1997. – 382 с.
143. *Франкл В.* Человек в поисках смысла. – СПб.: Питер Ком, 1990. – 244 с.
144. *Фрейд З.* «Я» и «Оно». Труды разных лет: В 2-х т. – Тбилиси: НТВ, 1991. – 386 с.
145. *Фрейд З.* О клиническом психоанализе. Избранные сочинения. – М.: Просвещение, 1991. – 264 с.
146. *Фрейд З.* Психоанализ. Религия. Культура. – М.: Просвещение, 1992. – 282 с.
147. *Фрейд З.* Толкование сновидений. – К.: Либідь, 1991. – 298 с.
148. *Фромм Э.* Бегство от свободы. – СПб.: Питер Ком, 1990. – 294 с.
149. *Фромм Э.* Душа человека. – СПб.: Питер Ком, 1992. – 268 с.
150. *Фромм Э.* Психоанализ и этика. – СПб.: Питер, 1993. – 282 с.
151. *Холл К., Линдсей Г.* Теории личности. – СПб.: Питер Ком, 1997. – 306 с.
152. *Хорни К.* Невротическая личность нашего времени. Самоанализ. – М., СПб., 1993. – 284 с.
153. *Хьелл Л., Зиглер Д.* Теории личности. – СПб.: Питер Ком, 1997. – 306 с.
154. *Чалдини Р.* Психология влияния. – СПб.: Питер Ком, 1999. – 272 с.
155. *Чмут Т. К.* Культура спілкування: Навч. посібник. – Хмельницький: Хіруп, 1996. – 345 с.
156. *Швалб Ю. М., Дончева О. В.* Практична психологія в економіці та бізнесі: Навч. посібник. – К.: Лібра, 1998. – 270 с.

157. *Шехтер М. З.* Зрительное опознание: закономерности и механизмы. – М.: Мысль, 1981. – 124 с.
158. *Шостак В. И.* Актуальные проблемы психологии труда. – Л.: Прогресс, 1996. – 216 с.
159. *Шостак В. И.* Природа наших ощущений. – М.: Наука, 1983. – 106 с.
160. *Юнг К. Г.* Душа и миф. Шесть архетипов. – СПб.: Питер Ком, 1996. – 168 с.
161. *Юнг К. Г.* Проблемы души нашего времени. – СПб.: Питер Ком, 1994. – 188 с.
162. *Юнг К. Г.* Психологические типы. – СПб.: Питер Ком, 1995. – 264 с.
163. *Юнг К. Г.* Структура психики и процесс индивидуации. – М., СПб., 1996. – 208 с.
164. *Ягупов В. В.* Соціальна та військова психологія: Навчальний посібник. – К.: КНУ, 2000. – 356 с.
165. *Ярошевский М. Г.* История психологии. – М.: Просвещение, 1976. – 294 с.

КОРОЛЬЧУК МИКОЛА СТЕПАНОВИЧ

Професор, доктор психологічних наук, академік України. Полковник медичної служби у запасі. Служив на Північному, Балтійському, Тихоокеанському флотах на посадах, пов'язаних з професійним психологічним відбором корабельних спеціалістів, формуванням екіпажів атомних підводних човнів. Учасник двох бойових походів на підводних човнах, нагороджений 12 медалями. Понад 20 років на викладацьких посадах – від старшого викладача, професора до завідувача кафедри, декана. Свою першу дисертацію захистив у Військово-медичній академії, другу – в Інституті психології АПН України. Опублікував 140 наукових праць, 4 монографії. Головний напрям наукової діяльності – психологічне забезпечення професійної діяльності. Підготував 15 кандидатів наук, в тому числі 8 в Україні, є науковим керівником одного докторанта, трьох аспірантів, чотирьох пошуквачів. Член спеціалізованих рад із захисту дисертацій в Інституті психології АПН України і в Київському національному університеті імені Тараса Шевченка.

КРАЙНЮК ВАЛЕНТИНА МИКОЛАЇВНА

Випускниця факультету соціології і психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка, кандидат психологічних наук, доцент. Має великий досвід роботи медичного психолога в Київському психоневрологічному диспансері. Роботу практичного психолога поєднувала з науковою і педагогічною діяльністю. Автор 30 наукових робіт. В Інституті психології АПН України ім. Г. С. Костюка успішно захистила дисертацію на тему: «Психологічні особливості проявів агресивності і тривожності у юнаків призовного віку». Головний напрям наукової діяльності – психодіагностика та надання психологічної допомоги з метою збереження психічного здоров'я особистості.

МАРЧЕНКО В'ЯЧЕСЛАВ МИХАЙЛОВИЧ

Доцент, капітан першого рангу в запасі. Служив на Північному і Тихоокеанському флотах. Нагороджений 12 медалями і 2 орденами. Випускник педагогічного факультету Військово-політичної академії. Стаж виховної і викладацької роботи – понад 25 років. Має 28 наукових праць, 10 з них – навчально-методичні посібники. Головна педагогічна діяльність проходила в Київському військовому гуманітарному інституті, де останні 7 років В. М. Марченко був начальником провідної кафедри – соціальної і військової психології. Саме під його керівництвом відбулося становлення кафедри, були створені програми та навчальні плани підготовки офіцерів – практичних психологів для структур виховної роботи у Збройних Силах України. Науковий напрям – соціально-психологічне забезпечення виховної роботи.

СКОРОЧЕННЯ ТА ПОЗНАЧКИ	3
ПЕРЕДМОВА	
Організаційно-методичні вказівки до тематичного плану дисципліни «Психологія»	4
ОСНОВНІ ПИТАННЯ, ЩО ВИСВІТЛЮЮТЬСЯ У ПОСІБНИКУ	7
АВТОРСЬКЕ СЛОВО	12
ВСТУП	
Пізнання психології за опорними конспектами та схемами	16
РОЗДІЛ І. ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЇ	19
Тема 1. Основні поняття та категорії психології	19
Тема 2. Світ психічних явищ особистості та емоційно-вольових процесів	29
Тема 3. Психічні властивості особистості, утворення, стани	49
Тема 4. Соціально-психологічні феномени особистості в групі	71
Тема 5. Спілкування як психологічний чинник розвитку людини	99
Тема 6. Взаємодія і психологічний вплив під час ділового спілкування	110
Тема 7. Психологія конфліктів	122
А. Природа та діагностика конфліктів	122
Б. Внутрішньоособистісний конфлікт	127
В. Міжособистісні конфлікти (МОК)	136
Г. Розв'язання конфліктів	141
Д. Конструктивне розв'язання конфліктів	146
Е. Практикум-тренінг психологічного впливу на конфлікт	151

РОЗДІЛ II. ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	162
Тема 8. Психологічна характеристика умов та особливостей професійної діяльності	162
Тема 9. Динаміка й оцінка працездатності спеціалістів та основні поняття адаптації	173
Тема 10. Комплексне психологічне забезпечення професійної діяльності	183
Тема 11. Психологічні умови психічного і фізичного здоров'я	206

РОЗДІЛ III. МЕТОДИКИ ОЦІНКИ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ЯКОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ ТА ЇЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ

224	
Тема 12. Методики оцінки індивідуальних якостей та прямих і побічних показників працездатності	224
Особистісний опитувальник Г. Айзенка	224
Опитувальник Спілбергера–Ханіна	229
Оцінка рівня нервово-психічної стійкості (методика «Прогноз» за В. А. Бодровим)	232
Методика визначення типу акцентуації рис характеру і темпераменту К. Леонгарда і Х. Смішека	238
Методика оцінки суб'єктивного стану «САН»	245
Методики оцінки побічних показників працездатності	247
Методики оцінки розумової працездатності	247
Безпосередня (короткочасна) зорова пам'ять на числа	248
Безпосередня (короткочасна) слухова пам'ять	248
Оперативна пам'ять	251
Методики вивчення якостей уваги	252
Оцінка та характеристика психофізіологічних якостей	258
Методики вивчення особливостей психології спілкування	267
Тест на визначення потреби в спілкуванні	267
Тест на схильність до самотності	268
Методика на визначення стилю взаємодії під час спілкування	269
Практичні вправи, спрямовані на оптимізацію процесу спілкування	271

Методики діагностування соціально-психологічних явищ. Психологія соціальних відносин	273
Методики дослідження міжособистісних стосунків у малих групах	273
Визначення індексу групової згуртованості	273
Експрес-методика оцінки соціально-психологічного клімату в колективі (А. С. Михалюк, Л. Ю. Шарито)	275
Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассела, М. Фергюссона)	278
Тест сприймання індивідом групи (Є. В. Мосейко, Н. Є. Нелісова)	279
Методики на виявлення схильності до лідерства	282
Методики на виявлення схильності до керівництва	283
Тест «Лідер»	285
Методика на виявлення стилю взаємодії	288
Вправи на виявлення соціально-психологічних ефектів, що виникають під впливом груп	289
ПІСЛЯМОВА	291
ПЛАНІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ	292
ТЕМИ ДЛЯ НАПИСАННЯ РЕФЕРАТІВ	296
ОРІЄНТОВНІ ПИТАННЯ ДО ІСПИТУ (підсумкового самоконтролю)	297
САМОКОНТРОЛЬ ЗНАНЬ І ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ З ПСИХОЛОГІЇ	298
ЛІТЕРАТУРА	304
ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ	314

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

КОРОЛЬЧУК Микола Степанович
КРАЙНЮК Валентина Миколаївна
МАРЧЕНКО В'ячеслав Михайлович

**ПСИХОЛОГІЯ:
СХЕМИ, ОПОРНІ КОНСПЕКТИ, МЕТОДИКИ**

Навчальний посібник

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
як навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів

За загальною редакцією доктора психологічних наук,
професора *М. С. Корольчука*

Макет і комп'ютерна верстка *Л. А. Қирієнко*

Підписано до друку 27.10.2004. Формат 60x84/16.
Папір офсетний. Друк офсетний. Обл.-вид. арк. 10,29.
Умовн. друк. арк. 18,6. Тираж 1000 пр. Зам. № 1339.

Фірма «Ельга». 01042, Київ, вул.Глазунова, 4/47.
e-mail: info@elga.kiev.ua; elga@svitonline.com
Свідоцтво №23495978 від 27.04.95

Видавництво «Ніка-Центр». 01135, Київ-135, а/с 192.
т./ф. (044) 242-61-56; e-mail:psyhea@uprotel.net.ua, servic57@i.com.ua;
www.nika-centre.kiev.ua

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру
суб'єктів видавничої справи ДК №1399 від 18.06.2003

Віддруковано у ТОВ "Книга".

08400, Київська обл., м. Переяслав-Хмельницький, а/с 27

НБ ПНУС



682758