

КОРОЛЬЧУК М.С., КРАЙНЮК В.М.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДІЯЛЬНОСТІ В ЗВИЧАЙНИХ ТА ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

Навчальний посібник для студентів
вищих навчальних закладів

Затверджено Міністерством освіти і науки України

Київ
Ельга
Ніка-Центр
2017

УДК

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

Гриф надано Міністерством освіти і науки України.

Лист № 14/18.2-2264 від 25.12.2003

Корольчук М.С., Крайнюк В.М.

Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах / Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – К.: Ельга, Ніка-Центр, 2017. – 505 с. (перевидання 3-тє доповнене).

У роботі розглядаються сучасні проблеми, шляхи та засоби комплексного соціально-психологічного забезпечення професійної діяльності спеціалістів різних галузей в звичайних та екстремальних умовах. Представлено апробовані ефективні методи психологічної діагностики, систему заходів збереження і відновлення функціональних станів, працездатності спеціалістів, особливості забезпечення адекватної адаптації, надійності і безпеки діяльності в звичайних та екстремальних умовах, зміст та методи атестування персоналу і сімейного консультування.

Книга призначена для підготовки магістрів, аспірантів, перепідготовки і підвищення кваліфікації практичних психологів за спецкурсами і програмами вибору ВНЗ стаціонарної чи заочної форми навчання.

Вона може використовуватись і в системі підготовки психологів і соціальних працівників за програмою спеціалістів і бакалаврів на старших курсах.

Зміст соціально-психологічного забезпечення в звичайних і екстремальних умовах, а особливо методики дослідження, які представлено в роботі будуть цікавими і корисними для практичних психологів, викладачів, науковців, працівників соціально-психологічних служб, кадрових органів, владних структур і для широкого кола читачів, які прагнуть до самоудосконалення.

Рецензенти:

- 1. Член-кореспондент АПН України, доктор психологічних наук, професор Татенко В.О. провідний науковий співробітник Інституту соціальної та політичної психології АПН України*
- 2. Член-кореспондент АПН України, доктор психологічних наук, професор Трофімов Ю.Л., зав. кафедри загальної та інженерної психології Національного університету імені Тараса Шевченка.*
- 3. Член-кореспондент АПН України, доктор медичних наук, професор Берзін В.І., зав. кафедри гігієни дітей та школярів Національного медичного університету імені О.О.Богомольця.*

Допущено Міністерством освіти і науки України

Навчальний посібник для студентів вищих закладів освіти

ЗМІСТ

Передмова

Розділ 1. Зміст соціально-психологічного забезпечення професійної діяльності практичним психологом в звичайних умовах

Тема 1. Актуальні проблеми соціально-психологічного забезпечення професійної діяльності

1. Класифікація шляхів та засобів збереження працездатності та безпечної діяльності спеціалістів

Тема 2. Психологічний супровід професійної підготовки

1. Технології професійної освіти як компонент соціально-психологічного супроводження професійної діяльності.

2. Особливості психологічного супроводу підготовки спеціалістів

3. Кризи професійного становлення

4. Критичні життєві ситуації: стрес, конфлікт, криза

5. Життєвий цикл і вікові кризи

6. Протиріччя і кризи як фактори розвитку особистості

Тема 3. Адаптація та її значення в системі соціально-психологічного забезпечення діяльності

1. Адаптація та її значення в системі психофізіологічного забезпечення діяльності

2. Компоненти, динаміка, детермінантні фактори адаптаційного процесу.

3. Основні поняття адаптації до умов професійної діяльності

Тема 4. Атестація персоналу як компонент соціально-психологічного забезпечення професійної діяльності

1. Професійна атестація її сутність, завдання, методи проведення

2. Оцінка об'єктивної адаптації співробітника.

3. Сутність атестації

4. Явні й латентні функції

5. Явна функція атестації

6. Латентні функції атестації

7. Закон і підзаконний акт

8. Атестація й право

9. Як персонал-технологія

10. Повідомлення

11. Делінквентна поведінка при повідомленні

12. Ділова характеристика

13. Явна

14. І латентна функції

15. Характеристики

16. Розділ 3 саарс-технологія

17. Підготовка до атестації

18. Засідання атестаційної комісії

19. Використання даних атестацій

- 20.Завдання першої групи
- 21.Виявлення недоліків стилю керування.
- 22.Виявлення дублюючих один одного рівнів керування.
- 23.Пошук резервів у роботі підрозділів.
- 24.Оцінка психологічного мікроклімату.
- 25.Оцінка ідеологічної роботи.
- 26.Планування роботи з управлінськими кадрами.
- 27.Завдання другої групи
- 28.Побудова матриці відповідальності.
- 29.Оцінка якості керування.

Тема 5. Психологічне забезпечення сімейного консультування

- 1.ієрархія рівней сумісності.
- 2.психофізіологічна сумісність темпераментів
- 3.функціонально-рольова погодженість
ціннісно-орієнтаційна єдність

Сумісність емоційних станів.

соціально-психологічний тренінг

Фактори сімейного благополуччя.

Тест на превентивну задоволеність шлюбом

Соціально-психологічний тренінг

Тема 6. Психологічне забезпечення переговорного процесу

1. Взаємодія і психологічний вплив під час ділового спілкування
2. Психологічні способи впливу під час спілкування.
3. Класифікація типів співрозмовника і. Е. Фромм
4. Психологічний аналіз умов і особливостей переговорів, їх забезпечення та етапи (за а.я.анцуловим, а.і.шипіловим)
5. Технологія ведення переговорів
6. Особливість ведення переговорів із супротивниками (терористами)
7. Психологічне забезпечення ефективної взаємодії в складних ситуаціях

Розділ 2. Психологічне забезпечення професійної діяльності в екстремальних умовах та посттравматичний період

Тема 7. Особливості психологічного забезпечення діяльності в екстремальних умовах

1. Механізми формування стресостійкості особистості
2. Особливості психічного реагування на екстремальні ситуації
3. Психологічний аналіз понять емоційної, психологічної та стресостійкості
4. Детермінанти стресостійкості особистості в посттравматичний період

Тема 8. Соціально-психологічне забезпечення надійної і безпечної діяльності спеціалістів

1. Основні поняття та фактори безпеки праці

2. Проблема надійності та її механізми в сучасній психологічній літературі.
3. Концепції надійності професійної діяльності спеціалістів операторського профілю
4. Особливості умов та чинників які впливають на надійність професійної діяльності операторів зв'язку

Тема 9. Шляхи та засоби збереження, підтримки і відновлення працездатності спеціалістів в екстремальних умовах

1. Зміст соціально-психологічних заходів збереження працездатності.
2. Оптимізація емоційного стану й психологічного клімату
3. Організаційні і психологічні заходи збереження працездатності
4. Відпочинок та виконання робочого циклу
5. Фізична підготовка спеціалістів
6. Раціональний режим праці й відпочинку в період виконання робочого циклу
7. Активний відпочинок (ав)
8. Спеціальний відпочинок
9. Відпочинок після виконання робочого циклу
10. Психофізіологічні заходи підтримки і відновлення працездатності
11. Ультрафіолетове опромінення (уфо)
12. Додаткова вітамінізація
13. Оксигенація
14. Дія імпульсним електричним струмом на центральну нервову систему
15. Електроakupunktura. Лазерна акупунктура
16. Перспективні напрями науково-практичних досліджень

Тема 10: Психологічні умови психічного і фізичного здоров'я особистості

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

Тема 10.1. Фізичне виховання і спорт у подоланні негативних наслідків стресу

- 10.1.1. Стрес і його роль в житті людини
- 10.1.2. Адаптація і стрес
- 10.1.3. Формули боротьби зі стресом.
- 10.1.4. Стрес: біологічні закони і кодекс поведінки.

Тема 11. Психологічне забезпечення спортивної діяльності

1. Визначення і сутність психологічного забезпечення спортивної діяльності
2. Психологічні і психогігієнічні рекомендації
3. Психологічна підготовка в системі забезпечення спортивної діяльності
4. поняття про психологічну підготовку
5. Особливості психологічної підготовки тренера
6. Психологічна підготовка спортсмена до тривалого тренувального процесу.
7. Мотиваційні компоненти психологічного забезпечення спортивної діяльності.
8. Постановка віддаленої цілі.

9. Формування мотиву досягнення успіху.
10. Оптимальне співвідношення заохочень і покарань.
11. Розвиток традицій команди.
12. Прийняття колективних рішень.
13. Емоційність тренувальних занять.
14. Індивідуально-психологічні особливості тренера.
15. Створення сприятливих стосунків до тренувального процесу.
16. Відношення до спортивного життя.
17. Відношення до нинішнього і майбутнього навантаження.
18. Відношення до своїх можливостей відновлення.
19. Відношення до нервово-психічних перенапруг.
20. Ставлення до якості виконання тренувальних завдань.
21. Відношення до спортивного режиму багатопланове і містить у собі кілька різновидів.
22. Загальна психологічна підготовка спортсмена до змагань.
23. Методи психорегуляції
24. Психогігієна спорту
25. Методи відновлення психічної працездатності
26. Методи психорегуляції при надлишковій нервово-психічній нарузі.

Розділ 3 Психологічна корекція емоційно-вольової сфери в екстремальних умовах

Тема 12 Тренінги саморегуляції в екстремальних умовах

1. Актуальність саморегуляції
2. Способи регуляції емоційних станів дихальні вправи
3. Вплив на біологічно активні крапки
4. Методи зняття болючих відчуттів
5. Прийоми вольової мобілізації
6. Способи повернення потерпілих з непритомних станів

Розділ 4 Методики психодіагностики соціально-психологічного забезпечення професійної діяльності

- 4.1. Патохарактерологічний діагностичний опитувальник (ПДО А.Є. Лічко)
- 4.2. Методика «Оцінка рівня домагань (структура мотивації)»
- 4.3. Методика «Шкала депресії».
- 4.4. Методика. «Диференційна діагностика депресивних станів».
- 4.5. Методика. «Оцінка стану тривожності і депресії»
- 4.6. Методика. «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації».
- 4.7. Методика. «Діагности рівня соціальної фрустрованості».
- 4.8. Методика. «Діагности рівня емоційного «вигорання».
- 4.9. Методика. «Самооцінка емоційного стану»
- 4.10. Особистісний опитувальник Айзенка
- 4.11. Опитувальник Спілбергера-Ханіна (СХ)

4.12. Оцінка рівня нервово-психічної стійкості (методика "Прогноз" за В.А.Бодровим).

4.13. Методика визначення типу акцентуації рис характеру та темпераменту К.Леонгарда і Х.Смішека (ЛС)*

4.14. Методика оцінки суб'єктивного стану "САН"

Додаток 1. Психологічне забезпечення роботи практичного психолога в психоневрологічних установах

Вступ

Зміст роботи медичного психолога у психіатричних і психоневрологічних установах

1. Участь медичного психолога у вирішенні завдань диференційної діагностики

2. Оцінка структури і ступеню нервово-психічних розладів

3. Особливості роботи психолога в дитячих і підліткових психоневрологічних установах

4. Психологічне дослідження особистості і соціальних позицій хворого й одержання даних для функціонального діагнозу

5. Встановлення динаміки нервово-психічних порушень і вивчення ефективності проведеної терапії

6. Участь в експертній роботі

7 участь медичного психолога в реабілітації хворих і в психокорекційній роботі

Принципи побудови і порядок проведення медико-психологічного дослідження

1. Побудова психологічного експерименту і вибір методів медико-психологічного дослідження

Порядок проведення медико-психологічного дослідження

Форми участі психолога в проведенні лікувально-відновлюючих заходів і психокорекційній роботі

Організаційні питання роботи медичного психолога

Відривний лист обліку ефективності методів профілактики, діагностики і лікування

Передмова

Нинішній етап розвитку суспільства вимагає від фундаментальних психологічних знань практичної їхньої реалізації, використання знань, навичок і умінь в різних сферах життєдіяльності особистості. В цьому аспекті психологічна наука і практика має засвідчити свою гуманістичну основу в розвитку суспільства в цілому і конкретно в створенні умов задоволення основних потреб людини – в праці, спілкуванні, самореалізації, пізнанні, відновленні психічних і фізичних можливостей організму.

Безумовно важливо, щоб психологічні знання були певною мірою відомі кожній людині для використання в повсякденному житті.

Водночас, на наш погляд, ще більш важливим є те, щоб професіонали соціально-психологічної сфери – практичні психологи, соціальні працівники глибоко розуміли яким чином потужну систему психологічних знань, навичок і умінь застосовувати й ефективно здійснювати професійну діяльність.

Автори намагались через систему комплексного соціально-психологічного забезпечення професійної діяльності навести місток, поєднати для практичного використання теоретичні знання і практичні навички і уміння різних галузей психології в розв'язанні комплексних проблем практичної психології.

Дана книга – це результат колективного науково-практичного досвіду авторів, світових досягнень науковців, що дало змогу створити в Україні перспективний науково-практичний напрям прикладної психології – соціально-психологічне забезпечення професійної діяльності.

Нині цей перспективний напрям набув свого розвитку за рахунок дисертаційних досліджень, які захищено в Україні за останнє десятиліття, а саме: Г.С. Гребенюк 1997; П.П. Криво ручко 1998; В.М. Крайнюк 1999; О.А. Блінов 1999; М.М. Дорошенко 2000; В.В. Стасюк 2000; М.Д. Вовканич 2000; В.І. Осьодло 2001; В.А. Бараннік 2004; Р.А. Калениченко 2004; Р.А. Шпак 2004; Д.І. Сахадзе 2004

Метою комплексного соціально-психологічного забезпечення професійної діяльності є підтримка, збереження і відновлення функціонального стану працездатності, психічного, фізичного та професійного здоров'я спеціалістів.

Об'єкт – процес соціально-психологічного забезпечення професійної діяльності спеціалістів різних галузей в звичайних та екстремальних умовах.

Предмет – психологічні особливості соціально-психологічного професійної діяльності і психологічної підготовки, збереження, підтримки, відновлення функціональних станів і працездатності в звичайних та екстремальних умовах.

Завдання:

- Психологічна діагностика функціональних станів, працездатності фахівців на всіх етапах професійної діяльності.
- Визначення інформативних методів та критеріїв оцінки динаміки функціональних станів та працездатності.

- Обґрунтування, розробка і апробація адекватних і ефективних засобів підтримки, збереження і відновлення функціональних станів і працездатності фахівців в різних галузях діяльності.
- Психологічні особливості надійності і безпечної діяльності спеціалістів.
- Сутність, методи проведення та критерії професійної атестації персоналу.
- Психологічні закономірності професійної адаптації.
- Зміст, методи та особливості сімейного консультування.

Навчальний посібник складається з чотирьох розділів і додатків, які розкривають мету, зміст, завдання і проблеми СПЗПД. У першому розділі „Зміст СПЗПД практичного психолога в звичайних умовах” висвітлено актуальні проблеми професійної підготовки, адаптації, атестування, сімейного консультування в практичній діяльності психолога.

Другий розділ „Особливості СПЗПД в звичайних та екстремальних умовах” містить 6 тем, що розкривають зміст розділу: Шляхи та засоби збереження працездатності спеціалістів в екстремальних умовах; особливості діяльності і психологічного забезпечення в екстремальних умовах; психологічне забезпечення надійної і безпечної діяльності; шляхи та засоби збереження професійної діяльності в екстремальних умовах; психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я; тренінг емоційної саморегуляції в екстремальних умовах.

В третьому розділі „ Психологічна корекція емоційно-вольової сфери в екстремальних умовах” виокремлено тренінг саморегуляції особистості для різних періодів діяльності в екстремальних умовах.

Четвертий розділ містить основні методики психодіагностики, які застосовуються в СПЗПД.

В додатках представлено навчально-методичний комплекс та робочу програму СПЗПД в звичайних та екстремальних умовах, список літературних джерел, відомості про авторів.

Доктор психологічних наук, професор М.С. Корольчук,
кандидат психологічних наук, доцент В.М. Крайнюк

РОЗДІЛ 1. ЗМІСТ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАКТИЧНИМ ПСИХОЛОГОМ В ЗВИЧАЙНИХ УМОВАХ

Тема 1. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

1. Об'єкт, предмет, завдання, принципи, етапи соціально – психологічного забезпечення професійної діяльності.
2. Класифікація методів соціально-психологічного забезпечення професійної діяльності.

Проблема соціально - психологічного забезпечення професійної діяльності (СПЗПД) включає три аспекти – теоретичний, методичний та практичний. Більш докладно розглянемо теоретичні аспекти з метою обґрунтування їх змісту, завдань, принципів, етапів, психологічних методів діагностики і впливу.

З розвитком України як самостійної держави, створенням Міністерства з надзвичайних ситуацій, ліквідації наслідків Чорнобильської катастрофи актуальність СПЗПД зросла, про що свідчить відповідний наказ Комітету охорони праці та Міністерства охорони здоров'я України щодо необхідності професійного добору для 16 груп спеціальностей. Наслідки Чорнобильської катастрофи суттєво вплинули на фізичне та психічне здоров'я населення України, що значно розширює коло осіб, які потребують комплексного психологічного забезпечення життєдіяльності.

В Санкт-петербурзькій школі психології з 1 вересня 1989 р. створена кафедра в Ленінградському університеті на факультеті психології, де читається курс “Психологічного забезпечення професійної діяльності в спорті”. В 1991 р. співробітники цієї кафедри видали колективну монографію з назвою “Психологическое обеспечение профессиональной деятельности”, в якій розглядаються зокрема проблеми від професійного самовизначення до професійного довголіття.

Практика соціально - психологічного забезпечення професійної діяльності вже на початковому етапі становлення продемонструвала потребу в комплексному підході до цієї галузі психологічної науки й практики. У перспективі значення такого підходу зростатиме. Напрямок практичної психології, який формується в цивільних умовах, потребує свого науково-методичного обґрунтування, певних наукових розробок у всіх галузях діяльності.

Проблема СПЗПД більш досліджена в Збройних Силах як реальна потреба ефективної та безпечної діяльності, пов'язаної з впливом комплексу умов професійної діяльності, що здебільшого, визначаються як екстремальні.

Надзвичайно актуальною є ця проблема стосовно осіб юнацького віку, особистість яких ще перебуває на етапі активного, досить складного й суперечливого процесу визначення життєвих цінностей, формування переконань, самовдосконалення в духовній і фізичній сферах. Дослідження (І.М. Чиж,

Є.Г. Жиляєв, 1998 р.; В.М. Крайнюк, 1999 р., М.М.Дорошенко, М.Д. Вовканич 2001р. щодо осіб з межовими нервово-психічними розладами, В.А.Бараннік, 2004 р. стосовно осіб з девіантною і девіантною поведінкою, Р.А.Калениченко, 2004 р. формування підрозділів охорони; Д.А.Сахадзе – психологічне забезпечення миротворчих підрозділів) свідчать про те, що 40 % осіб юнацького віку мають слабе психічне та фізичне здоров'я, близько 30 % – різні граничні психічні відхилення, які, безперечно, потребують психологічної допомоги як елемента СПЗПД.

Види забезпечення, особливо в Збройних Силах, мають певну структуру та ієрархію. Традиційно сюди відносять передусім технічне, матеріальне й тилове забезпечення.

Що ж до забезпечення професійної діяльності, яке безпосередньо спрямоване на фахівця, його психічне та фізичне здоров'я, то сюди відносять традиційно медичне забезпечення. Останнє охоплює тільки окремі аспекти і пов'язане переважно з діагностикою, лікуванням, реабілітацією, а також із повсякденним медичним забезпеченням професійної діяльності військовослужбовців.

Термін психологічне забезпечення професійної діяльності з'явився в 1980–1985 рр. у системі забезпечення професійної діяльності корабельних спеціалістів (М.С. Корольчук, 1979, 1985, 1991, 1996 рр.; І.А. Сапов, О.С.Солодков, 1986 р., Ю.М. Бобров, М.С. Корольчук, 1987 р.), де визначено зміст, принципи, завдання такого виду забезпечення. Далі свій внесок у СПЗПД зробили: П.П. Криворучко (1998 р.) стосовно спеціалістів операторського профілю надводних кораблів; Г.С. Грибенюк (1997 р.) – щодо спеціалістів пожежної безпеки; В.М. Крайнюк (1999 р.) – щодо юнаків призовного віку; О.А. Блінов (1999 р.) – щодо військовослужбовців аеромобільних військ під час парашутно-десантної підготовки; В.В.Стасюк (2000 р.) – щодо військовослужбовців під час бойових умов; В.І.Осьодло (2001 р.), Р.Л.Шпак (2004 р.) – щодо оптимізації функціонального стану і процесдатності операторів.

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

Доведено, що комплексне психологічне забезпечення створює сприятливі умови для зниження нервово-психічної нестійкості, ситуативної та особистісної тривожності, суб'єктивного стану, сприяє адекватній та прискореній адаптації до умов професійної діяльності, подоланню вираженої втоми та перевтоми фахівців під час робочих циклів.

Соціально - психологічне забезпечення – це комплекс заходів і засобів впливу на психіку особи та створення сприятливих соціальних умов з метою формування, підтримки та відновлення оптимальної працездатності фахівця в повсякденних й екстремальних умовах.

Засоби та заходи психологічного забезпечення професійної діяльності можуть застосовуватися ще до безпосередньої зустрічі фахівця з технікою – професійна орієнтація та професійний відбір, психологічна підготовка й

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 СПЗПД включає: психологічну діагностику, психологічну допомогу (психокорекцію, реабілітацію), психологічне супроводження професійної діяльності. З мети та змісту СПЗПД випливають завдання: психологічна діагностика динаміки працездатності фахівців; розробка та вибір нових ефективних методів підтримки 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, фізичного та психічного здоров'я.

Принципи СПЗПД – комплексність, безперервність, адекватність, насиченість, інтенсивність їх застосування. Етапи: первинна ланка – до початку професійної діяльності; друга ланка – під час робочих циклів; третя – після закінчення професійної діяльності. Управління СПЗПД полягає в плануванні, організації, забезпеченні, контролі й мотивації.

Нинішнє поєднання морально-психологічного забезпечення, яке прийняте в керівних документах структур виховної роботи в Збройних Силах України, не відповідає категоріальному апарату психології. Категорії моралі, духовності, про які йдеться у військовій пресі та методичних розробках, вивчають інші науки: філософія, етика, соціологія. Разом з тим певні якості особистості, які забезпечують виконання професійних завдань в екстремальних та повсякденних умовах, мають назву професійно-важливі якості особистості й визначаються окремо для кожної групи спеціальностей під час створення професіограм. Виходячи з прийнятого розуміння “моральності”, “морального потенціалу”, “духу” та враховуючи, що в структурах виховної роботи є певні напрацювання й аргументи на користь морального забезпечення, зважаючи на те, що в керівних документах ЗСУ введено поняття морально-психологічного забезпечення, потрібно його виділити окремо, включивши сюди не психологічні категорії та напрями діяльності структур виховної роботи, а воєнно-спеціальну та правову роботу, інформаційне забезпечення тощо. Таким чином, термін “морально-психологічне забезпечення” може існувати окремо як психологічне й моральне забезпечення за відповідними напрямками та змістом. У цьому розподілі вбачаємо єдність і можливість існування такого терміна, як моральне й психологічне забезпечення професійної діяльності в повсякденних та екстремальних умовах.

Подальший розвиток на шляху підвищення рівня професійної готовності та якості фахівців потребує, безумовно, розгорнутого аналізу накопиченого досвіду й формування нових підходів щодо розробки та цілеспрямованого впровадження психологічного забезпечення професійної діяльності фахівців у повсякденних й екстремальних умовах. Психологічне забезпечення кожного з аспектів діяльності фахівців повинно проектуватися системно й передбачати єдиний комплекс дослідницьких і соціотехнічних процедур, спрямованих на прогнозування й управління успішним оволодінням спеціальністю та ефективною діяльністю у виробничих умовах.

Вимоги взаємозв'язку дослідницької і соціотехнічної складових СПЗПД (профвідбір, профпідготовка, профадаптація фахівців) передбачає нову концепцію заходів – від проведення обстежень кандидатів на навчання, їхнього психологічного супроводу до отримання даних про індивідуально-психологічні особливості фахівця та рівень його професійної підготовки на підставі реалізації принципу комплексності під час проектування методичного арсеналу вивчення особистості в системі СПЗПД з урахуванням багатьох цілей, наступного застосування всіх даних для розв'язання завдань психологічного забезпечення. Критерієм досягнення комплексності методичного забезпечення для обстеження індивідуальних властивостей особистості є розробка набору, цілісної системи методичних засобів, у якому втілена уява про інтегративну регуляцію і саморегуляцію діяльності на мотиваційно-смісловому, емоційно-вольовому, когнітивному й психофізіологічному рівнях, а також розуміння неоднозначності поняття “професійна діяльність”. Остання передбачає відмінності форм психічної детермінації діяльності щодо оволодіння професією і спеціальністю та діяльності щодо виконання професійних функцій, діяльності в звичайних та екстремальних умовах, нормативної (стереотипної) і наднормативної (творчої, нестандартної) діяльності. Таким чином, розробка методичного апарату для проведення обстеження особистості базується на принципі комплексності, який передбачає орієнтацію на системно побудовану професіограму й реальну реалізацію концепції цілісного функціонування особистості в діяльності. Використання принципу комплексності передбачає необхідність формування не “батареї”, а науково обґрунтованої системи методів і методик, які дозволяють вивчити особистість та умови специфіки її професійної діяльності відповідно до мети, завдань, факторів, що впливають на психіку людини, і визначити ступінь точності і об'єктивності всієї сукупності психологічних тенденцій і взаємозв'язків між ними, які адекватно відповідають рівню аналізу особистості.

Вимоги щодо кількості методичного апарату включають два аспекти досягнення цієї мети – вимоги комплексності за змістом (спрямованістю) методики, які застосовуються в обстеженнях, та вимоги комплексності процедури обстеження, що пов'язана з формою використовуваних методів і методик, сукупністю параметрів, які реєструються й аналізуються, способами інтерпретацій отриманих даних.

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

Таким чином, систему складають такі блоки:

- методики, які дозволяють визначити індивідуальні особливості, потрібні для якісного виконання професійної діяльності в звичайних умовах;
- методики, які дозволяють визначити індивідуальні особливості, необхідні для якісного виконання професійної діяльності в екстремальних умовах;

- методики, спрямовані на аналіз впливу стресогених, екстремальних умов на функціонування професійно важливих якостей;
- методики, які дозволяють прогнозувати вірогідність нестандартної, творчої поведінки в екстремальних умовах;
- окремо слід розглядати блок методик СПЗПД, спрямованих на формування, підтримку та відновлення працездатності фахівців, та методи психологічної підготовки.

Отже, система психологічного забезпечення професійної діяльності спрямована на формування, збереження, підтримку та відновлення оптимальної працездатності фахівців. Вона має свої завдання, принципи, етапи, методи управління і включає: заходи та засоби, які можуть застосовуватися переважно під час діяльності – психологічну діагностику, психологічну допомогу, психологічне супроводження професійної діяльності та заходи й засоби, які можуть застосовуватися ще до початку діяльності, – професійний відбір, психологічну підготовку, психологічну боротьбу (впливи), інженерно-психологічні аспекти комплектування робочого місця та умов придатності до життєдіяльності.

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

Використання комплексного психологічного забезпечення професійної діяльності фахівців операторського профілю підтримує оптимальний рівень функціонального стану та працездатності протягом усього тривалого робочого циклу.

КЛАСИФІКАЦІЯ ШЛЯХІВ ТА ЗАСОБІВ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ТА БЕЗПЕЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПЕЦІАЛІСТІВ

Проблема шляхів та засобів підвищення ефективності та безпечної діяльності хвилює вчених усього світу. В останні десятиріччя суттєвий внесок в її розробку для спеціалістів зробили В.Г.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, В.М.Крайнюк, П.П.Криворучко, В.І.Осьодло, О.А.Блінов та інші.

Вчені виділяють дві групи шляхів, які використовуються для збереження працездатності спеціалістів. Перша група шляхів визначається ще до зустрічі спеціаліста з технікою і найбільше значення мають:

- розподіл функцій та прогноз впливу і взаємозв'язків в системі "техніка-людина-середовище", з врахуванням психофізіологічних можливостей людини;
- професійний психологічний відбір з обов'язковим довгостроковим прогнозом психофізіологічних резервів організму та успішної працездатності спеціалістів;
- використання психофізіологічних методів навчання та тренування, спрямованих на розвиток саме тих психологічних якостей і фізіологічних властивостей організму, котрі лежать в основі ефективного використання роботи в конкретній спеціальності.

Друга група шляхів використовується в процесі обслуговування та експлуатації техніки і в свою чергу включає дві групи заходів. Одні з них застосовуються постійно, інші ж за необхідністю.

Призначення заходів першої групи - профілактика несприятливих функціональних змін в організмі, збереження й підвищення стійкості й психофізіологічних резервів організму, запобігання розвитку вираженого втомлення та перевтомлення у спеціалісті. В першу групу заходів включаються:

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

Заходи другої групи проводяться в разі необхідності з метою мобілізації резервних можливостей організму для підтримки й негайного підвищення працездатності (після напруженої професійної діяльності, специфіки умов її виконання, індивідуальних особливостей, віку). До заходів, що застосовуються в разі необхідності, відносяться вдихання кисню при нормальному тиску, гіпербарична оксигенація, повітряно-теплові процедури, дія імпульсним електричним струмом, застосування електросну, використання фармакологічних препаратів.

Описані заходи відносяться до фізіологічного забезпечення учбових завдань (І.А.Сапов з співавт.,1980), а вони в свою чергу включені в систему медичного забезпечення учбових завдань разом з лікувально-профілактичними, санітарно-гігієнічними та протиепідемічними заходами. Крім суто фізіологічних заходів, котрі дозволяють підвищити працездатність за рахунок регуляції неспецифічної стійкості, функціонального стану й фізіологічних резервів організму спеціалістів, важливе значення для ефективного та безпечного виконання професійної діяльності мають матеріально-технічні та соціально-психологічні заходи. Останні вважаються неспецифічними заходами підвищення працездатності.

Матеріально-технічні заходи спрямовані на пристосування обслуговуючих технічних систем та умов навколишнього середовища до людини. Соціально-психологічні заходи включають професійний відбір, професійну підготовку, формування змін, постів екіпажів (колективів) в цілому ж психологічне та психофізіологічне забезпечення діяльності.

ЗАВДАННЯ І ЗАПИТАННЯ ДЛЯ САМОПІДГОТОВКИ І КОНТРОЛЮ: Психологічне забезпечення професійної діяльності

1. Опрацюйте тему за опорними конспектами та літературою.
2. Схарактеризуйте загальні поняття психофізіологічного і психологічного забезпечення професійної діяльності.

3. Визначте основні принципи, завдання, методи.
4. Проаналізуйте класифікацію методів соціально-психологічного забезпечення професійної діяльності.

Основна література

1. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності: Підручник для студентів вищих навчальних закладів. – К.: Ельга, Ніка-Центр, 2004. – 400 с.
2. Корольчук М.С. Актуальні проблеми психофізіології військової діяльності: Навчальний посібник. – К.: КВГІ, 1996. – 164 с.
3. Корольчук М.С. Практикум з психофізіології військової діяльності. – К.: КВГІ, 1997. – 140 с.
4. Корольчук М.С. Актуальні проблеми психологічного забезпечення професійної діяльності // Вісник Київського міжнародного університету. Серія: Педагогічні науки, Психологічні науки. – № 1. – 2002.
5. Корольчук М.С. Адаптація та її значення в системі психофізіологічного забезпечення діяльності. // Вісник Київського міжнародного університету. Серія: Педагогічні науки, Психологічні науки. – № 2. – 2002.
6. Корольчук М.С., Крайнюк В.М., Марченко В.М. 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.

Додаткова література

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. – Л., 1969. – 180с.
2. Апанасенко Г.Л. К проблеме трактовки механизмов восстановления физической нагрузки // Теория и практика физической культуры. – 1985, – № 6 – С. 49–52.
3. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. – Санкт-Петербург: Петрополис, 1992. – С. 35–58.
4. Бачерников Н.Е., Воронцов М.П., Добромиль Э.И. Психогигиена умственного труда учащейся молодежи. – К.: Здоровье, 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. Броневицький Г.А. Управління психічними станами моряків у походах. – М.: Воєніздат, 1984. – С. 108–134.
7. Булич Е.Г. Как повысить умственную работоспособность студента. – К.: Высшая шк., 1989. – С. 30–46.
8. Карпухина А.М. Контроль и регуляция состояний человека как фактора повышения эффективности трудовой деятельности. – К.: Знание, 1985. – 20 с.
9. Карпухина А.М. Психологические и психофизиологические пути повышения эффективности деятельности. – К.: РДЭНТП, 1990. – С. 1–19.
10. Корниенко Н.В., Корольчук Н.С., Горлов В.М. Методическое пособие по формированию умения и отработке навыков по специальности социальный педагог-психолог. – К.: КВВМУ, 1991. – С. 27–42.
11. Корольчук М.С. Актуальні проблеми психофізіологічної діяльності військових

- спеціалістів. – К.: КВГІ, МОУ, 1996. – 160 с.
12. Корольчук М.С. Психофізіологія працездатності корабельних спеціалістів в екстремальних умовах: Дис. на здоб. док. психол. наук. – К., 1997. – 406 с.
 13. Корольчук Н.С. Воздействие импульсным электрическим током на ЦНС корабельных специалистов как способ сохранения работоспособности / Сборник трудов. – Североморск, 1979. – С. 15–16.
 14. Крайнюк В.М. Психологічні особливості проявів агресивності і тривожності у юнаків призовного віку: Автореф. дис. канд. психол. наук. – К., 1999. – 18 с.
 15. Криворучко П.П. Психологічне забезпечення професійної діяльності корабельних спеціалістів. Автореф. дис. канд. психол. наук. – К., 1998.
 16. Лобенко А.А., Асмолов А.К. Компенсаторно - приспособительные механизмы у моряков. – К.: Здоров'я, 1991. – С. 153–160.
 17. Макаренко М.В. Психофизиологический отбор военных операторов. – К.: МО Украины, 1998. – 350 с.
 18. Методические рекомендации. Функциональное состояние и работоспособность личного состава ВМФ с нейро -циркуляторной дистонией. – М.: Воен. издат., 1991. – С. 12–15, 26–27.
 19. Осьодло В.І. Психодіагностика та корекція функціональних станів офіцерів у динаміці професійної діяльності. Автореф. дис. канд. психол. наук. – К., 2001.
 20. Психологическое обеспечение профессиональной деятельности / Никифоров Г.С., Дмитриева М.А., Корнева Л.Н. / Под ред. Никифорова Г.С. – СПб: Изд-во С.-Петербургского университета, 1991. – 152 с.
 21. Руководство по физиологии труда. / Под ред. З.М. Золиной, Н.Ф. Измерова. – М.: Медицина, 1983. – С. 308–312, 445–457.
 22. Сапов И.А., Новиков В.С. Неспецифические механизмы адаптации человека. – Л.: Наука, 1984. – С. 106–123.
 23. Стасюк В.В. Формування емоційної стійкості у воїнів-десантників в бойових умовах: Автореф. дис. канд. психол. наук. – К., 1999.
 24. Стенько Ю.М. Психогигиена моряка. – Л.: Медицина, 1981. – С. 42–67.

Тема 2. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

1. Технології професійної освіти як компонент соціально-психологічного супроводження професійної діяльності.
2. Особливості психологічного супроводу підготовки спеціалістів.
3. Кризи професійного становлення.

ТЕХНОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ ЯК КОМПОНЕНТ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.

В останнє десятиріччя слово «технологія» усе частіше уживається фахівцями в галузі педагогіки і психології. Так, у педагогічній літературі досить широко використовується термін «комп'ютерна технологія навчання». Польський дидактик Ф.Янушкевич [1996] детально представив спектр визначень терміна

«технологія навчання». Зупинимося на розкритті поняття «технологія професійної підготовки».

Що ж розуміється під терміном «технологія»? У відповідності з енциклопедичним словником в буквальному перекладі він означає науку про майстерність, мистецтво. Змістовна сторона терміна сводиться до наступного: технологія — це сукупність методів обробки, виготовлення, зміни стану, складу, форми сировини, матеріалу або напівфабрикату, здійснюваних у процесі виробництва. Задача технології як науки полягає у виявленні закономірностей з метою визначення і використання на практиці найбільш ефективних і економічних виробничих процесів.

Тепер звернемося до поняття «професійна підготовка». Аналіз спеціальної педагогічної і психологічної літератури показав, що цей термін використовується в основному стосовно до системи професійно-технічної освіти. Однак його змістовного тлумачення знайти не удалося. Спробуємо зробити це самі. Знову звернемося до енциклопедичного словника і розглянемо визначення різних термінів, що входять, на нашу думку, у коло поняття «професійна підготовка». Почнемо з визначення терміна «професія» (лат. *professio* — повідомляю своєю справою), під яким розуміється родове поняття, рід трудової діяльності, що вимагає визначеної підготовки і є звичайно джерелом існування. Там же знаходимо поняття «спеціальність» (лат. — рід, вид), його трактуємо як вид заняття в межах однієї професії. Поняття «професійна освіта» ототожнюється в словнику з поняттям «фахова освіта» і означає оволодіння визначеними знаннями і навичками з конкретної професії і спеціальності. Словник указує як основний шлях одержання освіти шляхом навчання в професійно-технічних, середніх спеціальних навчальних закладах (на базі повної або неповної середньої освіти) і у ВНЗ (на базі повної середньої освіти). Практикуються підготовка фахівців на виробництві, а також курсове навчання, де вони обновляють і поповнюють отримані професійні навички в установах з перепідготовки і підвищення кваліфікації, що поряд з навчальними закладами (із середини 1970-х рр.) входять у єдину систему безперервної освіти. Освіта — результат засвоєння систематизованих знань, навичок, умінь, необхідна умова підготовки людини до життя і праці. Основним шляхом одержання освіти є навчання в навчальних закладах і самоосвіта. Навчання як шлях одержання освіти — ціленаправний, організований, планомірно і систематично здійснюваний процес оволодіння знаннями, навичками, уміннями під керівництвом педагогів, майстрів, наставників; воно ведеться в ході практичної діяльності й у навчальних закладах.

Таким чином, поняття «професійна підготовка» можна визначити як професійна (спеціальна) освіта, основний шлях отримання якого — самоосвіта або навчання:

- у професійно-технічних навчальних закладах;
- у середніх спеціальних навчальних закладах на базі повної або неповної середньої освіти;
- у вищих навчальних закладах на базі повної середньої освіти;
- під час підготовки фахівців на виробництві; - під час курсового навчання;
- під час підвищення кваліфікації або перепідготовки.

Усі перераховані типи навчальних закладів і освіти утворюють систему професійної освіти. Професійна самоосвіта і навчання можуть також вестися під час практичної діяльності.

У спеціальній літературі приводяться визначення двох основних понять, що складають ціль професійної підготовки, — «професія» і «спеціальність». Спеціальність розкривається через предмет діяльності. Вона може розглядатись у вузькому або широкому смислі слова, але в будь-якому випадку — це сукупність знань про деякий фрагмент об'єктивної реальності, відбитому відповідним науковим предметом. Професія — об'єктивно необхідний, визначений через мету, особливий вид діяльності, зв'язаний з цим *фрагментом* реально.

Що ж у такому випадку розуміти під технологією професійної підготовки виходячи з усього того, що розглянуто? Оскільки основний шлях одержання такої освіти — навчання, то фактично, це та ж технологія навчання, але професійного. Виходить, у плані розведення понять «спеціальність» і «професія» можна говорити як про технології навчання спеціальності (у сукупності знань про деякий фрагмент об'єктивної реальності, відбитому відповідним науковим предметом), так і про технології навчання професії (особливий вид діяльності, зв'язаний з цим фрагментом реальності), тобто про технології професійної підготовки.

Технологія навчання це галузь педагогічних досліджень, яка інтенсивно розвивається. Про це говорять усе зростаюче число спеціальних педагогічних видань, наукових праць, урядових звітів, гаряча полеміка навколо цієї проблеми. За рубежем до цього нового напрямку в педагогіці в останні 25 років спостерігається великий інтерес вчених і викладачів.

Термін «педагогічна технологія» (educational technology) з'явився на сторінках закордонних видань у назвах ряду педагогічних журналів високорозвинених капіталістичних країн на початку 1960-х рр. Розробкою питань педагогічної технології займаються і спеціалізовані установи. В Англії в цих цілях у 1967 р. була створена Національна Рада з педагогічних технологій. У США педагогічна технологія розвивається як область фундаментальних досліджень: Національний Інститут Освіти направляє і координує роботу 9 науково-дослідних Центрів, що займаються в числі іншими дослідженнями і в цьому напрямку; ряд університетів і коледжів готує спеціалістів з педагогічних технологій. Провідні, великі вузи США здійснюють підготовку докторів і кандидатів наук за педагогічною технологією. Налагоджуються міжнародні контакти учених. Створено асоціацію з педагогічних зв'язків і технологій (Association for Educational Communications and TechnoJogy)—АЕСТ. Основні напрями діяльності АЕСТ проведення місцевих і регіональних конференцій; робота технічного центру; розширення міжнародних зв'язків, проведення міжнародних симпозиумів; публікації; дотації і контракти. Функціонують два великих наукових центри з педагогічних технологій — у Канаді й Угорщині.

У якому змісті термін «технологія» вживається в області навчання? Спочатку термін «педагогічна технологія» пов'язувався лише з застосуванням технічних засобів навчання (ТЗН) і засобів програмованого навчання. Прихильники такого розуміння технології навчання головне завдання вбачають у застосуванні сучасних технічних засобів у навчальному процесі.

Інше розуміння терміну «педагогічна технологія» означає застосування наукових знань при побудові навчального процесу й у процесі навчання. Такий підхід пов'язаний з розвитком програмованого навчання, де принципи програмування процесу навчання виступають як технологічні засоби навчання (Dave, 1973). Запропоноване розуміння терміну є досить вузьким, як і перше, від якого воно відрізняється тим, що в даному випадку акцент робиться не на технічних засобах навчання, а на засобах навчання.

Третє розуміння терміну «педагогічна технологія», поєднуючи перші два, істотно доповнює їх. Воно принципово відрізняється тим, що припускає системний підхід до побудови навчального процесу. Своєрідність цього підходу виявляється насамперед у тому, що розглядові піддаються не окремі елементи навчального процесу, не окремі, ізольовані технічні засоби, а їхнє місце і функція в системі навчання. Так, наприклад, Р. Дейв прямо вказує, що технологія навчання може бути визначена як практика навчання, що має у своїй основі соціальні, фізичні, фізіологічні й інші елементи (Dave, 1973).

Однак технологія навчання не охоплює всіх проблем науково обґрунтованої побудови навчального процесу. Зокрема, вона не розв'язує задач, зв'язаних із плануванням, фінансуванням і адміністративним керуванням. Дане розуміння технології навчання припускає також опору на досягнення не тільки науки, але і техніки друкарства, фотографії, опору на сучасні засоби комунікації і т.д. Нові можливості в цій області можуть призвести до нової технології навчання. Іншими словами, розвиток технології навчання визначається не тільки успіхами науки, але і досягненнями в названих областях.

Р. Дейв виділяє три головні етапи в розвитку технології навчання, кожний з яких характеризується визначеною моделлю навчального процесу. На I етапі викладач, сам забезпечуючи процес навчання, не вдається до допомоги друкованих матеріалів, ні технічних засобів. На II етапі (особливо після винаходу друкарства) технологія навчання істотно змінилася, на допомогу викладачеві прийшли різні дидактичні матеріали. На III етапі технологія навчання перетерпіла ще більш істотні зміни: у розпорядження викладача поряд з дидактичними матеріалами додалася і різна техніка. На кожному з цих етапів процес навчання має свій специфічний характер. Система взаємодій того, кого навчають, і викладача істотно *змінюється* при переході з етапу на етап, що супроводжується зміною і самої технології навчання.

Можна виділити і четвертий підхід до розуміння терміну «педагогічна технологія». Він близький до третього, але не припускає обов'язкової опори на досягнення науки, цю функцію може виконувати людський досвід. Справді, науки про навчальний процес розвивалися порівняно недавно, практика ж навчання існує давно, і викладач завжди якось відбирав матеріали, інструменти, визначав послідовність форм і видів своєї й учнівської активності. Більш того, відомо, що технологію, що відповідає визначеним законам, людина нерідко освоювала раніш, ніж ці закони були відкриті. Прикладом може служити технологія підняття ваги: принцип важеля використовувався задовго до відкриття законів механіки. Аналогічне відбувалося й у практиці навчання. При всьому розходженні виділених змістів терміну «педагогічна технологія» у них є і загальна ознака:

спрямованість на практику навчання. Таким чином, технологія навчання — це те, що реально характеризує навчальний процес, те, чим необхідно керуватися викладачеві, щоб добиватися поставлених цілей.

Перші два розуміння вузькі, однобічні; останні два, навпаки, охоплюють весь навчальний процес. Різниця між ними полягає в тому, що в одному випадку рішення приймаються з опорою на досягнення науки і є обґрунтованими (технологія навчання, розроблена таким шляхом, може бути названа науково обґрунтованою), в іншому випадку розробка технології йде емпірично, з опорою на досвід і інтуїцію (тобто не всі її елементи можуть бути обґрунтовані, рекомендації не завжди призводять до поставленої мети) (Тализіна, 1977).

Звернемося ще раз до розуміння технології в інших сферах людської діяльності. Тут виділяються два рівні технологій: 1) як науки або сукупності знань, необхідних практику для реалізації того або іншого виробничого процесу, 2) як самого реального процесу. Викладач у своїй практиці зв'язаний з цими ж двома рівнями діяльності. Перш ніж побудувати реальний процес, він має одержати всі необхідні знання про те, як це робити. Іншими словами, будь-якому викладачеві необхідна система знань про навчальний процес, поставленому на технологічному рівні. Закони, яким підкоряється цей процес, вивчаються цілим комплексом наук: фізіологією, соціальною психологією, соціальною логікою, кібернетикою й ін. Однак у цих науках викладач не знайде описи принципів, методів, указівок про шляхи і засоби їхнього застосування. Між цими науками і практикою повинна бути особлива наука, що виводить ці принципи, розробляє методи, визначає послідовність їхнього застосування і т.д. Без цього не може бути науково обґрунтованого процесу (технології як реального процесу навчання).

Таким чином, поняття «педагогічна технологія» містить у собі дві групи питань, перша з яких зв'язана з застосуванням технічних засобів у навчальному процесі і з програмованим навчанням, а друга — з його організацією або технологією (Тализіна, 1977). Однак дотепер питання про те, що конкретно розуміти під тим і іншим аспектом цього поняття, є дискусійним.

Виникнення проблеми технології навчання зв'язано з впровадженням інновацій у навчальний процес навчальних закладів. Першими інноваціями такого роду були наочні методи навчання і методи, зв'язані з прямим пізнанням дійсності під час практичної діяльності. Пошук інновацій подібного роду йшов з боку спеціальних навчальних закладів. Саме вони, вирвавшись з-під опіки університетів, де панували традиційні вербальні методи навчання, стали активно шукати нові форми. Результатом їхніх зусиль і з'явилося створення дидактичних матеріалів, упровадження нових методів навчання, а також їхнє удосконалювання за рахунок широкого впровадження аудіовізуальних засобів. Однак процес такого пошуку йшов повільно і нерівномірно. Успіхи в області фотооптичної техніки, радіо, телебачення і взагалі електроніки, поява ЕОМ наштовхнули викладачів на думку про незвичайні можливості з погляду навчального процесу, поєднання цих досягнень технічної думки.

Спочатку в закордонній спеціальній школі в навчанні використовували (але несміливо) діапозитиви, кінофільми, радіо. Створювалися й інші ТЗН; робилися спроби використовувати в навчальному процесі проектор. Подібні процеси

характерні і для радянської спеціальної школи, але вони трохи зрушені в часі. Навчальне телебачення стало використовуватися в СРСР наприкінці 1950-х — початку 1960-х рр.; досвід і проблеми навчального телебачення залучили до себе увагу в середині 1960-х рр., а дидактичне осмислення досвіду використання навчального телебачення почалося наприкінці 1970-х — початку 1980-х рр. Перші ТЗН почали використовуватися в навчальному процесі в СРСР на початку 1970-х рр. Узагальнення і дидактичне осмислення цього досвіду можна віднести до початку 1980 рр. За рубежем майже паралельно з використанням ТЗН почалися перші досвіди в області програмованого навчання, впровадження навчальних пристроїв. Однак це був лише попередній пошук, що тільки в другій половині 1940-х рр. викликав широкий резонанс серед професіоналів — педагогів і викладачів (причому останніх дуже часто випереджали психологи). З цього часу питання, пов'язані з технічними засобами, автоматизацією деяких дидактичних функцій, ставилися постійно, і хоча формулювалися вони по-різному, проте вони завоювали визнання і принаймні привернули до себе увагу (Янушкевич, 1986).

У СРСР програмованим навчанням активно займалися в 1960-і рр. Трохи пізніше було почато дидактичне осмислення питань програмованого навчання. Дослідження в області програмованого навчання розділили долю робіт з використання ТЗН, навчального кіно і телебачення. Вони не одержали належного розвитку, тому що не були досить повно і науково обґрунтовані, що не дозволило включити їх у цілісну структуру визначеної дидактичної системи. Саме тоді програмоване навчання намагалися назвати новою технологією навчання.

У багатьох країнах до кінця 1960 р. (а в нас до кінця 1970-х рр.) вважалося, що джерелом прогресу в навчальному процесі є технічні засоби, узяті самі по собі. На цьому етапі як у закордонних, так і в радянських спеціальних навчальних закладах створювалися центри аудіовізуальної техніки (лабораторії і відділи ТЗН). При цьому передбачалося, що нагромадження аудіовізуальних засобів в аудиторіях спеціальних навчальних закладів саме по собі створить сприятливі умови для модернізації навчання. На жаль, ця робота не дала бажаних результатів, але і не була даремною, оскільки йшов інтенсивний пошук теоретичних і організаційних основ модернізації навчального процесу й одночасно формувалася база для створення нової дисципліни в педагогіці. Разом з тим на цьому етапі ще не вдалося сформувані основи модернізації навчального процесу. Для розв'язання проблеми ще не було достатніх організаційних і наукових передумов, все-таки участь багатьох навчальних закладів, а також значного числа викладачів у модернізації учбово-матеріальної бази спеціальної Школи дозволило поліпшити її забезпеченість технічними засобами навчання.

Новий етап у розвитку технології навчання зв'язаний із впровадженням у навчальний процес ЕОМ. З'являється термін «комп'ютерна технологія навчання». З розширенням практики застосування ЕОМ у навчальному процесі ніби відпадає необхідність у книгах - дисплей і клавіатура комп'ютера замінять папір, олівець і слово викладача. Очевидно, що використання комп'ютерів внесуть зміни в стиль нашого мислення, спосіб розв'язання завдань, процеси запам'ятовування і сприйняття, змінюється процес навчання і навчання. Використання ЕОМ у навчальному процесі породило, таким чином, нову проблему технології навчання

— проблему «нових інформаційних технологій». Під цим терміном розуміється сукупність технологічних операцій, що стосуються процесів спілкування людей і передачі інформації (Lenk, 1978). Інформаційна технологія охоплює такі області, як преса, телебачення, радіо і т.д. К. Ленк виділяє наступні істотні ознаки інформаційної технології: по-перше, вона сприяє запам'ятовуванню інформації, по-друге, розширює пізнання людини; по-третє, завдяки ЕОМ дозволяє автоматизувати процеси керування і здійснення математико-логічних операцій.

Таким чином, для робіт, які спрямовано на модернізацію навчального процесу, характерно тематичну розмаїтність. Тому виникла необхідність додання цим роботам загальної наукової основи. На початку 1970-х рр. як такою основою виступила технологія навчання. Цей факт характерний для найбільш розвинених в області освіти країн (США, Англія, Японія). У СРСР усі дослідження з модернізації навчального процесу розвивалися і розвиваються в руслі дидактики. І лише в останій час, в основному в зв'язку з використанням ЕОМ у навчальному процесі, у радянській літературі став частіше вживатися термін «технологія навчання».

Чому ж у світовій педагогіці все-таки з'явився такий могутній напрям, як технологія навчання? Пояснити це можна принаймні трьома причинами:

- 1) не у всіх країнах дидактика існує як особлива наукова галузь;
- 2) існуюча дидактика недостатньо конструктивна, багато її принципів і правил відстали від сучасних досягнень базових наук;
- 3) оскільки питаннями удосконалення навчального процесу займалися, як правило, інженери за освітою, лікарі і т.д., тобто не фахівці з педагогіки, оскільки у своєму традиційному виді дидактика не виступала для них у якості достатньої теоретичної бази модернізації освітньої практики навчальних закладів (Янушкевич, 1986).

Дж. Брунер звернув увагу на відсутність теорії навчання, з якої педагоги могли б черпати відомості про те, якими способами можна приходити до різних результатів; теорії, нейтральної стосовно цілям, але досить вичерпної, якщо мова йде про засоби (Bruner, 1974).

Ця думка удаю відбиває суть пошуків за рубежом. Для того щоб досягти практично значимих результатів в галузі модернізації навчання, вкрай необхідна була б теорія, яка не суперечить визнаним досягненням педагогічних наук, висновки яких були, однак, дуже загальними з точки зору потреб практики. Оцінюючи таке положення справ, французький фахівець з технології навчання Г. Дезюйде думав, що настав час перейти від міркувань про технології освіти, орієнтованої винятково на питання оснащення, розробки відповідних матеріалів, до міркування на тему про власне технології навчання. Це означає перехід до систематичного використання різних джерел навчальної інформації, до відповідних процесів, які опосередковують хід оволодіння знаннями.

Кілька слів треба сказати про співвідношення дидактики і технології навчання. Деякі фахівці вважають, що дидактика розглядається ширше, ніж технологія навчання. На думку інших, технологія навчання — це прикладна дидактика, мета якої складається у вироблення систем науково обґрунтованих рекомендацій для практики навчання. Ці думки засновано насамперед на

досягненнях нових наукових знань (інформатики, теорії спілкування, ергономіки і т.д.), а також на власних результатах технології навчання як педагогічної дисципліни (Янушкевич, 1986).

Полеміка навколо цього питання продовжується і зараз, але ніхто вже різко не заперечує проти того, що розвиток дидактики, особливе збільшення її практичної корисності, неможливо без урахування досягнень сучасної технології навчання.

Багато країн — особливо ті, котрі мали б ліквідувати своє відставання в області фахової освіти, висунули технологію навчання в основу своєї освітньої політики. Прискорення процесу навчання і багаторазове підвищення його результативності за рахунок використання засобів відтворення інформації і засобів зв'язку є найпершою умовою здійснення більшості нововведень.

Отже, проблема використання технічних засобів навчання на основі чистого практицизму, технологія навчання в сучасному її розумінні в ході багаторічної дискусії і наукового пошуку перетворилася в систему знань, що має визначену наукову базу й охоплює всю сукупність проблем, пов'язаних з цілями, освіти і проведенням навчального процесу.

Різноманіття визначень технології навчання відбиває рівень опрацювання даної проблеми в окремих країнах, ступінь розвитку науки і педагогічних досліджень і рівень упровадження технології навчання в освітню практику. Протягом багатьох років теорія і практика технології навчання розвивалися незалежно. Лише в наш час, що цінно, виникли передумови для об'єднання зусиль фахівців. Тільки в єдності і теорії практики можн визначити сутність сучасної технології навчання.

Сучасну технологію навчання не можна розглядати тільки в якості однієї з дисциплін педагогіки або тільки як напрямок оптимізації освітньої практики. У межах технології навчання поєднуються теоретичні і практичні напрямк роботи. Суть пошуку зводиться до модернізації дидактичної системи на основі вивчення її елементів і кваліфікованої перевірки всієї системи в цілому При цьому суворе *изначення цілей навчання* (чому і для чого?) має сприяти доборові і побудові *змісту* (що?), *організації навчального процесу* (як?), *підборові методи і засобів навчання* (за допомогою чого?), а також враховувати необхідний *рівень кваліфікації вузівських викладачів і допоміжного персоналу* (хто?) і *методи оцінки результатів навчання, що досягаються*, (чи не так?). Побудова і модернізація дидактичної системи має базуватись на психологічній теорії навчання. Саме вона в дидактичній системі виконує функцію системостворюючого фактору.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ПІДГОТОВКИ СПЕЦІАЛІСТІВ

Аналіз літератури показав, що принципи побудови технології професійної підготовки побудови технології навчання розроблено недостатньо. Одна з

публікацій, де вони докладно розглядаються (автор називає їх ознаками), — дослідження Ф. Янушкевича [1986].

Першим і головним принципом побудови технології професійної підготовки має бути, на нашу думку, *принцип діяльнісного розуміння професії*. Він означає, що будь-яка технологія професійної підготовки має навчати професійної діяльності. Цей принцип може реалізовуватися при формуванні навчального плану, програм, доборі змісту навчання в залежності від виду підготовки. Тому зміст професійної діяльності має стати метою й основним критерієм технології професійної підготовки.

Принцип обґрунтованої побудови технологій професійної підготовки (принцип науковості) означає насамперед те, що прийняті в процесі навчання рішення повинні базуватися на об'єктивних наукових фактах, а не на суб'єктивних думках про цінності того або іншого рішення. Таким чином технологія професійної підготовки, в практиці наукового обґрунтування, вимагає пристосування дидактики до специфіки кожної професії спеціальності, з одного боку, і специфіки кожного учбово-закладу (або виду підготовки) - з іншої. Для цього необхідно забезпечити систему аналізу процесу професійної підготовки, нових методів, нових організаційних рішень у цій галузі. Постійного аналізу і відновлення вимагає також і зміст професійної підготовки.

З принципом наукової побудови технології професійної підготовки зв'язано також використання в навчальному процесі нововведень: нових методів, засобів, нових організаційних рішень. Саме їхнє використання робить технологію новою. Такі нововведення являються важливим джерелом прогресу, вони сприяють ламанню не завжди виправданих традицій.

Принцип відповідності технологій професійної підготовки сучасним світовим тенденціям розвитку фахової освіти. Загально визнано, що в даний час для професійної освіти розвинених країн характерно три глобальних процеси: фундаменталізація, індивідуалізація і гуманітаризація.

Фундаменталізація професійної освіти виражається в тім, що в систему загальних і обов'язкових дисциплін професійної підготовки включається лише мінімальне число спеціальних і соціально-економічних курсів, а також розділів загальнонаукових дисциплін. Завдяки суворому доборові матеріалу значно скоротилася кількість годин обов'язкових аудиторних занять. Цей добір проводиться на основі всебічного аналізу структури понятійного апарата всіх курсів у їхньому взаємозв'язку, а не тільки на основі сформованих традицій. Так, частка обов'язкових дисциплін у загальному обсязі часу не перевищує, наприклад, у провідних вузах США 35%. Загальні обов'язкові дисципліни доповнюються великим числом навчальних курсів на вибір.

Індивідуалізація професійної освіти має кілька аспектів. Перший аспект – врахування у технологіях професійної підготовки професійно важливих якостей людини. Тут відкривається широкий простір фахівцю з психології професійної діяльності. Другий аспект - введення в навчальний план курсів на вибір. Оскільки науково-технологічна революція породжує десятки нових галузей діяльності, ніяка система професійної освіти не стане швидко уводити велику кількість нових спеціальностей, якщо навчальний план кожної спеціальності жорстко

реламентований. Уведення курсів на вибір як основи нової системи знімає цю проблему. Уся система стає гнучкою, вона готова негайно відповісти на нову потребу. У результаті кожен, кого навчають, буде мати власний навчальний план, що будується на основі загальних і елективних дисциплін з урахуванням його схильностей, здібностей, потреб суспільства. Третій аспект — система контролю й оцінки знань, навичок і умінь того, кого навчають, яка заснована на індивідуальному кумулятивному індексі (рейтингу). Система орієнтована на виділення групи сильних і здатних до навчання, на підвищення змагальності в навчанні, а в кінцевому рахунку - на диференціацію й індивідуалізацію процесу професійної підготовки.

Гуманітаризація професійної освіти виражається в тім, що в кращих навчальних закладах світу за останні 30 років зросла частка часу, яку виділювано на соціально-економічні і гуманітарні дисципліни. Це перший напрямок гуманітаризації. Поворот до людини, розуміння її ролі і місця в будь-якому процесі, у тому числі в процесі професійної підготовки, — другий напрямок.

Принцип безперервного відновлення змісту професійної підготовки. Робота з відновлення змісту може проводитися в декількох напрямках.

1. Оптимізація навчального плану даної конкретної спеціальності, аж до виключення з нього дисциплін, що мають невелику освітню і професійну цінність.

2. Виключення з навчальних програм малозначимого матеріалу з погляду професійного й освітнього без збитку для цілісності професійної підготовки й освіти. Важливе значення в цьому випадку має види освіти, що ми одержуємо: гуманітарний, природничонауковий, технічний і т.д. Зміст дисципліни представляється таким чином, щоб у того, кого навчають, міг сформуватися логічний і досить повний образ професії. Це має полегшити йому розуміння предмета і використання знань на практиці.

3. Врахування міжпредметних зв'язків у процесі професійної підготовки. Про важливість цього завдання свідчить хоча б те, що навіть у даний час навчання ведеться багато в чому розрізнено, у рамках окремих дисциплін, що забезпечують підготовку за конкретною спеціальністю. Вся ж робота з інтеграції знань, надбаних у ході навчання окремих предметів, покладається винятково на вивчення основних понять і структури курсу, полегшує засвоєння конкретних питань, а також сприяє становленню творчого мислення, украй необхідного як для наступної професійної діяльності, так і для подальшого самоосвітнього динамічного стилю мислення виводить людину за межі точно встановленої галузі знання, спонукає до пошуку нового знання, більш високого рівня. Це відбувається завдяки тому, що будь-яка інформація, якою людина опановує, може бути включена в іншу нову систему знань (Янушкевич, 1986).

4. Структуризація навчального матеріалу, що дозволяє значно заощадити час навчаємого і викладача за рахунок узагальнення одиничних знань і дій у систему, що раціонально зменшує обсяг знань, навичок і умінь, які має майбутній фахівець. Разом з тим цей шлях дає можливість самостійно орієнтуватися в даній області знань. Таким чином, структуризацію можна розглядати як важливий фактор, який сприятиме реалізації на практиці ідей сучасних технологій навчання.

Принцип оптимізації процесу професійної підготовки припускає досягнення цілей навчання з мінімальними витратами сил тих, кого навчають. Критеріями оптимальності системи в цьому відношенні можуть бути:

- економія часу, який затрачується на навчання;
- висока якість професійної підготовки (тут може бути своя система показників).

Час має безпосередню економічну цінність. Фахівці вважають, що значення цього фактору надалі буде неодмінно зростати. У літературі відзначається тенденція до скорочення термінів навчання (Янушкевич, 1986). Почасти це зв'язано зі зростаючою популярністю ідеї безперервної освіти, з дуже великим інтересом до післядипломного навчання. Разом з тим вважається, що в умовах сучасної НТР значне скорочення програм навчання мало ймовірно. У перспективі за більш короткий час потрібно буде вивчити той же самий (якщо не більш великий) навчальний матеріал. Цього можна досягти тільки шляхом інтенсифікації, оптимізації процесу навчання, пошуку резервів в організації діяльності навчального закладу, насамперед в організації навчального процесу, підвищення його ефективності.

Одним з резервів підвищення ефективності навчального процесу фахівці називають згадані удосконалювання навчальних планів, їхню оптимізацію, виключення з них деяких вузьких дисциплін, що виділилися в самостійні без достатнього до того теоретичного обґрунтування й врахування їхньої практичної користі. Цей напрям роботи співпадає з тенденцією до забезпечення фундаменталізації професійної підготовки, до здійснення цієї підготовки на основі глибоких знань теоретичного, соціального і професійного характеру.

Відмічається, що для оптимізації і більшої організації навчального процесу необхідно виключити з нього такі види навчальної діяльності, що забирають багато часу, але не приносять ніякої користі є одним з істотних шляхів підвищення ефективності навчання пов'язаного із зростанням обсягу факультативів у протизагуг не завжди обґрунтованому дидактичному прийому, відповідно до якого усі повинні вивчати той самий матеріал, одноманітно і за той самий час. Кращим рішенням цієї проблеми, на думку ряду авторів є освоєння підготовки за індивідуальним планом.

Оптимізація процесу навчання виходить з положення про необхідність раціонально використовувати зусилля навчаємого і викладача. Фахівці вважають, що в сучасних умовах професійної підготовки всі отчетливе виявляється тенденція створення оптимальних умов у навчанні як для всіх учнів, так і для кожного з них: у центрі системи освіта повинний знаходитися учень, і це, у свою чергу, повинне визначати всю діяльність викладача (Янушкевич, 1986).

У якості одного з можливих напрямків оптимізації процесу навчання називається програмування діяльності учня і викладача. Причому мова в даному випадку йде про два аспекти цього процесу:

- 1) програмування всього процесу навчання, повних навчальних циклів - макропрограмування;
- 2) програмування окремих методичних одиниць процесу навчання (дій) - мікропрограмування.

При такій побудові процесу навчання на перший план висувається викладач як його конструктор. Тільки викладач, що чітко представляє мету навчання, що знає зміст досліджуваного матеріалу, що володіє методами і технікою навчання, має приймати рішення про способи побудови конкретного циклу навчання, визначати концепцію процесу навчання з урахуванням конкретних умов і підготовки умови, що дозволяють реалізувати цю концепцію. Крім того, безпосередньо він здійснює процес навчання і сам бере участь у цьому процесі.

На думку фахівців, для правильного перебігу процесу навчання важливе значення має ретельність його підготовки. Вона також важлива тому, що введення нових технологій в процес навчання неможливо без попередньої ретельної підготовки ходу цього процесу, без його усебічного вивчення з погляду відповідності результатам поставленим цілям підготовки (професії), а також без урахування можливостей керування їм у залежності від виникаючих у процесі навчання перешкод, утруднень. При такому розумінні програмування основного завдання викладача стає підготовка процесу навчання, а сам процес передачі наукової інформації й ознайомлення учнів зі змістом їх майбутньої професійної діяльності і методиками самоосвіти, хід процесу навчання і контроль за його результатами— це тільки похідні його загальної підготовленості.

У цій роботі викладач не залишається наодинці із собою. Відзначається, що проведення процесу професійної підготовки у відповідності до принципів технології навчання стає можливим тільки завдяки колективним зусиллям. Разом з викладачем, що безпосередньо веде навчальні заняття, працюють спеціалізовані колективи (у багатьох країнах найчастіше це інститути технології навчання), що розробляють дидактичні матеріали як централізовано, у процесі промислового виробництва, так і з навчальними закладами. Підвищується роль ІТП, що у зв'язку з насиченням сучасних навчальних закладів технічними засобами навчання повинні підтримувати їх у стані робочої готовності.

Ще один напрямок оптимізації процесу навчання — широке використання технічних засобів, дидактичних матеріалів і методів, що активізують процес навчання. Фахівці розглядають цей напрямок як альтернативу традиційному вербальному навчанню й одночасно як характерну рису сучасної технології навчання. Правда, деякі автори найчастіше фетишизують ТЗН, приписуючи їм здатність модернізації процесу навчання. Разом з тим багатьма авторами критикується таке вузьке розуміння ролі технічних засобів навчання.

Відзначається, що в навчальному процесі, що будується у відповідності до принципів технології навчання, технічні засоби з'являються неминуче. Передбачається, що в перспективі ці засоби одержать усе більше поширення у фаховій освіті, і це поширення буде пов'язано з ними не як з одиничними засобами, а як з цілісними системами і комплексами, що забезпечують рішення конкретних навчальних задач. Багато хто з цих задач, як і багато видів навчальної діяльності, неможливо реалізувати без широкого використання ТЗН й обчислювальної техніки. Відзначається їх особливо важлива роль у моделюванні процесу навчання з метою його оптимізації і здійсненні зворотного зв'язку.

Ступінь поширеності і використанні ТЗН визначається двома факторами: 1) виробництвом і поширенням дидактичних матеріалів, що визначають зміст цих

засобів для навчального процесу і додають зміст їх існування; 2) рівнем «професіоналізму» викладачів, що мають бути підготовленими до методично грамотного використання у своїй роботі технічних засобів і дидактичних матеріалів, а в більш широкому розумінні — до роботи в умовах сучасної технології навчання. Без урахування цих Факторів наповнення навчального закладу технічними засобами і дидактичними матеріалами є справою марною, що містить загрозу аудіовізуального вербалізму або марних міркувань з тем сучасного навчання без його реалізації на практиці (Янушкевич, 1986).

Передбачається, що сучасна технологія навчання має бути пов'язанаю з широким використанням сучасних знарядь праці стосовно до освіти, у тому числі ТЗН і дидактичних матеріалів, поширення яких викликає зміну в методах навчання. Думка про таку необхідність зміцнилася в середовищі дидактиків, але з боку практики вона не одержала підтримки. Широко поширено тільки програмоване і проблемне навчання (Крэм, 1965; Вергасов, 1977). Інші методи, що активізують, по суті, залишаються в сфері пропозицій і описів, представлених у літературі, або тільки починають впроваджуватися в процес навчання.

Очевидний напрямок оптимізації процесу навчання — удосконалення матеріальної бази навчального закладу. Воно припускає створення сучасної бази для роботи навчаємих і викладачів, основу якої складають результати теоретичних і експериментальних досліджень в галузі технології навчання, дидактичної ергономіки і сучасної техніки. Сутність проблеми, на думку фахівців, зводиться до комплексного розв'язання питань, що стосуються матеріальної бази навчального процесу. Остання залежить як від архітектурних рішень, що повинні передбачати використання технічних засобів навчання, забезпечувати відповідні комфортні умови (клімат, акустика, освітлення, меблі і т.д.), так і від того, наскільки комплексно розв'язані питання, зв'язані з оснащенням навчального закладу необхідними засобами, у тому числі що дозволяють автоматизувати деякі дидактичні операції.

Навчальні комплекси мають включати і таке устаткування, використання якого припускає спеціальні архітектурні рішення й особливі аудиторії; як приклад можна назвати замкнуті системи телебачення, телебачення малої потужності і комп'ютери. У число засобів навчання повинна входити і відповідна поліграфічна база (насамперед зв'язана з ксерокопіюванням), без якої не можна побудувати сучасний навчальний процес. До названого варто додати фотолaboratorію і майстерні, завдяки яким навчальний заклад одержує можливість робити дидактичні матеріали власними силами, а також здійснювати ремонт і профілактичне обслуговування засобів навчання (Янушкевич, 1986).

Якщо все згадане представити у виді функціональної системи, то перед нами виникає значний образ дидактичної структури - сучасного навчального закладу. Його ціль — забезпечити навчаємих і викладачам всі умови, які необхідні для проведення процесу навчання на рівні вимог сучасної технології навчання.

Принцип якісної оцінки результатів навчальної роботи. У педагогічній літературі багато уваги приділяється питанням оцінки ефективності навчання всіх рівнів системи освіти з метою кожного навчального закладу й окремих учнів.

Однак дотепер задовільних результатів в оцінці ефективності поки не отримано, а сама проблема є однією з найбільш спірних у дидактиці. І все-таки фахівці визнають, що визначений прогрес на шляху її розв'язання є. Це відноситься до методології оцінки результатів навчання і до ряду вже розроблених методик такої оцінки, що дозволяють оцінити досягнення в навчанні виходячи з тих самих критеріїв стосовно як до великих колективів (в основному за допомогою обчислювальної техніки і різного роду екзаменаторів), так і до окремим навчаємих (в основному завдяки розвиткові техніки педагогічного тестування). Якщо за критерій якості навчання прийняти ступінь досягнення поставлених цілей, то для оцінки кожного етапу навчання потрібно мати інформацію про ступінь досягнення цих цілей. Якщо цілі на окремих етапах досягнуті не повною мірою, то необхідно зробити кроки, які спрямовано на корекцію процесу навчання, для того, щоб забезпечити досягнення потрібного результату (Янушкевич, 1986).

Зі сказаного випливає висновок, що був багаторазово підтверджений під час досліджень: контроль має бути планомірним, досить частим і надійним, явним для студентів, служити не тільки для оцінки результатів їхнього навчання, але і насамперед для оцінки правильності ходу навчання (Тализіна, 1983). Фахівці одностайні в думці, що цю проблему не можна розв'язати без широкого використання засобів автоматизованого контролю над процесом навчання (екзаменаційні пристрої і засоби обчислювальної техніки), а також інших методів перевірки, що забезпечують, наприклад, контроль рівня знань, навичок і умінь і т.п. Саме цими питаннями займається технологія навчання, виступаючи як необхідною ланкою в цілісності сучасного організованого процесу навчання. Відзначимо, що при такому розумінні контролю підкреслюється особливе значення поточного контролю, роль керування процесом навчання в ході його реалізації, у момент виникнення помилки в навчаємого. Цей момент дуже важливий для навчального процесу, тому що, як з визначеною іронією зауважує Дж. Брунер, педагогічний процес, як тоді, так і тепер, узагалі ж проводиться наосліп, без надійного зворотнього зв'язку. Очі відкриваються тільки тоді, коли закінчена робота піддається оцінці. Судді з'являються після того, як виконавці розійдуться (Bruner, 1974).

І нарешті, слід зазначити величезну роль, що грає у навчанні взагалі і на етапі професійної підготовки зокрема формування самоконтролю, без цієї якості не навчите професіонала. Тому організація системи контролю навчання, у тому числі професійної підготовки, має бути націлена на формування цього психологічного механізму, необхідного в навчанні, професії і житті (Никифоров, 1996).

Принцип відтворюваності процесу навчання і його результатів означає прагнення до досягнення однакових результатів за умови використання визначеної техніки навчання і відносній сталості інших факторів (рівень підготовки викладачів і тих, яких навчають, соціальне середовище, матеріальна база навчальних закладів і т.п.). Цей принцип має бути характерною ознакою кожної сучасної технології навчання. Таке завдання, на думку Ф. Янушкевича, не можна визнати нерозв'язним. Програмоване навчання показало, що у випадку

використання відповідних методів і дидактичних матеріалів можна домогтися практично ідентичних результатів при навчанні великої кількості колективів навчаємих. Видимо, не всі навчальні дії і не всі цілі можуть відтворюватися з високим ступенем повторюваності, але в навчанні є значне число завдань, рішення яких можна відтворювати, розраховуючи на високий ступінь повторюваності результатів. Цю проблему необхідно розглядати в трьох аспектах, що коротко характеризує Ф. Янушкевич. Перший стосується явищ у макромасштабі, тобто в масштабі освітніх систем, що розуміються цілісно. Так, та що виправдала себе на практиці система освіти, яка побудована у відповідності до поставлених цілей і принципів навчання, що прийнято в одній країні, може бути пристосовано для рішення завдань іншої країни або підготовки іншої групи фахівців, учнів, умови навчання яких відрізняються від умов навчання, що мали місце в минулому. Цей висновок важливий для розвитку міжнародного співробітництва і прискорення розв'язання проблем освіти перед країнами, що розвиваються.

Другий аспект цієї проблеми пов'язаний з можливістю повторення циклів навчання. По суті справи, у системі освіта періодично відтворюються ті самі цикли для всіх нових груп навчаємих. Тим часом, як свідчать результати досліджень і спостережень, незважаючи на ідентичність цілей і програм різні групи часом досягають діаметрально протилежних результатів. За допомогою розвитку технології навчання можна сподіватися на розробку обґрунтованих і перевічених на практиці елементів освітнього процесу, підсумком якого з'явиться те, що результати, показані різними групами навчаємих, зробляться близькими. Останнє не означає однаковості роботи з кожною з цих груп і з кожним навчаємим. Чітке визначення мети навчання, обсягу знань і умінь, якими навчаємий в підсумку має оволодіти, дозволяють використовувати можливості індивідуального вивчення програми, заснованої на впровадженні в практику дидактичних технік. Їхнє різномаяття в залежності від рівня підготовки кожного навчаємого дозволяє досягти тих самих цілей навчання при максимальній диференціації шляхів, що ведуть до них. Таким чином, у даному випадку повторюваність процесу і результатів навчання націлена на кінцевий результат, а не на уніфікацію способів досягнення проміжних результатів.

Третій аспект проблеми — можливість відтворення конкретної дидактичної техніки в будь-якій конкретній ситуації, що може виникнути в навчанні. Тобто кожній дидактичній задачі можна поставити у відповідність визначену техніку навчання, а їх спільне або самостійне застосування повинне забезпечити досягнення результатів, які можна передбачати заздалегідь.

Таким чином, розробка (з наступним описом) і впровадження в практику відповідної дидактичної техніки створюють надзвичайно важливе завдання з погляду розвитку технології навчання.

Детальне відпрацювання дидактичної техніки як сукупності дій навчаємого сприяло б становленню технології навчання як науки про техніку, властивому навчанню. У цьому випадку поняття «техніка навчання» мало би зміст, подібний до понять «техніка живопису», «техніка дослідницької роботи з конкретної дисципліни» або ж «техніка розумової праці». На думку фахівців, у

цьому випадку можна було б прийти до таких технологій навчання, що у залежності від додаткових факторів дозволяли б обирати найбільш оптимальні способи навчальної діяльності і визначали би правила користування ними. Для того щоб у рамках таких технологій навчання, розробляти і впроваджувати в практику найбільш ошадливі, ефективні і максимально індивідуалізовані дидактичні процеси, які б найкоротшим шляхом вели до досягнення поставлених навчальних цілей, потрібно мати чітку модель фахівця (Смирнова, 1977).

Принцип синтезу результатів, отриманих у суміжних з дидактикою областях знання (насамперед при розв'язанні завдань практичного характеру). Традиційна дидактика використовує результати різних педагогічних дисциплін; окрім того вона звертається до знань психології і соціології. В даний час завдяки розвиткові експериментальних досліджень широке поширення в дидактику одержала математична статистика. У той же час у навчальному процесі як і раніше рідко використовуються можливості таких дисциплін, як кібернетика і тісно зв'язана з нею інформатика, теорія організації, праксиологія і логіка, ергономіка і фізіологія, психолінгвістика і теорія комунікацій. Перші ж роботи, у яких було використано досягнення цих наук або методи, які застосовуються в них, дозволили одержати непогані результати. На думку фахівців, інтеграція знань, які залучаються для рішення завдань освіти, припускає створення фактично нового напрямку досліджень — науки про освіту. Ця область наукової діяльності має бути націлена на вивчення різних аспектів освітньої активності людини з використанням при цьому методів і результатів досліджень багатьох наук. Той невеликий досвід, що удалося накопичити в ході рішення завдань, зв'язаних зі створенням технології навчання і з її впровадженням у практику, свідчить про необхідність такої інтеграції.

Наведені принципи технології професійної підготовки дозволяють зробити висновок про те, що будь-яку технологію професійної підготовки не можна розглядати чисто прагматично, розуміючи під нею сукупність практичних правил дидактичної діяльності. Аналіз виконаних з цієї тематики робіт показує, що сучасна технологія навчання має свою власну теорію, глибоко зв'язану з досягненнями як педагогічних, так і багатьох інших наук. Вона спрямована, з одного боку, на професію, а з іншого боку — на науково обґрунтовану побудову процесу навчання, заснованого на широкому використанні технічних засобів навчання, включаючи обчислювальну техніку, сучасні (головним чином аудіовізуальні) дидактичні матеріали, що активізують методи навчання і дидактичну техніку. Розвиток останньої може направити еволюцію технології професійної підготовки у бік створення області наукового знання про дидактичну техніку професійної підготовки, тобто науки, задачею якої стане забезпечення на практиці досягнення поставлених навчальних цілей найбільш ефективним шляхом за рахунок широкого використання системи випробуваної дидактичної техніки.

На закінчення необхідно сказати кілька слів про те, що ми розуміємо під психологічним супровідом професійної освіти; адже все, про що ми говорили, має до неї безпосереднє відношення. Під психологічним супровідом професійної освіти ми розуміємо психологічне забезпечення підготовки за всіма професіями і

притім за усіма ступенями професійної підготовки, включаючи вищу. Ми також переконані в тім, що назріла необхідність (і виникнення її цілком правомірне!) розвитку психологічного супроводу професійної освіти, який вивчав б усю професійну освіту в зазначеному обсязі і закономірності такої підготовки.

КРИЗИ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ

Критичні життєві ситуації: стрес, конфлікт, криза

У повсякденному житті людина має справи із самими різними ситуаціями. На роботі і будинку, у гостях і на концерті - протягом дня ми переходимо з однієї ситуації в іншу, загальна сукупність яких і утворює наш життєвий простір. Якщо ж звернутися від цього "горизонтального" виміру до "вертикального" - рокам життя, які змінюють один одного, то і тут ми побачимо низку подій, обставин, ситуацій, що складають і утворюють загальний життєвий шлях людини.

Серед безлічі всіх цих ситуацій особливо виділяються ті, котрі можна позначити як критичні життєві ситуації. Під ними психологи звичайно розуміють значимі проблемні або важкі ситуації, що вимагають розв'язання дозволу або подолання; при цьому маються на увазі не звичні ситуації, які б проблеми або труднощі вони не містили (оскільки вони є повторюваними, ми і використовуємо для них звичні способи подолання), а ті, котрі вимагають пошуку нового рішення виходу або незвичних ресурсів їхнього проживання.

Перш ніж перейти до опису окремих видів критичних життєвих ситуацій, зупинимося на особливостях розуміння ситуації в психології.

У повсякденній мові часто використовуються вираження типу "проявитися в ситуації", "потрапити у важку ситуацію", "бути в лоскитливій ситуації" і т.д. Їхнє звичне вживання може створити враження, що нас оточують різні ситуації - "складні", "важкі", "смішні", а ми в них "попадаємо" часто мимоволі або навіть усупереч нашому бажанню. Насправді це не зовсім так.

Кожному з нас відоме явище вибіркості сприйняття. Уявимо собі одне з оживлених перехресть міста і побачимо його очима людей, що там знаходяться. Приїжджі туристи з цікавістю розглядають незвичний їм висотний будинок, приятельки обговорюють одяг минаючих повз жінок, а початківець автомобіліст за кермом своєї машини бачить лише те, що називають "дорожньою обстановкою". Усі ці люди знаходяться в той самий час у тому самому місці, але сприймають навколишнє по-різному.

Подібно цьому варто *розрізняти обставини життя і їхнє вибіркоче сприйняття, суб'єктивно значимого переживання людиною, що у сукупності й утворюють його життєву ситуацію. Отже, щоб зрозуміти поведінку людини, причини її вчинків, її емоційне самопочуття, недосить знання об'єктивних обставин і факторів її життя, важливо знати їхнє вибіркоче сприйняття й суб'єктивну інтерпретацію самою людиною навколишнього.*

Студент, що прагне до продовження освіти в аспірантурі і науковій кар'єрі і не одержав на вирішальному випускному іспиті відмінної оцінки, може сприймати це як крах усіх своїх надій, а його однокурсник, що мріє хоч як-небудь

закінчити інститут і досить що мало додавав до цього старань усі роки навчання, і трійку сприймає як подарунок долі.

Людина не просто існує в якійсь ситуації, але інтерпретує події й обставини свого життя, що складаються, що визначає його відношення до них, їхнє емоційне переживання і їхнє значення в його житті. При цьому вплив його суб'єктивних переживань і установок найчастіше виявляється сильніше об'єктивних факторів. Наприклад, в одному з психологічних експериментів випробуванним повідомлялося, що вивчається вплив алкоголю на поведінку людей. Спочатку у них запитували про те, як, на їхню думку, змінюється поведінка людини в стані сп'яніння,- потім їм пропонувалося випити невелику кількість прозорої рідини. У першому випадку випробуванним говорили, що це горілка, хоча насправді це була вода, у другому - навпаки. І щораз у поведінки людей у більшій мірі виявлявся вплив їхніх установок, чим реальних фактів; випробувані ставали більш розв'язними й агресивними, якщо думали, що пили горілку, і виявляли менше агресії, якщо їм говорили, що це вода (хоча їм і давався алкоголь).

Таким чином, інтерпретуючи зовнішні обставини, ми приписуємо їм найсуттєвіше значення, що у кінцевому рахунку і стає вирішальним фактором у нашому ставленні до цих обставин.

Чим більш визначеною є зовнішня ситуація, тим більше однотипні реакції вона викликає. У випадку пожежі в суспільному будинку різні люди, незалежно від їхніх індивідуальних особливостей, ставлення до життя, переконань і смаків і т.д., часто піддаються паніці, рятуються втечею, переживають емоційні потрясіння. Хоча в їхній поведінці можна побачити й індивідуальні особливості, ситуація, у якій вони опинилися, настільки однозначна, що фактично не залишає місця різним суб'єктивним інтерпретаціям. А от якщо зовнішня ситуація є менш визначеною, у її сприйнятті якнайбільш виявляються індивідуальні особливості її учасників. Наприклад, начальник улаштує своїм підлеглим "рознос". Для одного з них це "справедлива критика", для іншого - нічого не значуще "струс повітря", а третій кипить від обурення і ледве стримується, щоб не відреагувати на неприйнятну для нього поведінку керівника.

Таким чином, ситуація, із психологічної точки зору, - це зовнішні обставини в їхньому сприйнятті й інтерпретації людиною.

Відповідно критична життєва ситуація - це емоційно пережиті життєві обставини, що у вибіркового сприйнятті людини суб'єктивно представляють складну психологічну проблем, інтерпретують труднощі, як так, що вимагають свого рішення або подолання незвичного, суб'єктивного значення.

У повсякденному житті для позначення різноманітних пережитих труднощів, а також викликуваних ними станів і переживань люди часто користуються поняттям стресу.

У психології під стресом розуміють стан психічної напруги, що виникає в людини під впливом складних, важких, несприятливих обставин її діяльності і повсякденного життя або в особливих, екстремальних ситуаціях. У якості стресоров (факторів, що ведуть як до виникнення в людини короточасних стресових станів, так і до розвитку важких, тривалих переживань) можуть

виступати несприятливі фізичні впливи навколишнього середовища, екстремальні ситуації, фізичні і психічні травми і т.д.

Виникаюча під впливом стресорів психічна напруга може мати корисне пристосувальне значення, мобілізуючи зусилля людини на подолання труднощів. Це явище, наприклад, добре знайоме спортсменам або акторам, "передстартове хвилювання" яких виконує функцію настроювання на майбутню діяльність. Однак якщо стрес виявляється занадто сильним через інтенсивність впливу або його несподіванки, ресурси людини можуть виявитися недостатніми для подолання стресу, і він починає впливати на людину аж до появи фізіологічних порушень і повної дезорганізації його життєдіяльності.

Той або інший ступінь переживання стресу, що характерний для будь-яких критичних життєвих ситуацій людини, унаслідок чого усі вони часто іменуються стресами. З психологічної точки зору, однак, доцільно розрізняти стреси, що викликані фізичними або іншими короточасними впливами (наприклад, травма, отримана під час ожеледі, або лайка в транспорті), і відносно тривалі переживання людини, пов'язані зі значимими для нього психологічними проблемами.

Типовими життєвими ситуаціями такого роду є *конфлікти і кризи*.

Конфлікти насамперед асоціюються в нас з різного роду протиріччями, розбіжностями, зіткненнями. Дійсно, конфлікт – це зіткнення, протиріччя, але не всяке протиріччя стає конфліктом. Для виникнення конфлікту необхідно ряд додаткових умов. Насамперед, протиріччя має усвідомлюватися людиною, при цьому сприйматися як значима для нього проблема, що вимагає розв'язання. Саме ця найважливіша особливість конфліктів породжує супутні їм емоційні переживання.

Далі, для конфлікту характерна активність, спрямована на пошук виходу, подолання або розв'язання виниклої проблеми. Наприклад, підлеглому здається, що його керівник прийняв у відношенні до нього несправедливе рішення. Це значима для людини проблема, він емоційно переживає те, що трапилось. Водночас конфліктною ця ситуація стане тільки тоді, коли людина спробує прикласти зусилля на її зміну, буде обговорювати з керівником виниклі розбіжності або висловлювати йому свої претензії.

Таким чином, *конфлікт - це протиріччя, цілей, інтересів, потреб, які сприймаються людиною як значима для неї психологічна проблема, що вимагає свого розв'язання і викликає активність, яка спрямована на його подолання*.

Прийнято розрізняти наступні типи конфліктів.

Внутріособистісні (або просто особистісні) конфлікти являють собою протиріччя, що виникають між несумісними (або, щонайменше, важкосумісними) цілями, інтересами, потребами, уявленнями, ролями і т.д. людини, наприклад, конфлікт між бажанням і почуттям боргу або між необхідністю сполучення гармонійного поєднання службових і сімейних обов'язків.

Міжособистісні конфлікти - це ситуації, що виникають між людьми через протиріччя в їхніх цілях, інтересах, уявленнях, способах поведінки й ін.

Міжгрупові конфлікти виникають, коли учасниками ситуації є групи з різними цілями, інтересами і т.д.

Кожен вид конфлікту, однак, зберігає свої основні ознаки: наявність протиріччя; сприйняття його як значимої, потребуючої розв'язання проблеми; активність, яка спрямована на подолання протиріччя.

Якщо конфлікт, яким би гострим або глибоким він не був, пов'язаний з якоюсь окремою проблемою або сферою життєдіяльності людини, то поняття кризи має більш глобальний характер. Хоча в повсякденній мові використовуються вираження типу "криза у стосунках", у психології *поняття кризи відноситься до внутрішнього світу особистості*. Якими би життєвими подіями не викликала криза (утрата близької людини, різка зміна соціального статусу, утрата працездатності і т.д.), *він торкається найбільш фундаментальних, життєво значимих цінностей і потреб людини, стає домінантою внутрішнього життя людини і супроводжується сильними емоційними переживаннями*.

Криза, порушуючи звичний хід життя, дезорганізуючи або навіть роблячи неможливою звичайну життєдіяльність, жадає від людини переосмислення свого життя в її найбільш істотних складових, переосмислення своїх життєвих цілей, стосунків з навколишніми, способу життя й ін. Успішне подолання кризи є життєво значимим завданням для людини, а результатом його розв'язання часто стає поява якихось нових якостей життя.

Загальною характеристикою всіх критичних життєвих ситуацій є необхідність їхнього конструктивного розв'язання. Чи йде мова про стресові ситуації, конфлікти або кризи - вони можуть вплинути на людину, руйнуючи або деформуючи особистість і життя. І навпаки, їхнє успішне подолання може стати джерелом особистісного зростання, розвитку більшої особистісної зрілості й у кінцевому рахунку фактором підвищення задоволеності життям.

Життєвий цикл і вікові кризи

Розуміння кризи, розглянуте в попередньому параграфі, може створити враження, що психологічні кризи часто стають наслідком зовнішніх подій, іноді несподіваних, непередбачених, а тому у певному змісті випадкових. Однак це відноситься лише до частини можливих критичних ситуацій.

У загальному життєвому циклі людини розрізняються окремі вікові стадії, зміна яких - перехідні періоди - може відбуватися досить бурхливо, супроводжуватися труднощами й емоційними переживаннями, що супроводжують виникнення якісних змін у життєдіяльності особистості. Ці моменти називаються кризовими періодами, або віковими кризами людини.

Сутність цих вікових криз підлягає відомому закономірному переходу кількості в якість - поступово відбуваються зміни в психічних явищах і особистісних освітах породжують нову якість, причому цей перехід може мати різкий, стрибкоподібний характер. Наприклад, дитина, із труднощами вимовляє окремі слова, мову якої багато в чому ще нагадує белькіт, "раптом" починає говорити, подібно тому як вона "раптом" почала ходити, а пізніше почне читати. Нерідко цей перехід у нову якість має досить хворобливий характер. Так, вираження "труднощі перехідного віку" стало стійким штампом повсякденної мови, який використовується для проблем підліткового періоду. Відомий психолог К.Левин називав підлітка людиною, що вийшла зі світу дитинства і не приšli у світ дорослих. У цьому образі чітко видно і "перехідність" підлітка, і сутність

його психологічних проблем: він уже не хоче бути дитиною, але ще не може бути дорослим в очах навколишніх, та й своїх власних. Саме це головне протиріччя підліткового періоду розвитку і призводить до типового переживання у цей час труднощів, насамперед проблем у відносинах з дорослими, як до неадекватних вчинків і девиантної поведінки, що спрямовано на підтвердження своєї дорослості.

Підлітковий період як "важкий" вік чітко виділяється не тільки в наукових дослідженнях, але й у повсякденній свідомості, оскільки через його проблеми і супутні психологічні переживання проходить більшість людей. Таким чином, крім індивідуальних особливостей людини або подій його індивідуального життя психологічна криза може бути спровокованою або викликаною критичними періодами вікових стадій життєвого циклу, і, отже, існують такі моменти переходу від однієї стадії до іншої, коли виникнення кризи більш ймовірно (хоча, звичайно, не обов'язково).

Різні вікові періоди відрізняються (крім особливостей психічного й особистісного розвитку) тим, що саме є центральною проблемою цього періоду і які, отже, типові труднощі, критичні ситуації або кризи можуть переживатися в цьому віці людиною.

Наприклад, якщо взяти періоди дитинства, що розрізняються: юності, дорослості і старості, то основними труднощами дитинства є несаможиттєвість, залежність від дорослих, у тому числі й емоційна; юності - протиріччя між потребою в дорослості, самовизначенні, що формується концепцією дорослого "Я" і невідповідними їм потенціалами підлітка; дорослості - екзистенціальне осмислення свого життєвого шляху і самореалізації; старості - ослаблення фізичних потенцій і прийдешній відхід з життя. Відповідно і типові психологічні кризи в цих вікових періодах будуть виникати навколо цих проблем (і переживатися з властивому цьому вікові особливостями).

Найбільш детальною і визнаною в психології *періодизація вікових криз* належить американському вченому Еріку Еріксону, що виділяє в загальному життєвому циклі вісім психосоціальних стадій.

Кожна з цих стадій розвитку супроводжується кризою, що Еріксон розглядає як поворотний момент у житті, що виникає внаслідок досягнення визначеного рівня психологічної зрілості і пропонованих до індивіда соціальних вимог. Це означає, що на кожному віковому етапі виникає свого специфічного, потребує рішення проблема. *Успішне розв'язання кризи є запорукою подальшого розвитку здорової особистості і необхідним фактором ефективного проживання наступних стадій.* Так, для найпершої, дитячої, стадії життя людини (від народження до року) надзвичайно важливо, щоб у дитини сформувалося почуття довіри до цього світу, до оточуючих людей, почуття первинної впевненості в собі, заснованої на цій довірі. Як правило, довіра утвориться в дитини під впливом турботи матері про неї і її потреби, на основі чого в неї виникає почуття, що "усе добре". Навпаки, відсутність належного материнського відходу або взагалі відречення матір'ю дитини можуть призвести до виникнення в дитини почуття первинної, базальної недовіри, на основі якої виникають установки страху, підозрілості, тривоги за своє благополуччя, що згодом можуть

виявлятися у стосунках з оточуючими людьми й по відношенні до світу в цілому. Якщо протиріччя "довіра-недовіра" успішно розв'язується на користь формування довіри, то в результаті маленька людина здобуває дуже важливе для здорового розвитку її особистості якість, що Еріксон називає "надія", фактично означає первісну переконаність людини в значимості і надійності цього світу. Успішне розв'язання цієї кризи не обов'язково відбувається на першому році життя дитини. У такому випадку ця проблема буде виявлятися на наступних стадіях розвитку, де і може знайти адекватне розв'язання; важливо, однак, щоб уже на першому році життя були закладено основи її успішного рішення в наступному.

Ті ж процеси, але вже на основі інших криз, розвертаються і на наступних вікових стадіях.

На стадії раннього дитинства (від року до трьох років) виникає криза, зв'язана з потребою дитини в самостійності, у розвитку в неї почуття власної автономії; у віці від 3 до 6 років ("вік гри", за Еріксоном) головне протиріччя стосується розвитку в дитини ініціативності, активності. Наступний, "шкільний" вік триває від 8 до 12 років і припускає появу в дитини почуття працьовитості в протипагу некомпетентності, почуттю власної неспроможності або неповноцінності; нарешті, що впливає, дуже важлива, як уже відзначалося, у розвитку стадія - це підлітковий вік, або юність, вік самовизначення, формування тотожності "Я", почуття особистої ідентичності, своєї цілісності і вартості "Я". Успішне проходження криз цих стадій сприяє появі в людини таких важливих-якостей, як (у відповідності до стадій) сила волі, цілеспрямованість, компетентність, вірність (у значенні, за Еріксоном, бути вірним самому собі, своїм зобов'язанням, прихильностям, уявленням).

Наступні три стадії життя людини Еріксон називає зрілістю. На стадії ранньої зрілості, що триває приблизно від 20 до 25 років, основною проблемою людини є пошук свого місця в міжособистісних стосунках відносинах між полюсами інтимності - ізоляції. При цьому під інтимністю в психології розуміють здатність до близькості з іншими людьми, що включають у тому числі здатність до емоційного співпереживання іншим, власну відкритість і здатність довіряти себе кому-небудь. А це фактично означає появу в людини такої найважливішої якості здорової особистості, як кохання, що припускає установа відносин взаємної турботи, поваги і відповідальності за іншу людину.

На стадії середньої зрілості, що продовжується, по Еріксону, майже 40 років (від 26 до 64 років), зміст кризи пов'язаний з формуванням продуктивного, творчого відношення до життя в протипагу інертності, застою. Це час самореалізації особистості, її самоактуалізації, злету її соціальних і творчих можливостей. Для здорової особистості характерний вихід за межі власних недоліків, відчуття своєї відповідальності за цей світ, своїй здатності й обов'язкові піклуватися про інших. Почуття турботи, за Еріксоном, є психологічно протилежними апатії, байдужності, поглиненості собою, що характерно для тих хто не володіє почуттям власної продуктивності.

Остання стадія, що Еріксон шанобливо називає "пізня зрілість" починається з 65 років і завершує життя людини, звертає його до прожитого життя, її аналізу, оцінці, що, як і минулий досвід, цікавлять її більше майбутніх планів. Позитивним

підсумком цього аналізу виявляється почуття мудрості, що включає як відчуття повноцінно і розумно прожитого життя, так і спокійне відношення до смерті; у протилежному випадку прожите життя сприймається як низка помилок або нереалізованих можливостей, жаль про те, що не можна почати спочатку, і відсутність часу для цього підсилюють страх смерті в явному або прихованому виді (наприклад, острах можливих майбутніх нещастя).

Як правило, у літературі з психології більш докладно описуються дитячі стадії в порівнянні з дорослими періодами цілісного життєвого циклу. Дійсно, психологія дитинства являє собою сьогодні набагато більш розвиненою галуззю, чим дослідження психологічних особливостей зрілого віку. Це зв'язано насамперед з тим, що дитячий вік має виняткове значення для формування особистості, він вбирає в себе практично всі основні процеси розвитку психіки людини, у ньому більш чітко можна виділити окремі стадії і їхні результати, більш виразно виступають власне вікові закономірності. Навпроти, в основному дорослому періоді ("середньої зрілості", за Еріксоном, з 26 до 64 років) стають особливо помітними індивідуальні варіації, що утрудняють типологічні узагальнення, підсилюються розбіжності між паспортним, біологічним (стан організму) і психологічним (суб'єктивне сприйняття себе і свого віку) віком. Тому психологи часто уникають точних вікових позначень криз дорослого життя, надаючи перевагу змістовним. Наприклад, коли криза сенсу життя іноді також називають кризою середини життя, це скоріше означає, що згадана криза часто призводить до кардинального переосмислення власного життя і стає поворотним пунктом, за яким відбуваються істотні зміни в життєвих цінностях, моделях, інтересах, тобто починається "нове життя". Змістовно обговорювана тематика збігається з екзистенціальними критичними ситуаціями, що будуть предметом обговорення в наступному параграфі.

Протиріччя і кризи як фактори розвитку особистості

Проблеми, що обговорювалися в попередньому параграфі, впритул підводять нас до питання про ролі критичних життєвих ситуацій, конфліктів і криз у житті людини, розвитку і формуванні його особистості.

І ось тут виникає певне протиріччя. З одного боку, виникнення на відповідному віковому етапі життя проблем, їх позитивне рішення, поява нових значимих особистісних якостей - усе це виглядає перспективною моделлю розвитку здорової особистості, що самореалізується.

Разом з тим на рівні індивідуальної свідомості пережите людиною криза - це насамперед гостра емоційна ситуація, болісне відчуття потреби і необхідності змін у сполученні з неясністю їхнього характеру і способів, нарешті, почуття розгубленості, безпорадності, безсилля. Не дивно, що повсякденна свідомість традиційно розглядає критичні, важкі життєві ситуації як негативні явища в житті людини, яких варто було б уникати.

Подібний погляд якоюсь мірою розділявся і науковою психологією. Наприклад, класичний психоаналіз вважав, що людина знаходиться в стані постійного як зовнішнього (з цим світом), так і внутрішнього (із самим собою) конфлікту, і цей конфлікт неминучий у силу самої природи людини. У

відповідності до поглядів З.Фрейда, між різними аспектами особистості йде боротьба, що не припиняється: людина це істота деструктивна й асоціальна, залежна від інших, що потребує виправлення і компенсацій. Конфлікти, що не знайшли розв'язання в дитинстві, можуть призвести до проблем і патологій поведінки в зрілому віці. Успішна життєва модель припускає ослаблення або зм'якшення конфліктів особистості, чому сприяє і процес соціалізації з розробленими механізмами освіти і виховання, спрямованими на засвоєння культурних стандартів, норм, зразків і т.д. Робота психоаналітиків, у свою чергу, теж має своєю метою допомогти в ослабленні внутрішніх конфліктів особистості, ідеальним результатом якої було би досягнення внутрішньої гармонії і відсутність подальших конфліктів.

Однак вже в Е.Еріксона ми бачимо, що людина здатна переборювати труднощі психосоціального характеру, більш того, то, як людина справляється зі своїми труднощами, стає ключовим фактором у її розумінні життя. У відповідності до такої позиції кожна психологічна криза - це не погроза катастрофи, а скоріше виклик, що потенційно веде людину до особистісного зростання і зростання її зрілості й адаптивності.

Ця ідея підтримується і розвивається сучасною психологією. Так, один із класиків гуманістичної психології Р.Мей вважає, що гранична цілісність людської особистості не тільки неможлива, але і небажана; ціль - не абсолютна гармонія і не застій, до якого могло б призвести повне усунення конфліктів, а творче перетворення деструктивних конфліктів у конструктивні.

У повсякденному житті неважко знайти приклади того, як людям удається справитися з найважчими ситуаціями, і, навпроти, того, як тиск несприятливих обставин, труднощів або стреси роблять негативне, деформуюче, що руйнує вплив на життя людини.

Дійсно, з погляду психології кожна криза містить і позитивні, і негативні компоненти. Успішне його розв'язання - це прогрес у розвитку особистості, можливе особистісне зростання. Нерозв'язання конфлікту або його незадовільне рішення - це небезпека для особистості, подальшому розвитку якої або її повноцінному функціонуванню може бути тим самим нанесена шкода.

Відомо, що в китайській мові ієрогліф "криза" складається з двох ієрогліфів, один із яких означає ризик, небезпеку, а іншої - можливість. Це дивно точно відбиває описану двоїсту природу кризи, у якій, безумовно, є присутнім ризик його деструктивного проживання особистістю, що знижує її можливості розвитку, самореалізації, задоволення жити повним життям. З іншого боку, будь-яка криза, конфлікт, протиріччя - це можливість позитивних змін, переосмислення свого життя, а може бути, і початку нового шляху.

ЗАВДАННЯ І ЗАПИТАННЯ ДЛЯ САМОПІДГОТОВКИ І КОНТРОЛЮ:

1. Опрацюйте тему за рекомендованою літературою.
2. Визначте сучасні технології професійної підготовки.
3. Розкрийте основні принципи сучасних методів (технологій) професійної підготовки.

4. Схарактеризуйте особливості психологічного супроводу підготовки спеціалістів.
5. Проаналізуйте кризи професійного становлення:
 - а) критичні життєві ситуації: стрес, конфлікт, криза;
 - б) життєвий цикл і вікові кризи;
 - в) протиріччя і кризи як фактори розвитку особистості;
6. Створіть опорний конспект за матеріалом теми.

Основна література

1. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності: Підручник для студентів вищих навчальних закладів. – К.: Ельга, Ніка-Центр, 2004. – 400 с.
2. Корольчук М.С., Крайнюк В.М., Марченко В.М. 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.
3. Дмитриев М.А., Крилов А.А., Нафтульев А.І. Психологія праці та інженерна психологія. – Л.: Ленингр. ун-т, 1979, 224 с.
4. Бодров В.А. Психологія професійної придатності. Навчальний посібник для вузів. — М.: ПЕР СЭ, 2001. -511 с.
5. Крилов А.А. //Заг. ред. Психологія. Учебник. — М.: «ПРОСПЕКТ», 1998.— 584с.

Додаткова література

1. Апанасенко Г.Л. Еволюція біоенергетики та здоров'я людини. – Санкт-Петербург: Петрополис, 1992. – С. 35–58.
2. Бачерников Н.Е., Воронцов М.П., Добромиль Е.И. Психогігієна розумової праці молоді, яка навчається. – К.: Здоров'я, 1988. – С. 94–123.
3. Карпухина А.М. Контроль и регуляция состояний человека как фактора повышения эффективности трудовой деятельности. – К.: Знание, 1985. – 20 с.
4. Карпухина А.М. Психологические и психофизиологические пути повышения эффективности деятельности. – К.: РДЭНТП, 1990. – С. 1–19.
5. Корниенко Н.В., Корольчук Н.С., Горлов В.М. Методическое пособие по формированию умения и отработке навыков по специальности социальный педагог-психолог. – К.: КВВМУ, 1991. – С. 27–42.
6. Лобенко А.А., Асмолов А.К. Компенсаторно-приспособительные механизмы у моряков. – К.: Здоров'я, 1991. – С. 153–160.
7. Макаренко М.В. Психофизиологический отбор военных операторов. – К.: МО Украины, 1998. – 350 с.
8. Психологическое обеспечение профессиональной деятельности / Никифоров Г.С., Дмитриева М.А., Корнева Л.Н. / Под ред. Никифорова Г.С. – СПб: Изд-во С.-Петербургского университета, 1991. – 152 с.
9. Руководство по физиологии труда. / Под ред. З.М. Золиной, Н.Ф. Измерова. – М.: Медицина, 1983. – С. 308–312, 445–457.
10. Сапов И.А., Новиков В.С. Неспецифические механизмы адаптации человека. – Л.: Наука, 1984. – С. 106–123.

Тема 3. АДАПТАЦІЯ ТА ЇЇ ЗНАЧЕННЯ В СИСТЕМІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДІЯЛЬНОСТІ

1. Теоретичні аспекти адаптації (визначення, типи, рівні, види, механізми, поняття гомеостазу).
2. Компоненти, динаміка, детермінантні фактори адаптаційного процесу.
3. Психологічні закономірності та фактори професійної адаптації.

АДАПТАЦІЯ ТА ЇЇ ЗНАЧЕННЯ В СИСТЕМІ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДІЯЛЬНОСТІ

Проблема адаптації людини сьогодні стає однією з найважливіших не тільки в теоретичній, але й прикладній психофізіології. Немає жодного сумніву в тому, що такі питання, як психофізіологічне забезпечення діяльності в умовах, що змінюються, формування нових екологічних відносин у такому середовищі, де в звичайну сформовану картину входять фактори, пов'язані з використанням техніки. Розвиток і мобілізація захисту організму від негативних факторів не тільки зовнішнього, але й внутрішнього походження, компенсація порушень у результаті патологічного процесу зв'язків і регуляцій і, нарешті, прогнозування характеристик трудової діяльності й життєдіяльності людини не можна розв'язати без знання психофізіологічної природи та механізмів адаптаційних процесів (В.І.Медведев, 1983; А.С.Сапов, А.І.Солодков, 1980; Ю.М.Бобров, Г.Л.Апанасенко, 1989; М.С.Корольчук, 1985, 1997).

Останнім часом з'явилися дві нові обставини, що змушують нас трохи розширити поняття про механізми й спрямованість адаптації, які безпосередньо стосуються завдань психофізіології. Одне з них пов'язане з соціальною роллю, що змінилася, і питомою вагою інформаційного фактора. Різко збільшилася кількість інформації, що надходить, підвищилася її індивідуальна й суспільна значимість, розширилася навіть використовувана в повсякденному житті семіотика інформаційних потоків. Правда, багато хто з авторів наводить докази про те, що інформаційна ємність мозкових кліток набагато перевищує ту, яка потрібна для збереження інформації, що надходить протягом усього сучасного життя людини. Це, звичайно, так, але перш ніж зберегти інформацію, необхідно її обробити. Виявляється, що механізми фільтрації і селекції інформації, її трансформації в рішення значно обмежені. Тому виникло дуже важливе питання про механізми інформаційного захисту як елемента адаптації до інформаційного середовища й механізми боротьби проти такого інформаційного захисту, що безпосередньо стосується проблем навчання (В.І.Медведев, 1983; В.І.Шостак, 1997).

Друга обставина пов'язана з тим, що діяльність людини має завжди суспільний характер, і її цільова спрямованість, що особливо яскраво видно на прикладі, може різко відрізнитися від цільової спрямованості біологічних захисних реакцій. Виникає ситуація, коли з'являється два протилежні адаптаційні завдання як наслідок суперечності між людиною як біологічною структурою і як членом соціального суспільства, що виконує суспільну діяльність. Постає проблема, що має загальнодержавне значення, оскільки від неї залежить виконання ряду завдань

підготовки, зокрема, освоєння сучасної техніки, формування високої ефективності та постійної працездатності особового складу Збройних Сил України.

На сьогодні зафіксовано безліч різних визначень самого поняття адаптації, кожне з яких, імовірно, правильне, але тільки для якоїсь конкретної ситуації. Тому, щоб було зрозуміло подальший виклад матеріалу, необхідно обґрунтувати той зміст поняття, який ми використовуємо в роботі (В.І.Медведев, 1983; І.А.Сапов, А.С.Солодков, 1980; Н.А.Агаджанян, 1985; В.С.Новіков, 1980; М.С.Корольчук 1985, 1997).

Вихідним у визначенні поняття є положення про взаємодії організму із зовнішнім середовищем і детермінованість реакцій організму в процесі цієї взаємодії. Аналіз взаємодії дає чітку уяву про те, що рефлекторна активність організму — це не разовий акт на-зразок стимул-реакція, що з метафізичних позицій біхевіоризму широко використовується в психофізіології, а система розгорнутих у часі й просторі реакцій, що зумовлюють зміни не тільки організму, але й зовнішнього середовища. Варто вказати, що перетворення зовнішнього середовища може припускати не тільки зміну її фізичних характеристик, але й, при збереженні їхньої сталості, зміну їхньої значимості, «фізіологічної сили» за І. П. Павловим.

Дуже важливою теоретичною проблемою, пов'язаною з вивченням реакції взаємодії, є проблема формування нових характеристик, нових властивостей. Вона не така проста, як це здається на перший погляд. Набуття організмом нових властивостей і якостей — надзвичайно складне й важке завдання. Значний обсяг літератури з адаптації оперує щодо формування нових властивостей лише еволюційним аспектом і не має, власне кажучи, прикладів з індивідуального реагування. Звичайно як доказ набуття нових властивостей наводять дані про появу нових ферментів при взаємодії людини з факторами, з якими вона навіть із погляду еволюції зустрічається вперше. Так, у результаті дії на організм такого, що не зустрічався раніше в природі, фактора, як речовина групи отруйних речовин (ОР) — табуна, у крові з'являється новий фермент — табуназа. Однак зараз показано, що це не що інше як продукт перекомбінації ряду вже наявних ферментів.

Усе це нам знадобилося для того, щоб обґрунтувати тезу про те, що нові характеристики в системі середовище — організм, які виникають у результаті взаємодії, пов'язані зі зміною зв'язків і співвідношень між уже наявними властивостями та якостями, тобто відбувається те, що зазвичай позначають як перебудову. Звідси випливає інший фундаментальний принцип адаптації — характер взаємодії визначає також особливості зв'язку різних властивостей і якостей організму й середовища. Це дозволяє нам не тільки прогнозувати, але й керувати взаємодіями, виходячи з аналізу наявних зв'язків і відношень між ними.

Нарешті, третє положення пов'язане з відповіддю на питання про завдання адаптаційного процесу. Нам здається, що в більшості досліджень із адаптації людини трохи перебільшено роль складних екстремальних умов у спрямованості адаптації на забезпечення життєдіяльності. Більш істотною є її роль у забезпеченні гомеостазу організму (В.І.Лебедев, 1998; В.І.Шостак, 1997).

Як відомо, класичне розуміння гомеостазу виходить із положень К. Бернара про сталість внутрішнього середовища організму як необхідної умови вільного життя, розвинене й доповнене роботами У. Кеннона, Г. Сельє, А. Д. Слонима й ін. Суть цієї концепції полягає в тому, що необхідною умовою життєдіяльності, у жорстко детермінованому фізико-хімічними законами всесвіті, є підтримка сталості ряду показників внутрішнього середовища, позначених як біологічні константи, підтримка сталості енергетики, працездатності, незалежності від зовнішнього середовища. Основне завдання полягає в зведенні різноманіття змін зовнішнього, середовища в межах припустимих відхилень.

У структурі гомеостазу сьогодні виділяємо три основних елементи-фактори, що впливають, механізми регулювання й зрегульовані параметри. Фактором, що впливає, може бути зміна зовнішнього середовища стосовно організму, зовнішнього середовища щодо органу чи клітини й навіть, що нам здається принципово важливим, відхилення самої регульованої величини, тобто біологічний автоматично саморегульований процес. У загальній формі це можна сформулювати так: функціонування організму веде до впливу на регульовані константи.

Регульованим параметром є внутрішнє середовище, для якого існують дві форми регуляції: 1) через абсолютне значення параметра; 2) (якщо регульованою є врівноважена система) через величину відхилення системи від рівноваги. Підтримка константності регульованої величини здійснюється механізмами регулювання. Можна виділити кілька рівнів роботи цих механізмів. На рівні клітини, клітинної популяції і органу основними є ферментні системи різного характеру. На рівні органу підключається система загальної регуляції та інтеграції, насамперед локальне кровопостачання й місцеві нервові механізми, включається також місцева гормональна регуляція. Імовірно, що тільки з цих позицій можна пояснити наявність, наприклад, у серцевому м'язі клітин, які продукують андрогени, у слизовій оболонці кишкового тракту — бомбезини. На рівні організму включається весь обсяг вегетативного забезпечення й основними стають механізми рефлекторної регуляції, що використовує як прямі, так і опосередковані (через систему залоз внутрішньої секреції) засоби впливу. На цьому ж рівні здійснюються й усі форми поведінкової регуляції (В.І.Медведев, 1983).

Дуже важливо відзначити, що, розглядаючи співвідношення регульованого параметра й механізмів регуляції залежно від досліджуваного рівня, те саме явище може бути представлене як одне й інше. Так, температура виявляється регульованим параметром на рівні організму, а на рівні клітин вона може виступати як регулятор метаболізму. З цих позицій високу температуру печінки не можна розглядати тільки як наслідок її високого метаболізму чи, навпаки, як причину високого метаболізму, який пояснює закон Вант-Гоффа-Арреніуса. Швидше за все тут спостерігаємо оптимально збалансовану систему.

Розгляд механізмів регуляції дозволяє нам висунути гіпотезу щодо врівноважувальної системи регулювання як альтернативу теорії антагоністичних систем Шеррінгтона. Відповідно до цього, є дві системи регулювання, кінцевий підсумок яких визначається положенням рівноваги цих систем. Однаковий

кінцевий ефект може бути досягнуто чи посиленням дії одного плеча цієї системи, чи ослабленням іншого, чи спільним їх відхиленням у протилежні боки. Це дає організму значно більші можливості, ніж наявність антагоністичних систем, що спрямовані на боротьбу, конфлікт. З огляду на це значну кількість даних, що підтверджують нашу думку, отримано під час дослідження фізіологічних реакцій гіпоталамуса (В.І.Шостак, 1997).

Розглядаючи структуру гомеостазу, ми повинні були прийти до висновку про те, що вона є динамічною, що постійно віддзеркалює всі сторони взаємодії із середовищем. Залежно від умов цієї взаємодії в гомеостатичне регулювання включаються різні інтенсивнісні й екстенсивнісні фактори (І.А.Сапов, А.С.Солодков, 1980).

Детальний аналіз такої динаміки дозволяє розглянути деякі істотні елементи цього процесу, тобто розкрити сутність того, що ми називаємо відповідними реакціями. Вони з'являються як результат аналізу якісних і кількісних особливостей подразника-детермінатора, а також вибору на основі цього аналізу й активізації програми відповіді на фізичні й інформаційні характеристики подразника і залежать від характеристики рецепторних полів до уже включених структур регулювання. Ця фаза регулювання має назву реакції первинної відповіді. Її зміст відповідає необхідності підтримки стабільності констант. Однак вона здатна на більше, тому що працює не як така, що тільки стежить, а як прогнозувальна система, тобто включається в дію не стільки для того, щоб компенсувати зрушення констант, скільки для того, щоб запобігти таким змінам.

Реакція первинної відповіді загалом по-особливому впливає на організм, тому що вимагає значної перебудови його функцій, біохімічних і психофізіологічних витрат. У зв'язку з цим, як наслідок реакції первинної відповіді, в організмі виникає друга, яка взаємодіє з першою системою реакцій, що визначає розгортання реакцій плати за первинну відповідь. Можна вважати доведеним, що реакція первинної відповіді й реакція плати — обов'язковий компонент будь-якої реакції взаємодії не тільки для нормального, але й для патологічно зміненого організму. Для ілюстрації наведемо добре відомий у літературі приклад послідовності змін під час дії деяких пірогенів токсичного походження. Впливаючи на структури гіпоталамуса, що формують так званий гіпоталамічний термостат, ці речовини підвищують межу його установки. Реакція первинної відповіді полягає в підвищенні температури як наслідку інтенсифікації метаболізму, насамперед вуглеводного. У результаті цього виникає реакція плати за підвищену температуру-зміну іонного співвідношення, рН крові (коливання рівня цукру, посилений м'язовий термогенез тощо).

Вважають визначеною, хоча й не завжди, лінійну залежність між реакцією первинної відповіді та реакцією плати, і чим більш виражена реакція первинної відповіді, тим більше виражена реакція плати. З цих позицій усі так звані реактивні стани, особливо ті, що пов'язані з різкою емоційною напруженістю, можна розглядати як реакції плати. Це показали В.І.Медведев (1983) і В.І.Шостак (1991) в процесі вивчення реакцій кінцевого пориву при деяких видах праці, під час дослідження періоду відновлення в десантників ВДВ після виконання завдання. Деякі експериментальні дані дозволяють розглядати еректильну й

торпідну фази травматичного шоку як реакцію первинної відповіді та реакцію плати. Однак зараз нам важливо інше: реакція плати залежить від виразності первинної відповіді й від стану структур регуляції. Наявність систем регуляції припускає можливість у разі тривалої дії зовнішнього середовища змінювати реакцію первинної відповіді й реакцію плати. Сутність цього явища можна розглядати як оптимізацію, оскільки вона спрямована на формування адекватності первинної відповіді й мінімізацію плати. Справді, реакція первинної відповіді не може бути мінімізована, тому що в цьому випадку фізичні параметри подразника викликали б надзвичайно різні порушення в організмі, тому що сама суть первинної відповіді полягає в мобілізації механізмів, що протидіють подразнику та нівелюють його вплив. Зовсім інше відбувається з реакцією плати. Вона виникає як похідна від реакції первинної відповіді, а чим менша значущість цієї реакції, тим краще для організму, тим більш оптимально спрацювали механізми адаптації. Цей докладний аналіз було зроблено для того, щоб показати важливість змісту поняття адаптації, яке запропонував свого часу В.І.Медведев (1983). Він визначив її як системну відповідь організму на тривалий чи багаторазовий вплив зовнішнього середовища, що забезпечує виконання основних завдань діяльності й спрямована на досягнення адекватності первинної реакції та мінімізацію цієї плати. Така відповідь пов'язана зі зміною структури гомеостатичного регулювання. Це визначення трохи відрізняється від того, яке ми давали раніше, оскільки в ньому відсутня умова ламання структури, що існувала до впливу гомеостатичного регулювання. На цьому питанні ми зупинимося трохи пізніше, а зараз варто вказати на один важливий висновок з даного визначення адаптації. Він полягає в тому, що адаптацію слід розглядати як динамічний процес, в основі якого має лежати формування нової програми реагування.

Зараз дуже багато говорять про програми діяльності, програми роботи мозку, але рідко хто розшифровує те, що ховається за цим модним терміном. Ми вже вказували на те, що відповідна реакція організму під час його взаємодії із зовнішнім середовищем розглядається як послідовність розгорнутих у часі й просторі реакцій, що спрямовані на досягнення якої-небудь мети. Порядок розгортання цієї послідовності, тривалість і виразність реакції формалізується в структурах головного мозку, насамперед у виді біохімічного коду. Це і є програма. Взагалі існують два типи програм. Один із них зумовлює розгортання реакцій організму на тривалі постійні цілі. Такі програми можуть бути генетично закріплені чи формуватися протягом внутрішньоутробного або постнатального життя індивіда і більшість із них має видовий чи більш загальний характер. Прикладом таких програм є реакція організації антигіпоксичних реакцій. Програма життєвого циклу гормональної взаємодії, вивчена в роботах В.М.Дільмана, є надскладною. Спільним для цих програм є досить міцні зв'язки, що важко піддаються зовнішнім впливам. Ця стійкість зв'язків у цілому є важливим завоюванням виду, оскільки сама програма розрахована на досягнення інваріантної мети. Але це ж служить для нас іноді й перешкодою, коли настає необхідність розриву цих зв'язків.

Другий тип програми розрахований на ситуації, які не притаманні виду в цілому. Вона (програма) зумовлює реакцію на індивідуальні форми взаємодії із

середовищем, один раз поставлена мета може надалі не повторюватися. Ці програми формуються в постнатальному періоді, і їх елементи пов'язані менш тісно й міцно. Узагалі вважають, що стійкість і міцність зв'язку в цих програмах визначається значимістю мети, для досягнення якої створено програму, але ми вважаємо, що, крім цього, важливе значення має віковий період освіти зв'язків. Зв'язки, що виникли в ранньому віковому періоді, зазвичай значно міцніші за ті, що утворилися в дорослому організмі. До речі, це, мабуть, єдине пояснення того факту, що в аборигенів під час робіт в екстремальних умовах ми майже не спостерігаємо явищ розладу, зриву адаптаційних змін, що зустрічаються в приїжджого населення.

Вивчення закономірностей формування й перебігу програм і наявні літературні дані дозволили нам сформулювати гіпотезу про наявність у ЦНС спеціальних структур, що не зовсім удамо названі «формальними аналізаторами», вони визначають деякі формальні характеристики реалізації програм. Деякі автори використовували також термін «формалізовані детектори». Сьогодні виділено кілька типів цих детекторів. Одним із них є аналізатор, що оцінює стахостичність зовнішнього середовища й динаміку зміни цієї стахостичності в процесі реалізації діяльності. Цей аналізатор визначає час запуску програми в цілому, інтенсивність її реалізації і, про що будемо говорити далі, – ймовірно, рівень компромісу в програмі адаптації. Існує спеціальний аналізатор, який визначає момент зупинки реалізації одного елемента програми й включення наступного, – тобто психофізіологічний аналізатор. Порушення в роботі цього аналізатора лежать, очевидно, в основі розвитку синдрому нав'язливих станів, зумовлюють деякі типові помилки людини, яка перебуває в стані тривоги середнього й крайнього ступеня. Н.П.Бехтерева описала детектор помилок, що сигналізує про наявність випадкових помилок і збоїв у реалізації програм. Р. Граніт виділив детектор мети, який визначає відношення поведінки й мети. Е.Н. Соколов знайшов детектор новизни. Важливо відзначити, що ці структури не стосуються якісного змісту програм, вони визначають лише її формальні характеристики.

КОМПОНЕНТИ, ДИНАМІКА, ДЕТЕРМІНАНТНІ ФАКТОРИ АДАПТАЦІЙНОГО ПРОЦЕСУ.

В основі положення про компоненти адаптаційного процесу та їхню динаміку лежить поняття програми, факторів, які її організують, і факторів, що призводять до зміни програми.

Виходячи з визначення адаптації як системної відповіді, ми дійдемо висновку про те, що програма повинна включати щонайменше п'ять основних компонентів: енергетичний, який забезпечує енергетику організму, куди включається великий набір вегетативних реакцій; сенсорний, що забезпечує аналіз зовнішнього та внутрішнього середовища, кодування інформації в послідовність нервових імпульсів; операційний, тобто фільтрація, селекція і переробка інформації та вироблення на її основі рішення; ефекторний, що здійснює реалізацію рішення, і активаційний, який визначає рівень відповіді організму, мобілізацію елементів,

що включаються в програму. Розглянемо приклад організації взаємодії організму із середовищем, для якого вже є готова програма. Які фактори визначають характеристики її реалізації? Легко показати, що це передусім так звані зовнішні умови діяльності – мета діяльності, структура діяльності та показники її інтенсивності й екстенсивності. Однак ці фактори перебувають у залежності від внутрішніх умов діяльності-характеристики й стану фізіологічних і психічних процесів, які надзвичайно тісно пов'язані й зумовлюють рівень функціонування одна одної.

Узагалі проблема співвідношення фізіологічних і психічних реакцій є одним з центральних світоглядних питань у психофізіології та психології. Останнім часом групі вчених (Г. А. Акимов, Л. И. Спивак, П. В. Загрядокій, В. Д. Бахарев й ін.) на досить складному прикладі емоційної адаптації при патологічному адаптогенному факторі вдалося одержати цікаве рішення. Увага дослідників була звернена на групу хворих із депресивним станом різного ступеня виразності. Було висловлено гіпотеза, що в ряді випадків в основі депресії лежить порушення психофізіологічних процесів, які забезпечують функції пам'яті, уваги, мислення, що ставить людину в умови, коли вона не може сформувати адекватну реакцію на зовнішній світ, що через свідомість чи підсвідомість призводить до зазначеного емоційного стану. Якщо ця гіпотеза правильна, то використання засобів, які поліпшують стан порушених базових функцій, повинно було призвести до зняття депресії. Справді, застосовуючи специфічні нейропептиди (чи окремо як компонент клінічного лікування), удалося в значній частині хворих домогтися бажаного афекту. Однак цей ефект був слабо виражений у хворих, де депресія супроводжувалася галюцинаціями й маренням. Це чітко вкладається в межі гіпотези, тому що тут депресія була зумовлена взаємовідношеннями з ілюзорним світом, на який ми не в змозі впливати засобами, які використовуємо під час лікування. Ми навели цей приклад не для того, щоб показати розшифрування зв'язку базових психофізіологічних функцій із психічними процесами, а підкреслити різноманіття й складність комплексних програм реагування.

Ця умова насамперед пов'язана з комплексним характером адаптогенних факторів. Таким чином, адаптація як відповідь на вплив якого-небудь одного фактора зустрічається вкрай рідко й природна лише в модельних умовах лабораторного експерименту. Найчастіше організм зустрічається з впливом цілої групи факторів, взаємозалежних і тісно пов'язаних один із одним. Тут можна виділити дві звичайні форми впливу. Одна з них характеризує комплекс природних і технологічних факторів, що перебувають між собою в складних динамічних умовах взаємодії та взаємозалежності, визначають екологічну характеристику середовища, у яке включена людина. Звідси можна зробити висновок про те, що адаптація є процесом пошуку екологічного зрівноважування. Цей простий і конкретний висновок, проте, дуже рідко враховують дослідники, які вивчають адаптацію людини. Це, відповідно, призводить до того, що аналізуються лише прямі зв'язки типу фактор-людина, й у такий спосіб формується неповна та мінлива картина адаптаційних змін.

В останні роки з'явилися деякі роботи, присвячені комплексному впливові факторів. Однак детальних досліджень не тільки з теорії екологічної адаптації

людини, а й просто фактологічного аналізу дотепер немає. Найчастіше дослідники обмежуються лише вказівками про адаптацію, наприклад, «до умов Антарктиди», до «комплексу факторів аридної зони, високогір'я», але потім основну увагу звертають на який-небудь один, чітко виражений фактор, зводячи всю проблему адаптації до гіпоксії, холоду, спеки і т.ін.

Аналізуючи екологічне середовище, у якому перебуває людина, майже завжди можна зустріти ряд факторів, вплив яких призводить до односпрямованих чи антагоністичних реакцій людини. Звідси можна зробити висновок про те, що адаптація до таких умов може йти двома напрямками. На одному з них повинні домінувати зміни, що відповідають механізові дії якого-небудь найбільш важливого для життєдіяльності фактора. Це дуже особливий тип адаптації, який звичайно зустрічається в тому випадку, коли виразність одного з факторів має екстремальний чи надекстремальний характер. У переважній більшості випадків адаптація носить компромісний характер. Це дозволяє сформулювати досить цікаве теоретичне положення, пов'язане із загальною проблемою діалектичних рішень під час дії антагоністичних факторів. Відповідно до припущення П. К. Анохіна, у цьому випадку відбувається боротьба антагоністичних програм у ЦНС, безпосереднім механізмом якої є внутрішнє гальмування, тобто ідея компромісу загалом виключається. Н. П. Бехтерева, вивчаючи біоелектричні прояви активності різних відділів ЦНС під час модельних альтернативних чи ситуацій у реальному патологічному процесі, де антагонізм чітко виражений, прийшла до висновку про співіснування антагоністичних програм, розділених дискретними інтервалами, тобто їх перебіг відбувається в двох рівнобіжних тимчасових послідовностях. Вивчаючи адаптаційні реакції людини в складних умовах трудової діяльності, вчені висунули гіпотезу про наявність широкого компромісу у вигляді формування метапрограми, оптимальної для комплексу факторів, але субоптимальної для кожного з факторів, що входять у цей комплекс.

Особливо чітко наявність і користь такої програми виявляються в умовах, коли виникає необхідність частоті переадаптації, наприклад, періодичного короткочасного перебування в різних клімато-географічних зонах; у разі вахтової роботи, при періодичній зміні денної і нічної роботи на виробництвах із цілодобовим циклом і т.ін. Оптимальною в цьому випадку є неповна швидка переадаптація, неригідний тип адаптації, при якому організм ніби діє в умовах, оптимальних лише для одного варіанта діяльності, а деякий проміжний тип, де є елементи адаптації і до одного й до іншого комплексу умов.

Друга особливість детермінаторів адаптаційного процесу пов'язана з тим, що на людину, поряд із комплексом природних адаптогенних факторів, діє комплекс соціальних, адаптогенних факторів, зумовлених типом трудової діяльності й соціальних завдань, що стоять перед нею. Тут ми часто зустрічаємося із ситуацією, коли адаптація до одного з природних факторів призводить до погіршення трудової діяльності. Розглядаючи конкретні механізми адаптації до якого-небудь із факторів екологічного середовища, ми можемо знайти такі явища, як зменшення енергетики м'язів чи скорочення збільшення в них частки термогенезу, скорочення, функціонального діапазону мобілізаційних можливостей дихання й кровообігу; ряд елементів поведінкової адаптації. Можна

сформулювати загальне положення про те, що будь-яка адаптація до дії природного фактора тією чи іншою мірою включає механізми, які беруть участь у здійсненні діяльності. Адаптація до діяльності включає ряд механізмів, які забезпечують адаптацію факторів зовнішнього середовища. У тому випадку, коли вимоги до механізмів адаптації збігаються, ми зустрічаємося з так званим явищем переносу адаптації, що використовується в практиці для здійснення спрямованої попередньої адаптації. Однак часто ми зустрічаємося з тим фактом, коли екологічна адаптація вступає в суперечність із адаптацією до діяльності. Це створює дуже складну ситуацію, коли людина виконує завдання діяльності через надмірне вольове зусилля, а в ряді випадків виконання діяльності в необхідному обсязі виявляється неможливим.

Нарешті, третьою особливістю детермінаторів адаптогенного процесу є те, що до них завжди потрібно включати й внутрішні умови виконання діяльності. Це, по суті, стан психофізіологічних процесів, які забезпечують адаптацію. Можлива різноманітна класифікація цих процесів. Як уже було сказано, ми виділили п'ять таких процесів – енергетичний, сенсорний, операціональний, ефекторний і активаційний. Г.М. Зараковський зводить їх у три групи – операціональні, які складають безпосередні змісти тих дій, що виконує людину для досягнення мети діяльності (слід зазначити, що вони можуть виступати і як зовнішні детермінатори). Другу групу формують процеси забезпечення (енергетичні, пластичні й ін.), що створюють умови виконання діяльності. Нарешті, третю групу формують регуляторні процеси, які організують і спрямовують діяльність у цілому й здійснюють управлінські функції перших її двох груп.

Існує також і позиція П. К. Анохіна про наявність трьох функціональних систем – основної, тобто системи рефлекторних актів, із яких складається процес досягнення мети; побічної, що забезпечує адаптацію до діяльності, і відновлювальної системи. З цього погляду перша й третя системи можуть виступати як внутрішні детермінатори адаптаційного процесу. На нашу думку, такий розподіл не зовсім виправданий, тому що в процесі функціонування одна й та ж фізіологічна система та психологічна структура одночасно беруть участь у виконанні всіх цих трьох завдань.

Аналізуючи питання про зовнішні і внутрішні детермінатори адаптації, можна докорити авторові в тому, що він, можливо, змішує тут поняття детермінування з поняттям функціонального стану механізмів регуляції, що здійснюють сам адаптаційний процес. Справді, візьмемо будь-яку базову фізіологічну функцію, наприклад, артеріальний тиск. Звичайно, вона є одним із механізмів, що забезпечують адаптацію на рівні тканинного обміну. Але саме тут і виявляється діалектична сутність адаптації, що сам рівень артеріального тиску може виступити і як фактор, що зумовлює адаптацію організму. Це особливо чітко виявляється під час вивчення фізіологічних реакцій у людей із гіпотензивним чи гіпертензивним синдромом.

Таким чином, ми можемо зробити важливий для нас висновок, що сам адаптаційний процес, включені в нього механізми, його динаміка, зрештою, визначаються станом і співвідношенням зовнішніх і внутрішніх умов діяльності. Аналіз цього і повинен стати основою для вивчення будь-яких адаптаційних

процесів і програм їхнього розгортання. Більш імовірно, що ці програми припускають два типи реалізації. Один із них ми позначили терміном гіпермобілізації. У цьому випадку, у відповідь на дію адаптаційного детермінатора, реалізуються всі можливі механізми відповіді й формується функціональний стан, що свідомо перевищує вимоги до адекватної відповіді. Потім, у міру дії факторів, відбувається поступове обмеження виразності реакції і кількості задіяних функцій із виходом на адекватність. Із таким типом реалізації програми ми зустрічаємося здебільшого під час дії екстремальних факторів чи факторів, для яких відсутній стан готовності (тобто несподіваних). Другий тип реалізації програми звичайно виникає при менших за інтенсивністю подразниках і полягає в поступовому напрацюванні кількості й потужності механізмів відповіді, поки не виявиться його адекватність.

Звичайно, такий розподіл на типи реакцій правильний лише загалом. Якщо в цю ситуацію втручаються тимчасові характеристики, які задіяні в реакції, і при першому типі відповіді відносно повільно реалізована функція, наприклад, зміна ферментного спектра, може з'явитися лише на тому етапі, коли адекватність відповіді інших функцій уже встановлена.

Ця обставина змушує нас виділити в адаптаційному механізмі дві системи – швидкого й повільного реагування. Система швидкого реагування зазвичай входить як складова частина в згадані й готові програми, і саме вони визначають початковий етап адаптаційного процесу. Системи повільного реагування включаються на пізніх етапах, змінюючи початкову структуру адаптації. Тут виникає цікаве питання про взаємовідношення цих систем. Існують два погляди з цього приводу. Відповідно до першого, системи повільного реагування є додатковим резервним механізмом, що включається на етапах, коли реакції, які швидко розвиваються, не можуть забезпечити адекватну відповідь. Іншими словами, безпосереднім приводом для включення цих систем є те, що виявляється в процесі взаємодії організму із зовнішнім середовищем – нездатність уже включених систем забезпечити необхідну в нових умовах діяльність. Така концепція дуже добре вкладається в систему П. К. Анохіна про акцептор дії.

Другий погляд базується на уявленні про єдиний механізм включення обох систем, а часова залежність зумовлена лише інертністю реакції. Є дані, які підтверджують це положення, що отримано в дослідах із так званим адаптаційним ударом, тобто щодо сильного, але короткочасного впливу якого-небудь адаптогенного фактора, після якого організм повертається у вихідне середовище. Так, під час двогодинної експозиції людини в умовах термокамери при температурі 53° С виникають реакції з боку серцево-судинної та потовидільної систем. Реакція з боку крові виникає теж досить швидко здебільшого завдяки мобілізації кров'яних депо. Але на 2-3-й день після цієї одноразової експозиції можна знайти в крові ряд молодих форм, що свідчить про реакцію з боку органів кровотворення. Відповідно до теорії акцептора дії, ця реакція невиправдана, однак із позицій теорії інертності її можна пояснити. Приблизно те ж саме можна спостерігати під час впливу імпульсних перевантажень.

Таким чином, розглядаючи початковий період адаптації, ми можемо вважати, що обидва типи систем включаються одночасно, але їхня відповідь визначається інертністю реагування.

До цього часу ми розглядали початковий період адаптації, що забезпечується готовими програмами. Безпосередньою метою включення цих програм є забезпечення адекватності відповіді на адаптогенний фактор. Однак частина цих програм включає також інше завдання пов'язане із забезпеченням наступної динаміки адаптаційного процесу.

При достатній силі чи тривалості адаптаційних факторів, при високих вимогах до зовнішніх умов діяльності та малих мобілізаційних можливостях внутрішніх умов виникає ситуація, коли наявні програми не в змозі забезпечити виконання мети діяльності. Це зумовлює необхідність формування нових програм, які здатні забезпечити адекватну відповідь організму. Як вже було сказано, виникає стадія формування цих нових програм, неодмінною умовою яких є попереднє руйнування старих програм, які стали неоптимальними.

Виникає складне й досить трагічне для організму становище, коли старі програми вже зруйновані, а нові ще чи не створені, чи не завершені. Окремі роботи, присвячені адаптації до умов високогір'я, найбільш наочно описують цю стадію, відносячи її до 2-3-го дня перебування в горах. Чи є організм у цей період цілком беззахисним до дії адаптаційного фактора, коли системна відповідь розчленовується на ряд самостійних, що не корелюють одна з одною, реакцій? Вивчення цього питання показало, що комплекс адаптаційних реакцій включає ще один найважливіший компонент, який охороняє організм від несприятливих наслідків цього періоду руйнування старих програм гомеостатичного регулювання. Цим компонентом є поведінкова адаптація. Механізм поведінкової адаптації відомий уже давно, він докладно розроблений у різних дослідженнях із етіології тварин, але її особлива захисна роль у фазі руйнування гомеостатичного регулювання стала відома відносно недавно. А. Д. Слоним, розглядаючи еволюцію регуляції тіла й обміну речовин у тваринному організмі, показав, що терморегуляційна поведінка є найбільш загальною властивістю, що притаманна всім біонтам тваринного походження й, імовірно, найбільш давнім видом регуляції гомеостазиса.

Поведінкова адаптація включає багато форм, її елементи наявні на всіх етапах адаптаційного процесу аж до стадії стабільної адаптації. Робіт, які стосуються цього виду адаптації, пов'язаної не тільки із зовнішніми формами поведінкових реакцій, але й із внутрішньою психічною структурою діяльності, надзвичайно мало. Вивчення поведінкових реакцій у початковий період адаптації і, особливо, в період руйнування програм гомеостатичного регулювання показало, що вони виконують основну захисну функцію, яка забезпечує подальший розвиток взаємин із адаптаційними умовами. Цю стадію, коли домінують реакції поведінкової адаптації, ми позначили як стадію превентивної адаптації. Цим самим ми підкреслюємо те, що поведінкові реакції спрямовані не тільки на врівноваження організму з наявними умовами, а й враховують і подальший розвиток подій, тобто працюють у режимі прогнозування. Ф. Ф. Султанів,

розвиваючи досить близькі погляди, говорить про адаптацію, що випереджає, чи про «захисний ковпак адаптації».

Загальний зміст і спрямованість поведінкових форм превентивної адаптації полягають в обмеженні усіх форм впливу несприятливого адаптаційного фактора, а для адаптогенних факторів, пов'язаних із трудовою діяльністю, – у дозуванні й селекції цих факторів.

Чому поведінкова адаптація має таку охоронну функцію, в якій відсутні періоди руйнування старих програм? Справа в тому, що в процесі індивідуального життя людина здобуває здебільшого не одну, а безліч поведінкових програм, кожна з яких сформована не чіткими фіксованими зв'язками, а формується за допомогою гнучких, функціонально лабільних зв'язків. Підбір найкращої в цей період програми чи формування нової шляхом перекомбінації наявних здійснюється дуже швидко. Розглядаючи динаміку працездатності людини в процесі трудової діяльності в психофізіології, виділяють стадії мобілізації і гіперкомпенсації, іноді поєднуючи їх, як фазу втягування, що за сприятливих умов триває лічені хвилини, протягом яких відбувається термінова адаптація до наявних зовнішніх і внутрішніх умов діяльності.

Сьогодні психологи особливу увагу приділяють питанням побудови програм у зв'язку з вивченням саме програмувальних властивостей мозку людини. Виявляється, що саме в побудові поведінки ці властивості виражені найбільше чітко. Це стосується не тільки мікро-, але й макроструктури.

Дуже цікаві результати отримала А.Л.Алдашева, яка вивчала структуру психічної діяльності людей у початковий і наступний періоди адаптації до умов перебування у високогір'ї. Їй удалося виділити дві групи людей, що відрізнялися особливостями індивідуальної поведінки. Одна з них формувала поведінку, ґрунтуючись насамперед на комунікативних зв'язках у групі, тобто будувала поведінку з урахуванням зовнішніх умов діяльності. Інша, навпаки, різко обмежувала комунікативні зв'язки й спиралася в основному на свої індивідуальні внутрішні умови діяльності. Таким чином, удалося виділити два принципово різних шляхи побудови поведінкових програм у початковий період адаптації. При цьому як один, так й інший шлях приводив до виконання кінцевої мети-захисту організму від несприятливого фактора, який діє неспецифічно. Вибір шляху залежав від вихідної структури особистості.

Щодо питання про поведінкову адаптацію ми повинні, ймовірно, розширити це положення, відходячи від поняття психічної адаптації як суттєвої частини адаптації взагалі. У зв'язку з цим виникає одне дуже важливе питання, що майже не вивчене в літературі. Як самостійне, воно виникло під час розгляду адаптації до трудової діяльності й пов'язане з наявністю в людини особливої системи інформаційного захисту, тобто системи, що обмежує надходження інформації в мозок людини для її наступної переробки. Цю проблему в цілому було докладно досліджено в роботах М. М. Ханенешвілі, але її роль у процесі адаптації вивчена мало. Наявні розрізнені дані дозволяють припускати, що вона включає спрямовану зміну семантики інформації, що особливо чітко видно під час використання різних методик оцінки самопочуття й настрою, фільтрації інформації на всіх етапах її руху, починаючи від рецепторів і кінчаючи

проекційними зонами кори великих півкуль і включенням гама мнестичних процесів, де головну роль відіграють механізми забування й, можливо, переклад енграмів із довгострокової пам'яті в оперативну. Ці системи інформаційного захисту більшою мірою беруть участь у формуванні концептуальної моделі реальної дійсності, за якою і будується адаптаційний процес. Це має істотне значення, тому що дозволяє уникнути помилок оцінки адаптації, коли її структуру й виразність порівнюють із об'єктивними характеристиками середовища й не враховують її суб'єктивної оцінки, концептуальної моделі, тобто індивідуального уявлення про зовнішній світ. Прямим висновком із цього є те, що індивідуальні стратегії адаптації визначаються, з одного боку, наявною концептуальною моделлю, а з іншого – внутрішніми умовами діяльності й насамперед базисними психофізіологічними функціями. У роботі Мар'яновича та його колег показано, що, змінюючи вихідну характеристику базисних функцій за допомогою нейропептидів, можна змінити й адаптаційну стратегію людини, що, відповідно, позначається й на концептуальній моделі ситуації.

Під прикриттям поведінкової адаптації починає формуватися нова програма роботи механізмів регуляції, починає будуватися нова структура гомеостатичного регулювання. Ця структура включає цілий ряд біохімічних, фізіологічних і психофізіологічних механізмів, що добре вивчені. Останнім часом усе більше й більше даних свідчить про те, що основну роль в адаптації до природних факторів відіграють біохімічні реакції аж до зміни білкових матриць. Відповідно, адаптація до діяльності пов'язана переважно з фізіологічними, й особливо, психофізіологічними реакціями. Однак правильніше вважати, що поза видом адаптації в системну відповідь включаються всі рівні організму, але питома вага кожного з них може змінюватися.

Пошук оптимальної програми адаптації розтягується на досить тривалий час, деякі автори вказують на термін до 3 років, особливо важкою є стадія вироблення компромісних програм. Дуже цікаві дані отримав В. С. Авер'янов у співавторстві з іншими дослідниками, які показали, що в складних умовах виробництва, коли на людину діє безліч адаптогенних факторів, причому їхні кількісні відношення можуть змінюватися, організм виробляє на 2-3-му році роботи якусь середню адаптаційну програму, що не задовольняє цілком жодної визначеної ситуації, але здатна підтримати діяльність на субоптимальному рівні в кожній із цих ситуацій.

Пошук системи стабільної адаптації триває досить довго не тільки тому, що він здійснюється методом проб і помилок, але й через інертність багатьох процесів. Коли цей пошук закінчується, настає період стабільної адаптації. Вивчення осіб, які тривалий час перебувають під впливом адаптогенних факторів, показує, що стабільність ця дуже відносна. Є різні погляди на це питання. Одні автори вважають, що коливання стабільності й відносне зменшення обсягу адаптаційних можливостей є наслідком тривалої напруги гомеостатичного регулювання та зриву цих механізмів. Залежно від особливостей регуляції функцій, зумовлених, можливо, і конституційними особливостями, зрив регуляції може статися будь-коли. Найбільш послідовно це положення розроблено в роботах В. Казначеева та його колег.

Другий погляд, що ґрунтується на дослідженнях психофізіологів праці, які вивчали адаптацію до діяльності, як динаміку залежності від стажу, вказує на залежність динаміки від зменшення функціональних можливостей організму в зв'язку з віковими обмеженнями. Однозначної відповіді немає тим більше, оскільки можна припускати й наявність деяких інших факторів, що викликають відносність стабілізації. Програми, які сформувалися у внутрішньоутробному й ранньому постнатальному періодах, характеризуються міцністю, зумовлену тим, що постійне перебування в адаптаційних умовах звільняє людину від болісного процесу ламання й переробки програм. Необхідність частих переадаптацій хоча й загартовує адаптаційні можливості організму, підвищує його адаптоздатність, але разом із тим негативно позначається на тривалості стабільної адаптації.

Розглядаючи динаміку зміни гомеостатичного адаптаційного регулювання у віковому аспекті, можна прийти до висновку, що теза про зменшення адаптації не зовсім правильна. Справді, психофізіологічні компоненти адаптації характеризуються зменшенням, звуженням функціонального діапазону, але воно значною мірою компенсується поведінковими компонентами, що дозволяє достатню довго здійснювати необхідну діяльність. Тут ми підходимо до надзвичайно цікавого питання про особливості адаптації до віку адаптогенного фактору, однак його розгляд виходить за межі цієї роботи. Укажемо лише на те, що тут основним системно-твірним фактор є соціальна діяльність людини.

Усе сказане змушує розглянути в цілому питання про межі адаптогенної здатності людини. Ми не будемо в нього включати проблему соціальних шляхів адаптації, що майже безмежні, проаналізуємо лише фізіологічні, психофізіологічні та психічні компоненти. Природно, що вони не безмежні, і на практиці ми зустрічаємося з двома варіантами. Один пов'язаний із первинною слабкістю адаптаційних резервів, у результаті чого можуть з'явитися патологічні реакції як результат виходу регульованих параметрів за допустимі межі. Однак ми ніколи не зустрічаємося з повною відсутністю резервів адаптації і переважно в цих випадках використовуємо індивідуальну стратегію, спрямовану на відхід від адаптогенних факторів чи зменшення часу їхньої дії.

Більш складною є ситуація, коли програми біологічних адаптогенних змін суперечать завданням діяльності, і організм неспроможний виконувати цю діяльність.

Як в одному, так і в іншому випадкові наявні можливості використання індивідуальних стратегій адаптації стають недостатніми для забезпечення стійкості організму, що може призвести до появи ряду патологічних порушень. Це не хвороби адаптації, як їх іноді називають, а хвороби слабкості адаптогенних можливостей, що зв'язані як із самою характеристикою базових психофізіологічних процесів, так і зі слабкістю активаційних механізмів. У зв'язку з цим зараз досить гостро постає питання щодо формування й кількісного визначення так званої адаптивної спроможності, тобто можливостей організму здійснювати адаптогенні перебудови. Ця властивість організму, імовірно, не має своєї специфіки, тобто мало залежить від чинного фактора. Ряд даних показує, що вони визначаються пластичністю нервової системи, особливостями гормонального регулювання, активністю поліпептидів, гіпоксичною стійкістю

організму. Виявлення цих факторів і з'ясування їхньої ролі у формуванні адаптоспроможності дозволяє вже зараз говорити про специфічні й неспецифічні форми керування цією властивістю, а отже, і керування адаптацією.

Це ставить перед нами одне з дуже важливих теоретичних питань — якою ж повинна бути мета керування?

Розглядаючи значну кількість індивідуальних форм адаптації під час впливу безлічі адаптогенних факторів і порівнюючи ці форми з тими завданнями, які повинна виконувати людина, ми прийшли до висновку, що не всі ці моделі оптимальні, більше того, практично вони відрізняються від теоретично розрахованої ідеальної для цих умов моделі адаптаційних змін. У цілому навіть зараз, маючи в системі психофізіологічного забезпечення комплекс фармакологічних та інших адаптогенів, ми пасивно допомагаємо організмові вийти на якийсь рівень адаптації, порівнюючи його з рівнем адаптації аборигенів, і не задаємо собі питання, а чи не існує краща модель адаптації, ніж та, яку «природно» виробляє організм. Імовірно, настав час спробувати розробити такі ідеальні еталонні моделі й керувати адаптаційним процесом так, щоб забезпечити вихід саме на цю модель. Особливо це важливо для компромісних форм адаптації. При цьому необхідно мати на увазі, що така модель повинна включати всі форми адаптаційного процесу, починаючи від біохімічних, субклітинних і закінчуючи поведінковими реакціями й перебудовою певних психологічних і психофізіологічних характеристик особистості.

Така позиція повинна привести нас і до зміни критеріїв оцінки адаптаційного процесу. Звичайно, основний критерій – забезпечення виконання мети діяльності при мінімізації плати за цю діяльність – залишається, але ставлення до показників, за якими виробляється така оцінка, повинне змінитися. Зараз ми, звичайно, судимо про адаптаційний процес, виходячи з порівняння характеристик функціонування, що спостерігаємо, з тими, які були в людини в доадаптаційний період. Виходячи з поняття психофізіологічної норми й керуючи адаптаційним процесом, прагнемо мінімізувати розрив між цими характеристиками.

Якщо ми прийнемо положення про еталонні моделі адаптації, то слід оцінювати відхилення реальних показників порівняно з тими, які були розраховані для еталонної моделі й самі стають психофізіологічною нормою. Нам здається, що це положення має більш важливе значення й може бути поширене на спеціальні випадки адаптації до впливу патологічного фактора, тобто адаптації до хвороби.

За нашими спостереженнями, система психофізіологічного забезпечення діяльності значно розширює можливості впливу на процес адаптації, що особливо важливо в екстремальних умовах або ж у разі необхідності прискорення процесу адаптації за умов нестачі часу. При цьому засоби психофізіологічного впливу за своїми механізмами — це безпосередній прямий вплив на центральну нервову систему (кору головного мозку) з метою розширення психофізіологічних можливостей психічної діяльності особистості.

Виходячи з теоретичних положень і практичної значимості процесу адаптації до умов професійної діяльності, можна зазначити, що адаптація – це активна системна відповідь функцій організму, яка спрямована на підтримку гомеостазу

створення адекватної врегульованої програми, відповіді з мінімальними реакціями на умови, які постійно змінюються, умови діяльності, в основі якої лежать 5 основних компонентів — енергетичний, сенсорний, операційний (фільтрація, селекція та прийняття рішень), ефекторний і активаційний.

Вивчення осіб, на професійну діяльність яких тривалий час впливали адаптогенні фактори, показує, що стабільність ця досить відносна. На думку одних авторів (В.І.Казначеев та ін., 1989) коливання стабільності й відносне зменшення адаптаційної спроможності зумовлено тривалим напруженням гомеостатичного регулювання й зривом цих механізмів залежно від особливостей регуляції, зумовлених індивідуально-психологічними особливостями. Інші ж автори вивчають адаптацію до діяльності та її динаміку залежно від стажу роботи й стверджують залежність динаміки адаптації від зменшення функціональних можливостей організму в зв'язку з віковими межами.

Як у першому, так і в другому випадкові індивідуальні психофізіологічні механізми адаптації виявляються недостатніми для забезпечення стійкості в певних умовах діяльності, що свідчить про слабкість фізіологічних, психофізіологічних та психічних, а іноді й соціальних (хоча вони здебільшого найбільш стабільні й безмежні) компонентів. Саме за таких умов найбільш актуальною стає система методів психофізіологічного забезпечення професійної діяльності в екстремальних умовах.

Арсенал засобів впливу в системі психофізіологічного забезпечення професійної діяльності надзвичайно різноманітний — від контактної та безконтактної дії електричних чи електромагнітних полів до безпосередньої дії певних характеристик на лобно-потиличні області голови імпульсного електричного струму визначених характеристик і застосування фізичних вправ, психофізіологічних тренінгів, масажу і водних процедур, вітамінізації. (Е.М.Каструбін, В.І.Ножніков, 1969; М.С.Корольчук, 1977, 1985, 1997; В.І.Шаповалов, 1987 та ін.).

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАКОНОМІРНОСТІ ТА ФАКТОРИ ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ

Адаптацію в широкому смислі трактують як: процес пристосування індивідних і особистісних якостей до життя і діяльності людини в умовах існування, що змінилися, (А.В.Сиомичов, 1985), процес активної взаємодії особистості і середовища (Т.І.Ронгинська, 1987), процес взаємодії особистості з оточуючим середовищем, який веде, в залежності від ступеня активності особистості, до перетворення середовища відповідно до потреб, цінностей і ідеалів особистості або до переваги залежності особистості від середовища (А.Л.Мацкевич, 1987), зміни, що супроводжують на рівні психічної регуляції процес активного пристосування індивіда до нових умов життєдіяльності (В.Г.Бушурова, 1985), процес, що є цілісною реакцією особистості на складні зміни життя і діяльності (А.Л.Робалде, 1986). Виходячи з визначення психології праці як науки про закономірності становлення і збереження динамічної рівноваги в системі «суб'єкт праці — професійне середовище» (М.А.Дмитрієва, 1990), є

підстава розглядати професійну адаптацію як процес становлення (і відновлення) цієї рівноваги. Таке розуміння містить у собі всі наведені вище визначення і разом з тим не суперечить загальній концепції психічної адаптації як процесу, що підтримує динамічну збалансованість у системі «людина — середовище» (Ф.Б.Березін, 1988).

У науковій літературі виокремлюються екологічний, біологічний, фізіологічний, операціональний, інформаційний, комунікативний, особистісний і соціально-психологічний аспекти професійної адаптації. Щоб упорядкувати це розмаїття, звернемося до роботи Б.Г. Ананьєва [1967], у якій людина - суб'єкт праці розглядається як поєднання властивостей індивіда й особистості. У такому випадку професійна, адаптація це єдність адаптації індивіда до фізичних умов професійного середовища (перший аспект, назвемо його психофізіологічним), адаптації до професійних завдань, операцій професійної інформації і т.д. (другий аспект, власне професійний) і адаптації особистості до соціальних компонентів професійного середовища (третій, соціально-психологічний аспект).

Адаптація індивіда до гіпер- і гіпотермічних впливів, фізичних навантажень і гіподинамії, токсичних факторів середовища, гіпоксії, гіпо- і гіперборії, шуму, вібрацій, замкнутого простору і до інших несприятливих факторів професійного середовища, що є галуззю спеціальних інтересів фізіології і медицини (Ф.Б.Березін, 1988), але підлягає, в той же час, і до психологічного дослідження. Несприятливі впливи фізичного середовища приводять не тільки до зрушень фізіологічних систем організму, але і до зміни його психічних станів, переломлюючись через відповідні суб'єктивні відносини особистості (Б.Ф.Ломов, 1984), нейтралізуються в процесі адаптації різними шляхами, у тому числі психічними засобами (А.А.Алдашева, 1984). Вивчення професійного і соціально-психологічного аспектів адаптації не виключає аналізу фізіологічних механізмів психічних явищ, що супроводжують цей процес. До будь-якої професійної ситуації людина адаптується як цілісна структура: і як організм, і як особистість (В.Ф.Галигин, 1986; А.Л.Робалде, 1986).

Адаптація людини до професійної діяльності підрозділяється на ряд етапів: первинна адаптація, період стабілізації, можлива дезадаптація, вторинна адаптація, вікове зниження адаптаційних можливостей. Якщо початком первинної адаптації вважати перший робочий день, то своєрідним прологом до неї є процес становлення готовності до діяльності, що включає професійне самовизначення, формування мотивації, нагромадження знань, розвиток професійно значимих властивостей і т.д.

Не можна не погодитися з тими дослідниками (С.В.Овдей, 1978; І.І.Скарбників, 1980; Ф.Б.Березін, 1988), що визначають процес адаптації як безперервний, але, що активізується в тих випадках, коли в системі «суб'єкт праці - професійне середовище» виникає рассогласонезгода. Причиною дезадаптації можуть служити як зміни в суб'єкті праці, так і підвищення вимог діяльності до нього. Ці зміни можуть бути стійкими, визначати тривалу і глибоку перебудову, і тоді їх варто віднести до загальної професійної адаптації, але можуть бути короткочасні «збурювання», що припускають ситуативну адаптацію. Очевидно в процесі і загальної і ситуативної адаптації можна виділити три періоди:

адаптаційна напруга, стабілізація й адаптаційне стомлення. Ці уявлення про періодичність психічної адаптації формулює Ф.Б. Березін, співвідносячи періоди адаптації з основними стадіями стресу, описаними Г Сельє. Зближення цих двох систем понять особливо чітко виявляється при вивченні професійної діяльності в екстремальних умовах, наприклад в умовах Крайньої Півночі (Ф.Б.Березін, 1988; Селін, 1990).

Адаптованість, тобто динамічна рівновага в системі «людина — професійне середовище», виявляється насамперед в ефективності діяльності. Ефективною можна назвати діяльність, що характеризується високою продуктивністю і якістю продукту, оптимальними енергетичними і нервово-психічними витратами, задоволеністю професіонала. Ф. Б. Березін [1988] формулює три критерії, відповідно до яких доцільна оцінка психічної адаптації в умовах визначеної професійної діяльності: 1) успішність діяльності (виконання трудових завдань, ріст кваліфікації, необхідна взаємодія з членами робочої групи й інших осіб, що робить вплив на професійну ефективність); 2) здатність уникати ситуацій, що створюють загрозу для трудового процесу, і ефективно усувати погрозу, що виникла (запобігання травм, аварій, надзвичайних подій); 3) здійснення діяльності без значимих порушень фізичного здоров'я.

Є.А. Мілерян [1974] увів поняття «якість трудової діяльності», що характеризується надійністю, ефективністю, різнобічністю, гнучкістю і темпом роботи. При цьому надійність може бути виражена стабільністю оптимального рівня працездатності в екстремальних умовах праці, що розглядається, як здатність працівника до ощадливої витрати сил і розподілові у часі. Гнучкість проявляється в здатності людини вчасно змінювати стратегію або спосіб здійснення дій відповідно до змін умов праці. Показником гнучкості може служити час або швидкість зміни стратегій у відповідь на зміну ситуації. Під різнобічністю розуміється загальна кількість варіантів стратегій, прийомів і способів здійснення дій, кожне з яких веде до досягнення поставленої мети праці.

С.Л. Ареф'єв [1978] як критерії адаптованості фахівця використовував два показники: «задоволеність роботою» і «задоволеність адміністрації працівником», запропонувавши для їх оцінки оригінальну методику. За допомогою спеціальної анкети він одержував інформацію щодо специфічних труднощів на шляху фахівця, характеру його професійних інтересів і темпів їх формування. За результатами відповідей на окремі питання обчислювалися «індекс задоволеності роботою», «індекс інтересу до роботи» і «індекс задоволеності професією». Був також розроблений план програмованого інтерв'ю з керівником, що дозволяє одержати дані як про досліджуваного фахівця, так і про компетентність інтерв'юіруемого. По розробленій дослідником формулі виводився інтегральний показник адаптованості.

Досить докладно розроблені критерії соціально-психологічної адаптації: у сфері суспільної активності — участь у суспільній роботі і задоволеність цією участю; у сфері міжособистісного спілкування — соціометричний статус і задоволеність відносинами з товаришами (І.А.Георгієва, 1986), відношення до об'єднання (велика група), відношення до колективу (мала група), задоволеність собою на роботі, відношення до керівника (Р.У.Ісмагілов, 1981), адекватність

взаємодії з іншими учасниками діяльності (Ф.Б.Березін, 1988). Критеріями психофізіологічної адаптації вважаються стан здоров'я, настрої, рівень тривожності, ступінь стомлюваності, активність поведінки (І.М.Блажене, 1986; В.Ф.Галигін, 1986; Ф.Б.Березін, 1988; В.Ю.Селін, 1990).

Загальним показником адаптованості є відсутність ознак дезадаптації.

Дезадаптація може виникнути внаслідок короточасних і сильних впливів середовища на людину або під впливом менш інтенсивних, але тривалих впливів. Дезадаптація проявляється в різних порушеннях діяльності: у зниженні продуктивності праці і її якості, у порушеннях дисципліни праці, у підвищенні аварійності і травматизму. Фізіологічні і психологічні ознаки дезадаптації відповідають добре вивченим і описаним ознакам стресу.

Стійкі порушення психічної адаптації виявляються в клінічно виражених психопатологічних синдромах і (або) у відмові від діяльності (Р.Д.Блажис, 1986; Ф.Б.Березін, 1988; В.Ю.Селін, 1990). Форми відмови можуть бути різними: припинення виконання професійної задачі, бездіяльність в аварійній ситуації, звільнення, соціальний протест і т.д.

Оптимальне співвідношення між суб'єктом праці і професійним середовищем, що досягається в процесі професійної адаптації, не є статичним, раз і назавжди сталим станом. Зміна професійного середовища, зв'язана, наприклад, із запровадженням сучасної технології, з приходом нового керівника, з придбанням іншої професії або посади, з переходом в інший цех або на інше підприємство, а також зміна потреб, можливостей і цілей самої людини приводять до необхідності активізації процесу адаптації. Якщо неузгодженості в системі невеликі і не вимагають великих зусиль для їх усунення, можна говорити про ситуативну адаптацію, час від часу неминуче виникає в процесі будь-якої професійної діяльності. Радикальна зміна професійних задач і соціального оточення, що має місце при зміні професії або підприємства, одержало назву вторинної адаптації. За даними, приведеним Р. У. Ісмагіловим [1981], у процесі вторинної адаптації щорічно перебуває до 20—25 млн працівників, тоді як процес адаптації молодих працівників, які вперше приходять на виробництво, охоплює лише близько 3 млн чоловік у рік. Р. У. Ісмагілов досліджував адаптацію молодих робітників і робітників зі стажем на декількох великих підприємствах і встановив значимі розходження між цими групами за всіма критеріями. Робітники зі стажем, що змінюють місце роботи, у значній мірі вже оцінили свої здібності до тієї або іншої професії. Їх запити і вимоги до сфер праці і спілкування складаються на основі реальних знань і уявлень про виробництво, носять конкретний характер. Вони знають вимоги колективної праці, мають навички й уміннями спілкування у виробничому колективі, здатні до соціально-психологічного передбачення і передбачення колективних взаємин у процесах праці і спілкування. Освоєння нової трудової діяльності відбувається на базі попереднього трудового досвіду, зберігає в собі багато чого з колишньої структури адаптації, що разом з новою структурою обумовлює передумови для подальшого розвитку особистості. Разом з тим Р. У. Ісмагілов відзначив, що в групі первинної соціально-психологічної адаптації жінки більш успішно адаптуються в порівнянні з чоловіками. Інша

картина спостерігається при вторинній адаптації: чоловіки адаптуються набагато успішніше, на вторинну адаптацію жінок гальмуючий вплив робить родинний стан.

Л. А. Ясюкова [1987] вивчала проблеми вторинної адаптації, зв'язані з природним рухом кадрів усередині підприємства. На її думку, оптимізація процесу вторинної адаптації керівника в порівнянні з первинною є менш складною проблемою, оскільки середовище, до якого необхідно адаптуватися, значно звужується. При просуванні працівника по службовим сходам цілком виключається як об'єкт адаптації саме підприємство з його специфічними умовами роботи, значно скорочується коло проблем соціально-психологічної адаптації, тому що навіть у випадку призначення працівника керівником нового для нього колективу залишається незмінним коло друзів і знайомих усередині підприємства, а також частково зберігається структура суспільних і адміністративних контактів. Основним об'єктом адаптації є трудова сфера, тому що саме вона перетерплює найбільші зміни. Причому, якщо при підвищенні в посаді відбувається хоча й істотна, але часткова зміна функцій, то при першому призначенні на керівну посаду має місце повна зміна діяльності -інженерної на управлінську. Процес часткового руйнування не відповідної діяльності, що змінилася, навичок і формування нових характеризуються тимчасовою дезорганізацією індивідуальної діяльності, ступінь і глибина якої відбивають інтенсивність і кардинальність адаптивних перебудов.

Фактори, що впливають на успішність протікання адаптаційних процесів, можна розділити на дві групи: суб'єктні і середкові (Б.Г.Ананьєв, 1967). До суб'єктних факторів відносяться вік, стать, фізіологічні і психологічні характеристики людини; до середкових — умови праці, режим і характер діяльності, особливості соціального середовища.

Можна говорити про двосторонній вплив віку на успішність адаптації: з одного боку, адаптаційні можливості молодої людини вище, у літньому віці вони помітно знижуються; з іншого боку, з віком накопичується досвід зрівноважування з професійним середовищем, складається готовність до розвитку адаптації. Порівняльні дані про адаптацію чоловіків і жінок отримані Н. Г. Колизаєвою [1989]. Вона виявила, що в професійній адаптації у жінок на перший план виступає соціально-психологічний аспект, чоловіки ж адаптуються насамперед до діяльності. Відзначені також різнопланові зміни особистісних характеристик у процесі адаптації: у жінок ці зміни відбуваються в основному в емоційно-комунікативному блоці, а у чоловіків — у комунікативно-вольовому. Т. А. Кухарева, що вивчала адаптацію молодих фахівців-інженерів, виявила, що жінки більш наполегливі в досягненні цілей, чоловіки ж уміють краще організувати свою роботу і більш конформні.

Багато дослідників сходяться в думці, що ведучою характеристикою, що впливає на протікання процесу адаптації, є емоційна стабільність — нестабільність (С.В.Овдей, 1978; А.А.Алдашева, 1984; Ф.Б.Березін, 1988; В.Ю.Селін, 1990). Одностайно підкреслюється значення активності особистості (С.В.Овдей, 1978; Т.А.Кухарева, 1980; А.А.Алдашева, 1984; А.В.Сиомічев, 1985; І.А.Георгієва, 1986; А.Л.Мацкевич, 1987; Ф.Б.Березін, 1988). Т. А. Кухарева [1980] розрізняє при цьому активне відношення до роботи, інтелектуальну

активність, активність у спілкуванні, що виявляються в таких особистісних властивостях, як ініціативність, самостійність, цілеспрямованість.

Багато дослідників (С.Л.Ареф'єв, 1978; С.В.Овдей, 1978; Т.А.Кухарева, 1980; А.В.Сиомічев, 1985; В.Ю.Селін, 1990) відзначають значення професійно значимих властивостей (розумових, мнемічних, атенційних, сенсомоторних, комунікативних), їх вплив на адаптаційний процес і на збереження здатності до ефективної психічної адаптації. Так, В.Ю. Селін (1990), який досліджував адаптацію водіїв великовантажних автосамосвалів і машиністів екскаваторів до професійної діяльності в умовах Крайньої Півночі, відзначив, що здатність до оцінки ситуації і до впливу на неї залежить від рівня як когнітивних, так і сенсомоторних показників.

Дослідження А.А. Алдашевої [1984] виявили, що таких особистісних характеристиках, як товариськість, інтелектуальність і організованість є можливим прогнозувати успішність психічної адаптації до екстремальних умов соціальної ізоляції і природних факторів середовища в Антарктиді.

Ряд дослідників відзначає значення самооцінки і саморегуляції в цілому для ефективності адаптації (С.Л.Ареф'єв, 1978; С.В.Овдей, 1978; Т.А.Кухарева, 1980; Л.А.Ясюкова, 1987; Ф.Б.Березін, 1988; Л.Н.Корнеєва, 1989). Неоднозначно інтерпретується значення фактора інтроверсія — екстраверсія. В. Ю. Селін виявив, що в групі екскаваторників з низькою виробничою результативністю інтроверсія, що позитивно впливає на успішність діяльності в стабільних умовах, у ситуації, що вимагає ситуативної адаптації, супроводжувалася зниженням здатності до інтеграції поведінки, підвищенням рівня тривоги й інших ознак, характерними для порушень психічної адаптації. Рівень екстраверсії — інтроверсії успішних робітників не впливав на стійкість психічної адаптації в стресових умовах. С. В. Овдей [1978] відзначила позитивний вплив екстраверсії на процес соціально-психологічної і професійної адаптації молодих учителів.

Л.А. Ясюкова [1987], яка досліджувала проблеми адаптації керівників наукових підрозділів промислового підприємства, виявила, що успішному освоєнню функцій керівника групи сприяє високий розвиток якостей особистісного самоврядування і перешкоджає виразність комунікативних характеристик особистості. По її даним, більшість успішних керівників груп нетовариські і не потребують потреби в підтримці гарних взаємин з навколишніми, мало стурбовані своєю репутацією. Вони як правило недооцінюють можливі ускладнення на шляху до досягнення мети і схильні не звертати уваги на перешкоди, що в цілому дозволяє їм діяти вільно й активно. У той же час вони здатні швидко навчатися, мають розвинуте уявлення, схильні до самозвинувальних реакцій і прийняття відповідальності, самокритичні, адекватні в оцінці свого поведінки і діяльності, у зв'язку з чим їх активність є ефективною. Менш успішні керівники груп більш гонористі, вони піклуються про власну репутацію, у поведінці і діяльності орієнтовані на офіційні норми і вимоги, для них важливі гарні взаємини з навколишніми і комфортні умови роботи. Вони практичні, обачні, звичайно адекватно уявляють собі можливі перешкоди на шляху до досягнення мети, що в цілому обмежує їх активність. У дослідженні Л.

А. Ясюкової товариськість як фактор адаптації виступає не сама по собі, а в структурі інших властивостей особистості.

Ефективність психічної адаптації пов'язують також із тривожністю як властивістю особистості, з її реалістичністю та енергетичним потенціалом (А.А.Алдашева, 1984; А.В.Сиомічев, 1985; Ф.Б.Березін, 1988; В.Ю.Селін, 1990).

Особливе місце в структурі особистісних факторів психічної адаптації дослідники відводять мотивації. Ф. Б. Березін [1988] ставить в основу мотивацію досягнення успіху. На його думку, високий енергетичний потенціал є найбільш важливим у діяльності, що вимагає мобільності, швидкого входження в нові ситуації, освоєння нових навичок, дій в умовах, у яких кінцевий успіх або невдача ще не визначилися і тісно пов'язані з індивідуальною активністю. Енергетичний потенціал у значній мірі забезпечується виразністю і структурою мотивації досягнення. Перевага мотивації досягнення успіху над мотивацією запобігання невдачі сприяє й ефективній психічній адаптації, і успішності діяльності.

Поряд з інтенсивністю мотивації істотний вплив на процес адаптації робить структура мотивації. Дослідження М. С. Рубажявичене [1985], присвячене вивченню психологічних факторів професійної стійкості молодих робітниць, показало, що звільнення з роботи як крайній прояв нездатності і професійної адаптації пов'язано з невідповідністю структури мотивації особливостям діяльності при цілком сприятливому розкладі професійно значимих властивостей.

Дослідження В. В. Сиволобової (див.: М.А.Дмитрієва, 1989) виявило вплив ціннісних орієнтацій на успішність вторинної адаптації. При надходженні на роботу верстатники (20 чоловік) і слюсарі-збиральники (20 чоловік) заповнювали анкету, що дозволяє судити про те, якій роботі вони надають перевагу (колективній або індивідуальній, одноманітній або різнопланову і т.п.). Потім цих робітників (основна група) направили на відповідні ділянки виробництва за рекомендаціями психолога. Контрольна група — 40 чоловік того ж віку, стажу, кваліфікації — розподілялася по цехах ділянкам працівником відділу кадрів, які виходили лише з інтересів виробництва. Через кілька місяців робітники були опитані знову. З 40 чоловік основної групи лише один висловив бажання перейти в інший цех. З 40 же людей з контрольної групи задоволені працею були тільки 8, 6 звільнилися, 9 перейшли на інші робочі місця, 12 чоловік хотіли б переміняти місце роботи, 5 чоловік сказали, що роботою своєї незадоволені, але будуть працювати, тому що їх утримує високий заробіток.

Вивчення особистісних факторів психічної адаптації привело до гіпотези, що одержала численні підтвердження, суть якої полягає в наступному: психічна адаптація людини визначається не абсолютними значеннями (виразністю) тих або інших стабільних характеристик особистості, а зміною структури взаємозв'язків між цими характеристиками, що позначається на загальній поведінці індивіда і його стійкості до комплексу екстремальних (природних і соціальних) факторів середовища (А.А.Алдашева, 1984). У дослідженні автора цієї гіпотези встановлено, що в умовах високогір'я в початковий період адаптації на організацію поведінки впливають риси особистості, що забезпечують формування конформних типів реакції. Формування ж адаптивної поведінки на початку

зимівлі в Антарктиді визначається впливом комунікативних властивостей особистості, у середині зимівлі - емоційних, а наприкінці зимівлі - енергетичних.

Вивчаючи процес адаптації студентів у сфері пізнання і спілкування у вузі, А.В. Сиомічев [1985] відзначив, що в студентів, адаптованих у пізнанні, показники вербального інтелекту корелюють з показниками пізнавальної спрямованості, радикалізму і домінантності особистості, у той час як в адаптованих у спілкуванні показники вербального інтелекту мають зв'язок як з пізнавальною, так і з комунікативною спрямованістю і не корелюють з радикалізмом і домінантністю особистості.

В.Ю. Селін [1990], який досліджував процес адаптації водіїв самоскидів і машиністів екскаваторів в умовах Крайньої Півночі, встановив, що на ефективність психічної адаптації і її стійкість впливають не тільки виразність професійно значимих операціональних і особистісних показників, але і співвідношення між ними. При цьому має значення як інтегрованість внутрішньорівневих зв'язків, так і структура міжрівневих зв'язків. С.Л. Ареф'єв [1978] описав кореляційну структуру професійно значимих властивостей психолога, зв'язану з ефективністю його адаптації до діяльності в умовах промислового підприємства.

Використання факторного аналізу дозволило уточнити структуру особистісних властивостей, що впливають на успішність адаптації. Так, Т.А. Кухарева [1980], яка вивчала адаптацію молодих інженерів, виявила фактор «гармонічна активність», у який увійшли такі ознаки, як ініціативність, самостійність, цілеспрямованість, наполегливість, інтелектуальна продуктивність, уміння організувати свою роботу, впевненість у собі й ін. В другий фактор, що інтерпретований дослідником як «високий рівень домагань», увійшли лідерство, самооцінка, толерантність до фрустрації, комунікативні здібності, інтелектуальна продуктивність, соціальний статус. Третій фактор, що об'єднує ознаки, зв'язані з реакцією на фрустрацію одержав назву «фактор самокритичності» для молодих фахівців, які успішно адаптуються і «фактор агресивності поведінки» для молодих фахівців, які зазнають труднощів при адаптації. Цікаво порівняти ці дані з результатами дослідження А.Л.Мацкевич [1987], що провела факторний аналіз особистісних властивостей майбутнього вчителя в зв'язку з задачами його адаптації до професійного середовища. Розходження даних, отриманих у дослідженнях Т.А.Кухаревої і А.Л.Мацкевич, обумовлені як особливостями досліджуваної діяльності, так і різними методичними арсеналами. А.Л.Мацкевич приділила більшу увагу проявам дезадаптації і виявила комплекс ознак (нервозність, імпульсивність, тривожність, напруженість, емоційна лабільність і ін.), які інтерпретувала як фактор ціни адаптації. Ще два комплекси ознак одержали назву «фактор товариськості» і «фактор емоційно-комунікативної зрілості» (в останньому найбільшу факторну вагу має ознака спокою, холоднокривності).

А.В.Сиомічев [1985] основними психологічними факторами адаптивності студентів у технічному вузі назвав інтелектуальність, тривожність, товариськість і соціальну зрілість. Тут ми бачимо подібність результатів, обумовлену подібністю об'єктів дослідження.

Знання факторів, що впливають на ефективність процесу адаптації і на збереження рівноваги в системі «суб'єкт праці - професійне середовище», має безсумнівне значення для вибору шляхів і засобів керування процесом професійної адаптації. Але ще більше значення для розробки системи керуючих впливів цим процесом має аналіз психологічних механізмів адаптації.

Один з найважливіших аспектів розуміння суті професійної адаптації — оцінка співвідношення активної (регулювання) і пасивної (відображення) функцій суб'єкта адаптації в адаптаційній ситуації. В.Ф.Сержантін [1990] вважає, що адаптація й активність суть протилежності, оскільки адаптація є страждання, що зазнає деяких внутрішніх змін під впливом зовнішніх причин, а активність— щось, що виходить із суб'єкта і спрямоване зовні. Однак будучи протилежністю активності, адаптація невідривна від активності, у тому числі і соціальної. Конкретні дослідження показують, що співвідношення цих двох сторін взаємодії людини із середовищем залежить від індивідуальних особливостей, від характеру діяльності і від етапу адаптації.

А.Л.Мацкевич [1987] виділила два складові процеси професійної адаптації студентів: конформний і творчий. Співвідношення цих складових вона визначала по оцінці цілей, засобів і результатів своєї діяльності, що давали студенти різних курсів педінституту. Конформна складових цілей, на думку автора, знайшла вираження в прагненні відповідати нормам, правилам і вимогам конкретного професійного середовища, виконувати обумовлені цим середовищем обов'язків, досягати згоди в міжособистісних відносинах з окремими представниками цього середовища; творча складових цілей виявляється в прагненні до самостійного визначення сутності своєї майбутньої професійної діяльності і необхідних для цієї діяльності якостей особистості фахівця, а також у пошуку свого підходу до рішення проблем підготовки до цієї діяльності. Конформна складових засобів адаптаційного процесу виражається в потребі тісного контакту, гарних взаємин з іншими суб'єктами тієї ж діяльності, у потребі одержувати поради, указівки старших колег. Творча складових засобів виявляється в потребі самопізнання і самовиховання. Нарешті, по третій характеристиці - оцінці результатів своєї діяльності - автор бачить прояв конформної складової в залежності самооцінки студента від оцінок старших колег, керівників, авторитетів. Творча складового результатів діяльності знаходить вираження в оцінках, що спираються на самостійно знайдені критерії гарної і правильної роботи, на вироблене самим суб'єктом розуміння морального змісту окремих адаптаційних ситуацій і діяльності в цілому. А.Л.Мацкевич виявила значимі розходження в представленості обох складового процесу адаптації на різних курсах. Починаючи з другого курсу і далі збільшується перевага творчої складової над конформною. Ця перевага стає особливо вираженою у студентів, що мають внутрішню визначеність стосовно майбутньої професії. Автор розцінює різне кількісне співвідношення активних і пасивних способів врівноважування із середовищем на різних етапах професійної адаптації як умова її ефективності. На першій стадії професійної адаптації оптимальним можна вважати деякі переваги конформної складової. Ступінь задоволеності суб'єкта своєю роботою, повнота його включення в нове середовище і діяльність і необхідний для цього включення час

визначаються мірою володіння суб'єкта засобами цієї конформної адаптації (соціально -психологічними уміннями).

С.В.Овдей [1978], розглянувши різні точки зору на цю проблему, прийшла до висновку, що адаптації властиві два види активності. Насамперед мова йде про «активність для себе», у якій виражається активність як властивість будь-якої живої системи. За допомогою цієї активності новачок пізнає те середовище, до якого він повинен адаптуватися, засвоює ті вимоги, що йому пред'являє це середовище. І в момент досягнення індивідом визначеного знання про середовище, визначеному ступені волі діяльності в ній, до адаптації підключається та активність, що більшістю дослідників позначається як соціальна активність («активність для інших») - зовнішня активність. Адаптація до професійної діяльності починається при визначеному досвіді соціальної активності, що є потенціалом адаптованості. Таким чином, не тільки соціальна активність впливає на процес адаптації, але і сама вона залежить від цього процесу. Усе це дозволило «активність для інших» визначати одночасно як критерій адаптивності і як один з ведучих факторів адаптації.

Безсумнівний інтерес для розуміння механізмів психічної адаптації представляє недостатньо поки досліджене питання про співвідношення різних аспектів, сторін цього процесу, гетерохроність якого відзначають усі дослідники. Т.А.Кухарева [1980] установила, що адаптація молодих фахівців до колективу досягається швидше, ніж до посадових, професійних обов'язків. С.В.Овдей [1978] прийшла до висновку, що адаптація молодого вчителя до школи проходить шлях від затвердження себе як особистості в колективі вчителів до сприйняття себе насамперед як професіонала, коли усі відносини і все спілкування з навколишніми переходять з області загальнолюдської в область професійну. А.В.Сиомичев виділяє три способи адаптації студентів у технічному вузі: 1) успіх в одному з домінуючих напрямків діяльності не залежить від рівня адаптованості в інших напрямках, 2) успіх або невдача в пізнанні доповнюються відповідно успіхом або невдачею в спілкуванні, 3) успіх у домінуючому напрямку діяльності супроводжується неуспіхом у додатковому напрямку. Дослідник прийшов до висновку, що найбільш характерною для студентів є адаптація переважно в одній сфері діяльності (або в пізнанні, або в спілкуванні).

Різні типи зв'язку всередині одного з аспектів адаптації - процесу адаптації особистості в колективі - знайшла І.А.Георгієва [1986]:

- детермінація, коли адаптованість в одній сфері колективних відносин визначає адаптованість в іншій (або інших);
- компенсація, коли успішність включення в одну сферу заповнює недостатню адаптованість в іншій (або інших);
- відносини незалежної додатковості, що припускають рівнобіжний розвиток адаптованості в окремих сферах колективного життя, коли відповідні сторони адаптації досить розвинені незалежно одна від одної;
- відносини зв'язаної, залежної додатковості, коли розвиток адаптованості в різних сферах колективних відносин визначаються загальними факторами.

Особливості співвідношення факторів адаптації особистості, як стверджує І.А.Георгієва, обумовлені характеристиками конкретного колективу, зокрема

змістом основної діяльності групи. Для співвідношення сторін адаптації в умовах промислового підприємства виявлений такий тип зв'язку, як детермінація, що виявляється у впливі успішності діяльності на благополуччя в міжособистісних відносинах і у впливі суспільної активності на відносини до діяльності, спеціальності. Для вузу такий тип зв'язку не характерна: повнота адаптації до ведучої діяльності не робить тут настільки великого впливу (як в умовах промислового підприємства) на успішність включення в міжособистісне спілкування і суспільну активність. За даними, отриманим І. А. Георгієвою на студентській вибірці, були виявлені компенсаторні відносини між адаптованістю в навчальній діяльності і суспільній активності і між адаптованістю в неофіційному міжособистісному спілкуванні і суспільній активності. Автор зв'язує ці розходження з більш визначеним і детальним характером вимог, запропонованих до людини у виробничому середовищі.

А.А.Алдашева [1984] поставила цікаве питання про вибір стратегії адаптації особами з різним рівнем індивідуальної адаптивності. Зокрема, вона розглянула особливості побудови індивідуальних програм поведінки в ситуації адаптації в осіб з різним рівнем пластичності нервової системи. Було встановлено, що адаптація до соціального середовища в осіб з високим рівнем пластичності відбувається переважно за рахунок комунікативних характеристик особистості, раціонального поводження. Особи з низьким рівнем нейродинамічних процесів адаптуються до соціального оточення в основному за рахунок емоційно-вольового компонента особистості. Особи ж із середнім рівнем пластичності мають можливість вибору з більшого числа програм поводження.

Значне місце серед психологічних механізмів адаптації займає самооцінка. Її роль на різних етапах професійного життя людини докладно проаналізована Л.Н.Корнеєвою. Завищена самооцінка провокує постановку цілей вище реальних можливостей, зневагу необхідною-інформацією, зниження суб'єктивної імовірності неспіху, мінімізацію зусиль для досягнення мети, розхолоджуючи дію успіхів і сильне емоційне переживання невдач, потреба в збереженні рівня самооцінки приводить до захисного ігнорування невдач, поясненню їх зовнішніми причинами, що послабляє стимул до їх подолання. Різко завищена самооцінка може створити на певному етапі діяльності зону постійних невдач, знижену професійну мотивацію. Наслідок заниженої самооцінки - пасивність, страх відповідальності, схильність до постановки занадто легких задач, заниження суб'єктивної імовірності успіху, що дезорганізує вплив невдач. Результатом неадекватної самооцінки звичайно є неповна реалізація можливостей людини в професійній діяльності, в окремих випадках— відмовлення від неї (Л.Н.Корнеєва, 1989б). Очевидно, що неадекватність самооцінки стає перешкодою на шляху професійної адаптації. Але й адекватна висока самооцінка, стихійно сформована в процесі професійної підготовки, може стати дезорганізуючим фактором професійної адаптації, якщо вона без коректив переноситься з навчальної діяльності в професійну. У цьому випадку етап входження в професійну діяльність, для якого і так характерне зниження стійкості самооцінки, ускладнюється занадто сильними її коливаннями. Так, у молодих починаючих вчителів у перший рік спостерігається настільки різке падіння самооцінки, що

воно супроводжується стійким зниженням впевненості в собі, низькою задоволеністю працею, падінням мотивації до професійної діяльності і навіть відмовленням від неї. Різке ламання самооцінки негативно позначається на успішності діяльності, супроводжується стійкими негативними емоціями, невротизацією. Однак захисне збереження неадекватної самооцінки, що тимчасово забезпечує особистості відносний комфорт, для діяльності ще більш несприятливо.

Л.Н.Корнеєва торкнулася ще одного психологічного механізму адаптації, тісно пов'язаний із самооцінкою, — механізм психологічного захисту. Захисні механізми починають свої дії, коли досягнення мети нормальним способом неможливе або коли людина думає, що воно неможливе. Важливо підкреслити, що мова йде не про спосіб досягнення бажаної мети, а про спосіб організації часткової і тимчасової щиросердечної рівноваги для того, щоб зібрати сили для реального подолання виниклих труднощів, — так визначає функцію психологічного захисту, незамінну для процесу професійної адаптації, Р. М. Грановська [1984]. Дія захисних механізмів може виявлятися або в тому, що несприятливі фактори не сприймаються або не усвідомлюються; або в тому, що дискомфорт, що виник у процесі адаптації, зв'язується з певною особою або об'єктом; або в зниженні мотивації, пригнічені нереалізованих схильностей і бажань або в переосмисленні ситуації, що дозволяє знизити її негативний емоційний вплив.

Ф.Б.Березін [1988], розглянувши кілька класифікацій механізмів інтрапсихічної адаптації (синонім психологічного захисту, що підкреслює внутрішній характер дій людини в адаптаційній ситуації), виділяє чотири типи захистів: 1) перешкоджаючі усвідомленню факторів, що викликають, тривогу, або самої тривоги (заперечення, витиснення); 2) що дозволяють фіксувати тривогу на визначених стимулах (фіксація тривоги); 3) що знижують рівень спонукань (знецінювання вихідних потреб); 4) ті, що усувають тривогу або, що модифікують її інтерпретацію за рахунок формування стійких концепцій (концептуалізація). Автор пропонує загальну схему поведінки людини в зв'язку з фрустрацією (одним з варіантів якої може бути різка неузгодженість у системі «суб'єкт праці - професійне середовище»). За цією схемою варіантами поведінкових захистів є: зміна ситуації, відхід із ситуації, паніка (хаотичний пошук), психологічний захист.

Було б помилкою бачити в механізмі психологічного захисту просте «замітання проблем під килим». Деякі способи психологічного захисту можуть виконувати роль амортизатора, що зм'якшує негативну емоційну дію адаптаційної ситуації. Принципове значення має ступінь амортизації, що не повинна бути настільки велика, щоб позбавити людину від бажання активних дій.

Психологічне забезпечення професійної адаптації повинне будуватися на всебічному обліку розглянутих факторів у їх взаємозв'язку і взаємодії. При цьому варто виходити з принципово важливого теоретичного положення про єдність процесу психічного розвитку людини і розуміння, що впливає з цього положення, взаємозв'язку етапів професійного шляху. Усередині будь-якого попереднього періоду складаються ресурси і резерви наступного розвитку (Б.Г.Анан'єв, 1969). Процес психічного розвитку є процесом кумулятивним; у

його ході результат розвитку кожної попередньої стадії, трансформуючи, певним чином включається в наступну (Б.Ф.Ломов, 1984).

Адаптивні можливості людини закладаються вже в дитинстві, у процесі формування її особистості, досвіду взаємодії з різними людьми і колективами, досвіду успішної і неуспішної поведінки в незвичних обставинах. Успішність професійного самовизначення створює для встановлення рівноваги між здібностями майбутнього працівника і вимогами професії, між цінносними орієнтаціями суб'єкта вибору професії й особливостями конкретного професійного середовища.

У процесі професійного навчання формується психологічна готовність до професійної діяльності Є.П. Корабліна [1990] визначає психологічну готовність як активно-позитивне відношення до професії і до себе як до майбутнього професіонала і пропонує програму керування процесом становлення психологічної готовності студентів технічного вузу до майбутньої професійної діяльності. Ця програма заслуговує на увагу своєю обґрунтованістю і конкретністю, а також орієнтацією на наступну адаптацію молодого інженера в умовах виробництва. За задумом Є.П.Корабліної, психокорекційна робота, проведена з метою допомоги в становленні готовності до майбутньої професійної діяльності, повинна дозволити студентові, по-перше, пізнати себе, свої індивідуальні особливості і можливості, усвідомити свої інтереси, мотиви, бажання, позбутися від неправильних уявлень про себе, навчитися бути чесним із самим собою, по-друге, переглянути своє відношення до себе і прийняти на себе відповідальність за своє професійне становлення і розвиток, а в більш широкому плані — за весь свій життєвий шлях, по-третє, опанувати прийомами самовдосконалення, самоврядування і самоконтролю. Пропоновані види психологічної корекції — інформування студентів у формі лекційних занять по основних розділах психології, консультування у формі індивідуальної бесіди і проведення активного соціального навчання студентів у формі тренінгу — диференціюються в залежності від психологічних проблем, характерних для кожного з етапів навчання.

Першокурсники тільки починають адаптуватися до умов навчання у вузі, вони ще недостатньо знають свої інтелектуальні можливості, зазнають непевнність у зв'язку з певними труднощами в навчальній діяльності й у спілкуванні. Виходячи з цього Є.П.Корабліна вважає актуальними на цьому етапі інформування по основних питаннях психології особистості і спілкування, консультування з питань пізнання себе й інших, проведення тренінгу з розвитку навичок спілкування.

Для студентів третього курсу, як показало дослідження, проведене Є.П.Корабліною, характерні сумніви у відношенні майбутньої професійної діяльності, хвилювання, пов'язані з усвідомленням відповідальності за свій професійний вибір і свій подальший професійний шлях прагнення намітити реальні шляхи самовираження в професії. У зв'язку з цим психокорекційна робота на цьому етапі припускає інформування студентів з питань психології емоційних станів і керування ними, консультаційну допомогу в рішенні

виникаючих проблем і інших кризових станах, у визначенні шляхів саморозвитку, активні групові заняття з елементами аутотренінгу і сензитивного тренінгу.

Студенти п'ятого курсу, як правило, більш оптимістичні в порівнянні зі студентами початкових курсів у своєму відношенні до майбутньої професії, у своїх можливостях справитися з роботою інженера. Актуальними для них є перспективи реалізації свого творчого потенціалу, самостійне рішення професійних задач і досягнення успіху в інженерній діяльності. Тому психокорекційна робота зі студентами старших курсів припускає: інформування студентів з питань ергономіки, інженерної психології, психології праці й інженерної творчості, соціальної психології і психології керування; індивідуальне консультування по визначенню планів перспективного професійного розвитку; активне групове навчання з метою розвитку творчого потенціалу, проведення ділових ігор. При індивідуальному консультуванні передбачається облік того або іншого типу професійної орієнтованості студента.

Запропонована розробка психологічного забезпечення формування готовності до діяльності зберігає своє значення і для рішення задачі забезпечення ефективності професійної адаптації. Усі запропоновані Є.П.Корабліною форми психологічної корекції (інформування, консультування, тренінг) можуть застосовуватися в тій або іншій модифікації в адаптивній ситуації для різних професійних груп. Так, психологічне інформування і індивідуальне консультування з попередньою психодіагностикою використовувала С.В.Фірсова [1990] у своїй психокорекційній роботі з молодими водіями тролейбуса.

Найперші кроки новачка на професійному шляху супроводжуються високою невизначеністю, дефіцитом інформації і відповідною напругою. Тому психологічне забезпечення професійної адаптації на цьому відрізку часу припускає визначення обсягу, якості і форми надання інформації про підприємство, цех, ділянку, різних службах, про колектив, його структуру, традиції, групових нормах, соціальних чеканнях стосовно новачка і т.д. Як правило, така інформація надходить до адаптовуваного в тій або іншій формі, у достатній або надлишковій кількості, але без усякого наукового обґрунтування. Ця проблема вимагає подальшої розробки, насамперед з боку психологічних служб підприємств.

Психологічній службі варто подбати і про умови праці починаючого фахівця. Безсумнівно, у сприятливих умовах праці адаптація відбувається швидше, і також без сумнівів, багато видів професійної діяльності невіддільні від складних умов її протікання, що потребують підвищених адаптаційних можливостей. Але тут мова про інше: на багатьох підприємствах «за традицією» новачкові достається сама старезна машина, самий старий верстат, сама некваліфікована або невігідна робота, самий темний кут у робочому приміщенні. Аргумент при цьому «непереборний» «Він ще не заслужив». Такий підхід до молодого фахівця істотно знижує ефективність його адаптації.

Відношення до новачка з боку колективу і його керівника - спеціальне питання, що вимагає уваги соціальної психології в теоретичному плані і психологічної служби підприємства в плані практичному.

Потреба в досягненнях, рівень домагань, самооцінка усі ці найважливіші фактори професійної адаптації піддаються керуванню, головним важелем якого служить психологічно вивірене сполучення санкції за невдачу і нагороди за успіх. Дослідження Ю.М.Орлова [1984] і його співробітників у робочих, наукових і студентських колективах, переконливо довели, що якщо емоційне значення заохочення за успіх сильніше емоційного значення покарання за невдачу, то поступово відбувається формування і посилення прагнення до успіху. Якщо ж покарання за невдачу емоційно більш значимо, чим заохочення за успіх, то поступово формується прагнення уникати невдачу. Ю.М.Орлов підкреслює значення відносини до працюючого, до його праці з боку інших людей, зайнятих у спільній діяльності, з боку адміністрації, громадських організацій і суспільства в цілому. Вузловим пунктом цих відносин є система оцінки результатів праці в самому широкому змісті. Чим досконаліше така система, тим більше можливостей у працівника бачити, як відображається його особистість в тому, що їм зроблено (Ю.М.Орлов, 1984).

Для професій, що пред'являють підвищені вимоги до емоційної стійкості, до спеціальних здібностей, що вимагають толерантності до тих або інших факторів середовища (наприклад, до таких, як соціальна ізоляція), необхідний психологічний професійний добір, у результаті якого істотно знижується імовірність неефективної адаптації або різкий прояв дезадаптації. І все-таки головні засоби психологічного забезпечення професійної адаптації - психологічна освіта, що озброює людину способами самооптимізації, індивідуальне психологічне консультування і різні форми психологічного тренінгу.

Найближча задача практичної психології - довести розробку засобів психологічного забезпечення професійної адаптації до рівня технологій.

Основні поняття адаптації до умов професійної діяльності

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

Адаптованість - стан організму, який характеризується відносно стійким пристосуванням до умов середовища.

Дизадаптація – розлад адаптованості.

Деадаптація – втрата адаптованості.

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

Адаптованість і неадаптованість – тенденції функціонування цілеспрямованості системи, які визначаються відповідністю чи невідповідністю її цілей і досягнутих під час діяльності результатів. 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.

ЗАВДАННЯ І ЗАПИТАННЯ ДЛЯ САМОПІДГОТОВКИ ТА КОНТРОЛЮ

1. Особливості адаптації спеціалістів до умов виробничої діяльності.
2. Фактори, які впливають на рівень адаптації.
3. Компоненти, динаміка, детермінантні фактори адаптаційного процесу.
4. Психологічні закономірності та фактори професійної адаптації.
5. Вивчіть матеріали за посібником з допомогою опорного конспекту.
6. Відтворіть опорний конспект по пам'яті.
7. Познайомтесь з науково-теоретичними проблемами та літературою за темою.
8. Визначте основні завдання науково-практичних проблем за темою у Вашому колективі.
9. Складіть бібліографічну карту літературних джерел з проблем адаптації за останні 2-3 роки.

Основна література

1. Адаптация организма учащихся к учебной и физическим нагрузкам / Под ред. А.Г.Хрипковой, М.В.Антроповой. – М., 1982.
2. Балл Г.А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности // Вопросы психологии. – 1989. – № 1.
3. Корольчук М.С. Адаптація та її значення в системі психофізіологічного забезпечення діяльності. Вісник. Збірник наукових статей Київського міжнародного університету. Серія: Педагогічні науки. Психологічні науки. Випуск 2. – К.: Правові джерела, 2002.
4. Левківська Г.П., Сорочинський В.Є., Штифурак В.Є. Адаптація першокурсника в умовах вищого закладу освіти: Навч. посібник. К.: ВПОЛ. 2001. –128с.
5. Корольчук М.С., Крайнюк В.М., Марченко В.М. 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.
6. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності: Підручник для студентів вищих навчальних закладів. – К.: Ельга, Ніка-Центр, 2004. – 400 с.

Додаткова література

7. Абалакина М.А., Абашкина Е.Б. Современные концепции в американской гуманистической психологии // Личность. Общение. Групповые процессы. Сб. обзоров. – М., 1991.
8. Александровский Ю.А. Состояния психической дезадаптации и их компенсация. – М., 1976.
9. Алещенко В.І. Морально-психологічне забезпечення військ (сил) в сучасних умовах України. /Збірник наукових праць КВГІ НАОУ №2, 1999.

- 10.Амириди Э.С. Проблемы адаптации студентов младших курсов и некоторые вопросы организации психологической защиты в вузе //Психолого-педагогические проблемы формирования личности в учебной деятельности. Сб. научн. трудов. – М., 1988.
- 11.Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. – М., 1977.
- 12.Андреева Г.М. Социальная психология: Учеб. пособие для вузов по социальной психологии. – М., 1988.
- 13.Аникеева Н.П. Психологический климат в коллективе. – М., 1989.
- 14.Анциферова Л.И. Психология самоактуализирующейся личности в работах Абрамхана Маслоу // Вопросы психологии. – 1973. – № 4.
- 15.Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. СПб.: МГП Петрополис: 1992.
- 16.Бел Х.М. Пособие по проведению и оценке результатов теста приспособляемости. – М., 1974.
- 17.Бернс Д. Хорошее самочувствие. Новая терапия настроений. – М., 1995.
- 18.Богомолова Н.Н., Петровская Л.А. Социально-психологический тренинг и проблемы познания самого себя // Личность в системе коллективных отношений. – М., 1980.
- 19.Бодалев А.А. Проблемы гуманизации межличностного общения и основные направления их психологического изучения //Вопросы психологии. – 1989. – № 6.
- 20.Корольчук М.С. Актуальні проблеми психофізіології військової діяльності. – К.: МОУ, 1996.
- 21.Корольчук М.С. Практикум з психофізіології військової діяльності. – К.: КВГІ, 1997.
- 22.Лебедев В.И. Экстремальная психология. Психическая деятельность в технических и экологически замкнутых системах: Учебник. – М.: ЮНИТИ – ДАНА, 2001.

Тема 4. АТЕСТАЦІЯ ПЕРСОНАЛУ ЯК КОМПОНЕНТ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

1. Професійна атестація її сутність, завдання, методи проведення.
2. Критерії атестації в різних видах професійної діяльності

ПРОФЕСІЙНА АТЕСТАЦІЯ ЇЇ СУТНІСТЬ, ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ПРОВЕДЕННЯ

Найбільш перспективним напрямком у діяльності психолога є, на наш погляд, його участь у роботі атестаційної комісії. Атестаційна комісія в цьому випадку являє собою організаційну форму, у рамках якої відбувається об'єднання інформації про співробітника і розробка єдиної стратегії супроводу кожного співробітника, відділу і групи відділів по напрямках.

Атестація кадрів являє собою комплексну оцінку кадрів за період в 3-5 років. За результатами атестації приймаються рішення про подальший службовий ріст, переміщення або звільнення працівника. Причому для того, щоб атестація не стала формальним актом, вона повинна бути підтримана й особисто контрольована першим керівником підприємства (організації).

У залежності від змісту Положення про атестаційну комісію підприємства (організації), атестація може бути наступних видів:

- за результатами проходження іспитового терміну (при позитивному результаті атестації цього виду з працівником полягає контракт);
- атестація на відповідність займаній посади (робиться висновок про необхідність зниження в посаді, занесенні в резерв кадрів на вищу посаду або про відповідність займаній посаді);
- позачергова атестація (проводиться у випадку виробничої необхідності і розглядає питання, зв'язані з доцільністю тих або інших кадрових переміщень)

Завдання психолога - оцінити ступінь соціальної і професійної адаптації працівника до умов підприємства (організації) і займаній посаді. Соціальна психологія виділяє первинну адаптацію, що характеризує початковий період включення індивіда в діяльність тієї або іншої організації. Усі наступні зміни роботи індивідом (включаючи іноді і перекваліфікацію) неминуче спричиняють визначені періоди звикання до змін - вторинну адаптацію.

Причому більшість вітчизняних вчених вважає, що первинна адаптація працівника закінчується в період від трьох до п'яти років після початку роботи зі спеціальності (47;57). Тому при атестації за результатами проходження іспитового терміну є можливим лише зробити прогноз успішності адаптації працівника на підприємстві. Такий прогноз можна зробити на підставі вивчення ступеня відповідності соціального середовища, із усіма його умовами і можливостями, що представляються, чеканням і потребам працівника.

Варіанти методик, використовуваних для діагностики задоволеності працівників різними сторонами трудового і громадського життя підприємства (організації), будуть розглянуті далі.

Атестація на відповідність займаній посаді, як і позачергова атестація, вимагають вивчення ступеня професійної і соціальної адаптації працівника. Багаторічні дослідження вітчизняних психологів (8; 28; 47; 54) дозволили сформулювати наступні критерії адаптації працівників. Критерії і професійної, і соціальної адаптації були розділені на дві групи - об'єктивні і суб'єктивні.

Об'єктивні критерії професійної адаптації:

- кількість і якість праці (продуктивність праці відсоток браку);
- виробничий розряд, тобто рівень кваліфікації;
- рівень трудової дисципліни.

Суб'єктивні показники професійної адаптації:

- задоволеність своєю спеціальністю;
- установка на продовження роботи за спеціальністю.

Для соціальної адаптації об'єктивним критерієм є ступінь участі співробітника в колективних заходах, а в якості суб'єктивного - ступінь

задоволеності взаєминами в групі і наявність установки на продовження роботи в її складі

Відповідно до класифікації працівників по категоріях, запропонованій в 80-х роках Держкомстатом СРСР, персонал складається з двох основних частин: робітників та службовців.

Робітники, або виробничий персонал, здійснюють трудову діяльність в матеріальному виробництві з переважною часткою фізичної праці. Вони забезпечують випуск продукції, її обмін, збут і сервісне обслуговування. Виробничий персонал можна розділити на дві основні частини:

- основний персонал – робітники, переважно зайняті в збірних цехах підприємства;
- допоміжний персонал – робітники переважно зайняті в цехах підприємства, що заготовляють та обслуговують.

Результат праці виробничого персоналу – продукція в речовій формі (будинки, автомобілі, телевізори, продукти харчування і т.п.). Тому якість і кількість праці, як і кваліфікацію даної категорії персоналу, досить легко виміряти.

Службовці, або управлінський персонал, здійснюють трудову діяльність у процесі керування виробництвом з переважною часткою розумової праці. Управлінський персонал підрозділяється на керівників і фахівців, головне розходження між ними - наявність або відсутність підлеглих. Вони зайняті переробкою інформації з використанням технічних засобів керування. Основний результат їхньої праці - вивчення проблем керування, створення нової інформації, зміна її змісту або форми, підготовка управлінських рішень, а після вибору керівником найбільш прийняттого варіанта - реалізація цього варіанта і контроль виконання рішень.

Діагностику об'єктивних критеріїв адаптації цієї категорії персоналу досить важко здійснити в кількісних показниках, що допускають можливість їхнього порівняння і зіставлення. Найбільше доцільно в даному випадку застосування методу експертних оцінок. Ми розглянемо дві методики - методику групової оцінки особистості (ГОО) і модифікований варіант методики експертної оцінки особистості (МЕОО). Обидві методики мають загальний принцип, хоча і відрізняються в деталях обробки і представлення даних.

Після підготовки висновку по аналізі об'єктивних критеріїв адаптації в ході бесіди з співробітником, який атестується з'ясовується ступінь його суб'єктивної адаптації до роботи і колективу.

Позиція психолога, що проводить обстеження при підвищенні в посаді або переміщенні, є досить проблематичною. Йому у випадку негативного висновку про кандидата приходиться вибирати між двома альтернативами: виконання свого боргу перед підприємством (організацій) або збереження (гарних відносин з конкретним претендентом на вищу посаду. Спроби зробити так, щоб "і вівці були цілі, й вовки були ситі", як і згода на перекручування результатів 1 обстеження (після наполегливих домовленостей кандидата), можуть привести до підривому віри в ефективність психологічного обстеження й ефективність консультанта як фахівця.

Краще рішення цієї проблеми - проведення завчасного психологічного обстеження, орієнтованого на виявлення "зон найближчого розвитку" по можливості всіх співробітників підприємства, а керівників вищої і середньої ланки - у першу чергу.

Така стратегія роботи дуже добре вписується в кадрову політику тих підприємств, на яких передбачена розробка індивідуальних типів кар'єри і формується в зв'язку з цим резерв кадрів на висування. У цьому випадку підприємство вирощує потрібні йому кадри, а не влаштовує між ними "гонку на виживання". Тому можна виділити ще один аспект роботи психолога в атестаційній комісії - участь у відборі і навчанні резерву кадрів для висування на вищі посади.

Оцінка об'єктивної адаптації співробітника.

В даний час при оцінці фахівців усе більше застосування знаходить метод *групової оцінки особистості* (ГОЛ). ГОЛ є сукупність думок експертів - членів колективу, де працює оцінювана людина, - про якість її особистості.

Як соціально-психологічний феномен, *групової оцінки особистості* є концентроване вираження суспільної думки про людину - члена соціальної спільності - уявлення-образ про особистість, що фіксується у формі суджень.

Психологічна сутність ГОЛ визначає межі її практичного використання. Тут необхідно віддавати собі звіт у тім, що ГОЛ не є прямим способом діагностики людських здібностей. Вона є усього лише відображенням деяких властивостей особистості, виявлених людиною в зовнішній поведінці як діяльності, тобто ГОЛ відбиває, з більшим або меншим ступенем адекватності, потенції особистості по зовнішніх ознаках поведінки і діяльності.

ГОЛ містить інформацію про реальні прояви особистісних потенцій і дозволяє визначити фактичну сторону в поведінку особистості незалежно від того, чи з'ясоване питання про наявність або відсутність здібностей до виробничо-рольового функціонування. Тому ГОЛ варто розуміти як науково складену інформацію про рівень прояву якостей особистості оцінюваного співробітника в конкретному виробничому колективі.

У зв'язку з цим, санкції зв'язані з моральним або матеріальним покаранням людини, на підставі ГОЛ здійснювати не можна, тому що це може бути, з одного боку, несправедливо, з іншого боку, це дискредитує сам метод і ідею атестації і, із третьої сторони, порушить морально-цілісну єдність психологічної атмосфери в колективі.

Позитивне використання ГОЛ на практиці можливо з метою відбору резерву на висування, науково-організаційних виховних впливів на особистість (29).

Валідність ГОЛ (58; 60; 63; 64) характеризує те, що показник різниці оцінки співробітника групою з результатом середньої оцінки ідеалу в цій групі дуже тісно корелює з рангом за критерієм соціометричного опитування "професійне домінування" (коефіцієнт кореляції Спірмена = 0,93) і має статистично значимий кореляційний зв'язок з оцінкою за критерієм "референтність" (коефіцієнт кореляції Спірмена = 0,31). Надійність методики при повторному тестуванні через

два тижні на вибірці 32 чоловік характеризується коефіцієнтом кореляції Спірмена, рівним 0,89.

Основні проблеми, що виникають при розробці методики ГОО - це відбір і класифікація якостей особистості, пошук математичних показників оцінки, відбір експертів

Розглянемо варіант використання цієї методики на прикладі оцінки фахівців відділів митного оформлення і контролю. Дослідження еталонних представлень експертів про особистості фахівця вироблялося нами з використанням методу бальних оцінок. Експерти оцінювали важливість якостей, представлених у модифікованій карті особистості, розробленій К.К. Платоновим (31).

Потім якості людини, визнані важливими для роботи, були узагальнені і розбиті по наступних блоках:

ретельність - комунікативність;

відповідальність - організованість;

творчість;

адміністративно - організаторський.

Більш докладно ця процедура розглядалася нами в розділі "Розробка психологічних критеріїв оцінки профпридатності для різних посад і професійних категорій працівників підприємства." Підсумком цієї роботи стало створення опитувальника ГОО для співробітників відділів митного оформлення і контролю (60).

ОПИТУВАЛЬНИК ГОО

СТАРАННІСТЬ

1. Знає всі нормативні документи

за фахом 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 не знає

2. Ретельний 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 неретельний

3. Дисциплінований 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 недисциплінований

4. Чесний 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 "нечистий на руку"

5. Працьовитий 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 ледачий

6. Ретельний 10987654321 недбалий

7. Педантично відноситься до встановлених законів

і правил 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 зневажає ними

КОМУНІКАТИВНІСТЬ

8. Доброзичливий 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 агресивний

9. Тактовний 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 безтактний

ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ - ОРГАНІЗОВАНІСТЬ

10. Оперативний 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 спізнюється

11. Наполегливий 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 поступливий

12. Висока працездатність 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 низька

13. Відповідальний 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 безвідповідальний

14. Організований 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 неорганізований

15. Самокритичний 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 не терпить критики

16. Рішучий 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 нерішучий

17. Упевнений 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 не упевнений у собі

ТВОРЧІСТЬ

18. Самостійний 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 віддає перевагу опіці
19. Творчо підходить до роботи 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 діє за шаблоном
20. Ініціативний 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 безініціативний
21. Гнучке мислення 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 інертне мислення
22. Критичний розум 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 некритичний розум
- АДМІНІСТРАТИВНО - ОРГАНІЗАТОРСЬКИЙ**
23. Чуйний, чутливий 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 черствий, байдужий
24. Справедливий 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 несправедливий
25. Уміє створити трудову атмосферу 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 не вміє
26. Уміє логічно довести 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 нелогічний
27. Уміє розбиратися в людях 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 не вміє

Причому високі показники з комплексу ретельність - комунікативність є критерієм мінімальної відповідності посаді. Це справедливо, тому що вироблення якостей цього комплексу загальнодоступне і залежить не від здібностей, досвіду і творчих можливостей працівника, а від його бажання. Наступний рівень аналізується лише на підставі даних рівня попереднього. Високі показники з комплексу відповідальність - організованість є основою активного заохочення працівника, відкривають перед ним перспективи на майбутнє, хоча і є недостатньою умовою для просування і службового росту. Якості комплексів творчість і адміністративно - організаторського виступають основою для зарахування атестованого в резерв на висування на керівну посаду, хоч їх недостатня розвиненість і не є аргументом "непридатності" до роботи, тобто добре розвиті якості двох перших комплексів - достатній критерій гарного виконання обов'язків, але недостатній для висування (52).

У нашій методиці використовується 10-бальна оцінна шкала. Її "розтягнутість" дозволяє нейтралізувати найбільш часто виникаючі психологічні ефекти рейтингу – помилки "центральної тенденції" і "великодушності".

В залежності від цілей дослідника, методика може бути як анонімною, так і іменною. Для цього в інструкції вказують один з варіантів: "оцінювати всіх вказаних співробітників, у тому числі і себе" або "оцінювати всіх співробітників відділу, за винятком себе".

Математичним критерієм оцінки особистості служать середні експертні оцінки ступеня виразу в оцінюваного окремих якостей і їх комплексів. Висновок атестаційної комісії робиться на основі встановлення зони відхилення атестованого від середньої оцінки його посадової категорії. "Зона відповідності" обмежується діапазоном $\pm 1,65$ "сигми" від середньої оцінки того або іншого посадового статусу, що поєднує 3% оцінок. Зона відповідності поділяється на квартали, підрозділяючи оцінки на номінальні, посередні, перспективні. Однак вихід індивідуальної оцінки за межі "зони відповідності" свідчить лише про невідповідність конкретної особистості рівню визначеної посадової групи і даного виробничого колективу, але не про службову невідповідність (оскільки частина співробітників завжди одержать оцінки вище, а частина нижче середнього рівня).

Адекватність ГОО багато в чому залежить від відбору експертів. Статистичні дослідження дозволяють визначити, що 15-20 експертів досить для практично адекватного опису об'єкта. Однак звичайно в атестовуваних менше

постійних ділових зв'язків. Тому збільшення числа експертів за рахунок осіб, що конкретно не знають діяльності атестованого (особливо на нижніх рівнях ієрархії), спричиняє штучне завищення статистичної вірогідності оцінки. У зв'язку з цим ми використовуємо як експертів тільки співробітників, що знаходяться на лінії центральних ділових зв'язків з атестованими.

Якщо ж кількість експертів атестованого "надмірна", експерти відбираються на підставі частоти спілкування з ним. Думки експертів, що виявили тенденційність в оцінках (сильно виражена тенденція узагальнення оцінок як результат яскравого емоційного позитивного або негативного відношення до випробуваного або помилка центральної тенденції - результат слабого представлення про його особистість), не враховуються при обробці матеріалу. Таким чином, структура експертної групи цілком відповідає структурі ділових зв'язків оцінюваного, що дозволяє одержати картину його реального положення в цій структурі. Завдяки такому рішенню проблеми експертів, ГОО фіксує соціально-психологічний статус співробітника в конкретному виробничому колективі (56).

Конкретний зміст методики ГОЛ, тобто оцінювані якості, їх кількість і поділ по блоках може і повинно бути конкретизованим для кожної професійної і посадової групи.

Більш універсальний і економічний в обробці результатів є варіант ГОЛ-12, що є модернізованим варіантом методики експертної оцінки особистості (МЕОО), що була розроблена Ахмеровим Рашадом Анваровичем (м. Набережні челни) і представлена в методичних рекомендаціях психологам системи ДМК (державного митного комітету).

В основу даної методики покладені теоретичні принципи методики групової оцінки особистості і методологія психолінгвістики. Автор виходив з того, що кожний стійкий особистісний прояв базується на первинних рисах. Наприклад, доброзичлива людина виявляє у своїй поведінці чуйність, повагу до інших; відповідальна людина виявляє ретельність, дисциплінованість і т.д.

Основна задача методики - одержати максимум інформації з мінімумом витрат. Тому в кожен блок включені тільки дві найбільш адекватні характеристики, виявлені за допомогою кореляцій між різними рисами особистості.

Анонімність відповідей досягається в такий же спосіб, як у попередньому варіанті ГОЛ.

Методика має шість великих блоків якостей - проявів особистості і сьомий блок - це узагальнена характеристика особистості по всім шести блоках.

Опис блоків якостей:

1. Відношення до інших - виявляється на основі виміру чуйності і тактовності; у цілому цей прояв доброзичливості особистості. Низький бал по даному блоку вказує на неповажне відношення до інших, зарозумілість і т.д.

2. Відношення до роботи - виявляється на основі виміру дисциплінованості і ретельності; в цілому дисциплінованість і ретельність є показниками відповідального відношення до посадових обов'язків. Низький бал по цьому блоку якостей вказує на необов'язковість, неорганізованість і т.д.

3. Професіоналізм — виявляється на основі виміру професійних знань і уміння застосовувати основні нормативні документи за фахом; в цілому вони показують гарний рівень навченості людини. Низький бал по цьому блоку якостей вказує на недостатній рівень прояву інтелектуальних здібностей, труднощі в навчанні.

4. Творчий підхід до роботи - виявляється на основі виміру ініціативності й уміння логічно мислити. Низький бал по цьому блоку якостей вказує на стандартність, шаблонність мислення і безініціативність у роботі.

5. Моральність - виявляється на основі виміру порядності і совісності; в цілому порядність і совісність лежать в основі орієнтації людини на загальноприйняті норми поведіння. Побічно може вказувати і на законослухняність. Низький бал по даному блоку якостей вказує на уникання відповідальності, необов'язковість у плані дотримання норм і законів.

6. Самоконтроль - виявляється на основі виміру урівноваженості й адекватності реагування на критику; в цілому це показник здатності людини регулювати своє поведіння відповідно до загальноприйнятих норм, емоційної стійкості, обдуманості поведінки. Низький бал по цьому блоку якостей вказує на конфліктну поведінку в соціумі, імпульсивність, емоційну неурівноваженість, уразливість.

7. Інтегральний бал. Це узагальнений об'єктивний показник професійної і соціальної адаптації працівника. Якщо співробітник займає керівну посаду, то інтегральний бал побічно вказує на рівень його управлінських здібностей.

БЛАНК ОПИТУВАННЯ

Величезне прохання бути гранично об'єктивним при оцінці деяких особистісних якостей Ваших колег! Мінімальна вираженість зазначеної якості оцінюється в 1 бал, максимальна (ідеальна) у 10 балів.

ПІБ	Чуйність	Тактичність	дисциплінованість	Виконавність	Порядність	Професійні знання	Професійні уміння	Ініціативність	Логічність мислення	Совісність	Адекватність реакції на	Врівноваженість

Обробка й аналіз показників робиться за наступним алгоритмом:

1. З аналізу виключаються бланки, на яких опитуваний по всім 12 показникам оцінив когось однаковими балами, наприклад, одні десятки або п'ятірки і т.п.
2. Обчислюються середні показники кожного співробітника по кожній якості й інтегральний бал, що є середнім арифметичним значенням усіх 12 показників.
3. Всі індивідуальні середні значення зводяться в одну таблицю і для кожного показника знаходиться значення, середнє по відділу. (Таблиця "Сирі бали по кожній якості")
4. Знаходяться стенові значення для кожної якості в кожного оцінюваного співробітника. Для цього знаходиться різниця між показником по даній якості в співробітника й у середньому по відділу. Для запобігання негативних значень і зручності обробки результат збільшується на 10 і до нього додається 30 -балів. (Таблиця «Стенові бали по кожній якості»).
5. Дані таблиці «Стенові бали по кожній якості» інтерпретуються виходячи з того, що нормативний розбіг значень знаходиться в межах від 25 до 30 балів.
6. Знаходяться сирі значення по блокам якостей для кожного співробітника і в середньому по структурному підрозділу. Значення блока «відношення до інших» являє собою суму сирих балів якостей «чуйний» та «тактовний».
7. Знаходяться стенові значення для кожного блоку якостей у кожного оцінюваного співробітника. Для цього знаходиться різниця між показником по даному блоку якостей у співробітника і показником по даному блоку якостей в середньому по відділу.
8. Дані таблиці «Стенові значення показників по блокам якостей» інтерпретуються виходячи з того, що нормативний розбіг значень знаходиться в межах від 50 до 70 балів.

СУТНІСТЬ АТЕСТАЦІЇ

Атестація (по роз'ясненню Великої Радянської Енциклопедії) - це: 1) визначення кваліфікації, рівня знань працівника або учня; 2) відгук про його здатності, ділових й інших якостях.

Отже, атестація (у другому значенні) - це деякий закінчений, оформлений, зафіксований результат оцінки людини. Якщо технічний пристрій оцінюється параметрами й характеристиками, чисельні значення яких можуть бути обмірювані технічними ж засобами, то оцінку істотним якостям людини (зрозуміло, соціальним, а не біологічним) може дати тільки інша людина. Технічний об'єкт без втручання людини згодом змінюється, в основному в гіршу сторону, а сама людина згодом може змінюватися як у гіршу, так у кращу.

Атестувати можна не тільки людини, але й підрозділ, підприємство, виробничий процес, робоче місце, продукцію, державу й взагалі будь-який соціальний об'єкт. Можна атестувати й технічний пристрій, однак при цьому ми розглядаємо його як соціальний об'єкт. Якщо розглядати його як технічний об'єкт, досить описати його параметри. Атестуючи технічний пристрій, ми виносимо висновок про його придатність або непридатність для використання людиною.

Результат атестації завжди у відомій мері суб'єктивний, несе на собі відбиток особистості того, хто атестує, інакше це була б уже не атестація, а простий вимір параметрів. У той же час, як правило, є присутнім бажання провести атестацію як можна об'єктивніше, тобто зробити атестаційну процедуру такою, щоб результат атестації якнайменше залежав від того, хто атестує. Таким чином, у самій постановці завдання споконвічно закладене протиріччя. Воно полягає в прагненні об'єктивно оцінити те, що об'єктивній оцінці, у принципі, не піддається.

У чому ж зміст атестації? Зміст усякої діяльності лежить за її межами. Очевидний зміст покупки квитка в кіно полягає в тому, щоб потрапити в кінозал.

Потрапити в кінозал людина прагне за тим, щоб подивитися фільм. Але можливо, він виявився в кінозалі, бажаючи перечекати дощ. Не знаючи, що лежить за межами діяльності, у яку більше широку сферу вона убудована, не можна зрозуміти її зміст.

Виділимо чотири важливих компоненти атестації.

Повідомлення про атестації. Хочемо ми цього чи ні, сама звістка про майбутню атестацію викликає напругу, люди хвилюються, говорять про це, словом, поведуться інакше, чим до цієї звістки. Навіть якщо атестація не відбудеться, повідомлення про неї може зіграти певну роль: хтось стане працювати краще, хтось почне подумувати про інше місце роботи й т.д.

Атестаційна процедура. Відомо, що вимір - нерідко й втручання. Атестаційна процедура, як правило, неприємна для атестуємого. Бажають її тільки ті, хто в результаті сподіваються виділитися серед інших. Ця процедура протиставляє що атестують атестуємого. Однак, якщо позитивний результат вирішений, процедура може сприйматися позитивно всіма учасниками. Якщо ж це не так, вона здобуває в більшому або меншому ступені конфліктне фарбування,

Письмова характеристика. Письмова характеристика фіксує не тільки оцінку атестуємого, але й риси особистості її автора. Характеристика й сама може бути охарактеризована - «формальна», «живаючи», «тверда» і т.д. Дана характеристика може вступати > протиріччя з іншими усними або письмовими характеристиками тієї ж особистості (навіть складеними тим же автором, але позначеними іншими датами).

Рішення атестаційної комісії. Рішеннями можуть бути визнання відповідності посади або невідповідності, включення в резерв на висування, напрямок на навчання й ін. Рішення може впливати зі змісту атестаційної процедури, а може й не впливати, відповідати характеристиці або суперечити їй.

Хоча передбачається (й у більшості випадків так і буває), що перераховані етапи атестації впливають один за одним у певній черговості й зв'язані між собою, ця черговість і причинний зв'язок можуть порушуватися.

ЯВНІ Й ЛАТЕНТНІ ФУНКЦІЇ

Затіваючи яку-небудь справу, якщо воно не є секретним, люди звичайно декларують свої мети за власною ініціативою або спонукувані до тому або питаннями. (Причому й умовчання - це теж відповідь.) Мета яка декларується можна назвати явною. Але крім явної очевидної для стороннього спостерігача,

може бути й латентна, тобто схована мета, іноді навіть більше істотна для розуміння поведінки людей і того, як саме вони ведуть свою справу.

Нова справа може увінчатися успіхом, а може скінчитися крахом. Можуть бути досягнуті і явної й латентної мети, або тільки явна або тільки латентна. Не знаючи латентної мети, не можна зрозуміти, чому людина, чия справа явно «не клеїться», задоволений, а триумфатор незадоволений.

Якщо справа не нове, явні цілі, як правило, збігаються з фактичними результатами, ступінь досягнення латентних цілей також відома учасникам. Навколишні більш-менш точно знають, чого очікувати, і будують свої плани, виходячи із цього знання. Сама справа міцно уросла в більше широке соціальне тло, перейшло в ранг явищ, і в цьому випадку краще говорити не про явній і латентній цілях, а про явну й латентну функції.

Наприклад, у школі прийнято, щоб учні вставали з появою вчителя в класі. Явна функція цього встановлення - виховання ввічливості, поваги до дорослих. Латентна - демонстрація ролі учня, прецеденту покори вчителю (якщо хтось не здійснюється, не можна починати урок, не з'ясувавши причини).

ЯВНА ФУНКЦІЯ АТЕСТАЦІЇ

Явною функцією атестації є встановлення факту придатності тієї або іншої людини до певної соціальної ролі - інженера, керівника, учителя й т.д. Причому воно повинне носити офіційний характер і бути зафіксоване в документі, адресованому більше широкому колі осіб, ніж коло його авторів. Тому кінцевою явною метою атестації є певне рішення, що змінює або зберігає соціальний стан атестуємого відповідно до його готовності до виконання даної або подібної соціальної ролі.

Не тільки сама атестація, але і її компоненти мають явну роль:

повідомлення повинне дати можливість атестуємому так побудувати свої плани, щоб підготуватися до атестації й бути присутнім при атестаційній процедурі;

процедура повинна забезпечити об'єктивність рішення про зміну або збереження соціального стану атестуємого відповідно до його готовності до виконання тієї або іншої соціальної ролі;

характеристика повинна зафіксувати сильні й слабкі сторони, якості атестуємого, важливі для виконання даної соціальної ролі;

рішення повинне визначити його наступну долю.

ЛАТЕНТНІ ФУНКЦІЇ АТЕСТАЦІЇ

Латентних функцій атестації може бути досить багато. Перелічимо найпоширеніші: виконання наказу вищестоящої організації про проведення атестації для того, щоб не виявитися порушником наказу;

додання більшої ваги прийнятим раніше кадровим рішенням;

поглиблення знайомства з підлеглими, їхніми можливостями й здатностями;

емоційна розрядка невдоволення діяльністю більшості підлеглих;

додання собі більшої значимості в очах підлеглих демонстрацією їхньої залежності від себе;

руйнування кругової поруки й взаємної невимогливості підлеглих (атестація виступає як конфліктна процедура);

спрага діяльності, спрага подій;

шантаж конкретних підлеглих з метою змусити їх покинути організацію ще до атестації;

одержання письмових характеристик, використовуваних надалі для інших цілей;

додання колективу додаткового стимулу для поліпшення роботи;

перекладання відповідальності за розміщення кадрів на атестаційну комісію;

розправа з неугодним підлеглим.

Імовірно, цей список не можна вважати вичерпної, але і його досить, щоб зрозуміти, чому атестація як управлінська процедура викликає складну гаму почуттів не тільки в суб'єкта, але й в об'єкта атестації.

У читача, особливо розпеченого немудрими ідеологічними силогізмами, могло виникнути відчуття, що автор терпимо ставиться до адміністративної сваволі. Адже є ж, зрештою, законом установлений порядок атестації! Його й треба дотримувати! же, віра в силу закону - це прекрасно, але важлива є стільки сила емоцій, скільки точне знання того, що закон говорить і чого не говорить. Ми обов'язково ще торкнемося встановленого порядку атестації, але щоб краще зрозуміти його, спочатку поговоримо про більше абстрактні речі.

ЗАКОН І ПІДЗАКОННИЙ АКТ

Законодавство є сукупність, система нормативних актів, що іноді суперечать один одному, що мають різні силу й зміст, але об'єднаних тим обставиною, що дія кожного з них контролюється правоохоронними органами. Якщо порушення нормативного акту не спричиняє, хоча б у принципі, покарання, законодавство стає «паперовим», іграшковим.

Нормативні акти мають свою ієрархію. Головний ранг має Основний закон, або Конституція, а в підставі піраміди лежать закони, укази, постанови, розпорядження, інструкції, накази. Подібно тому як посадова ієрархія припускає виконання нижчестоящими наказів вищестоящих, а не навпаки, законодавчий акт, виданий з метою розвитку, конкретизації закону, не повинен суперечити цьому закону. Однак ми постійно зіштовхуємося з тим, що підзаконний акт не тільки суперечить закону, але й підминає під себе, заміняє собою закон. І скільки б слів обурення не лунало на адресу свавільних укладачів підзаконного акту, «Васько слухає так їсть»!

У чому ж справа? Так у тім, що правоохоронними органами захищається саме підзаконний акт, а не закон. Адже захищати - це значить розпізнавати порушення й карати за нього. Карати - справа відносно нескладне, а от розпізнавати не просто. Якщо ми видамо закон, що говорить: «До гарної людини треба ставитися добре!», і доручимо правоохоронним органам захист цього

закону найсуворішими засобами, але не супроводимо його ніякими підзаконними, що роз'яснюють актами, важко очікувати гарних наслідків. Адже такий закон не технологічен, він не розкладається однозначно на знайомі нам зразки поведження.

Отже, реальна сила закону залежить не стільки від його рангу в ієрархії нормативних актів, скільки від досконалості механізму розпізнавання порушення, розмежування порушення й норми. Цей рівень реального, технологічного, не декларативного законодавства розвивається по своїх власних законах, вступаючи, іноді в протиріччя не тільки з духом вищестоящих законодавчих актів, але навіть із їхньою буквою. Що заважає вищестоящі закони, зокрема Конституцію, зробити технологічнішою?

Якщо ми застосуємо до законодавства наші міркування про п'ять технологій, то виявимо наступне.

1. Будьякий законодавчий акт є свого роду технологія.
2. Закон — це не просто технологія, а персонал-технологія, принаймні в значній частині, поскільки він не тільки регламентує нормативне проразцы поведження, але й установлює санкції за отклоняющеся поведження.
3. К законотворчості незастосовна технологія № I, і це не дивно. Адже законодавство описує не те, що «було й дало гарний результат», а те, чого «не було» (і погано!) і що, напевно, повинне принести гарний результат.
4. Роль процедури зшивання зразків грає толкование, однак тлумаченням законодавства, имеющим юридичну чинність, може займатися далеко не кожен виконавець законодавчих актів, а лише спеціальні органи й посадові особи.

Остання обставина викликає питання: чи зобов'язані нижчестоящі виконувати накази вищестоящих, якщо останні суперечать закону? Відповісти на це питання дуже непросто. З одного боку, якщо підлеглий буде брати на себе праця вирішувати, суперечить наказ начальника чинному чи законодавству ні, службова дисципліна й ретельність явно виявляться не на висоті. З іншого боку, людство на Нюрнберзькому процесі вже відповістило на запитання, чи є накази начальства виправданням для здійснення злочинів. Тут ми зіштовхуємося з характерною ситуацією: як би людина не надійшла, він однаково буде винуватий. Це, у свою чергу, веде до феноменів «порушення без покарання» (за що ж карати, якщо інше поведження було неможливо?) і «покарання без порушення» (закон треба дотримувати!). У результаті при тому самому поведженні одні покарані, а інші ні, тобто «два порядки дорівнюють безладдю».

Саме тому під захистом правоохоронних органів неминуче виявляється деякий середній у законодавчій ієрархії акт, що грає роль правового еталона: спроби спростувати його як підзаконним, суперечним вищим законам (наприклад, Конституції) відкидаються, як «демагогія», а видання підзаконних нормативних актів нижнього рівня, що суперечать цьому еталонному рівню реального законодавства, засуджується, як незаконне. Можна сказати, що чим вище еталонний рівень, тим більше підстав уважати дана держава правовим.

АТЕСТАЦІЯ Й ПРАВО

Стосовно до атестації роль реального законодавства грають постанови Госкомтруда СРСР¹. Атестація як правова управлінська процедура є односторонньою («грою в одні ворота»), оскільки, дозволяючи звільнити працівника з ініціативи адміністрації, навіть якщо він не бажає цього, вона в той же час не ставить за обов'язок адміністрації не підвищувати в посаді тих, хто рекомендований атестаційною комісією, не втримуватися від підвищення тих, хто такої рекомендації не одержав. Вертикальна мобільність атестаційної процедури правовим образом не регулюється.

З погляду трудового законодавства атестаційна процедура із правовими наслідками є незаконною, і звільнення з ініціативи адміністрації може бути оскаржене в судовому порядку.

Подібні ситуації «втрясаються» у такий спосіб, Так, будь-який працівник своє звільнення з ініціативи адміністрації може оскаржити в суді. Але суд не прийме справу до розгляду, якщо раніше його не розглядав профспілковий комітет. (До речі кажучи, ув'язування дій суду із профспілковими справами нам здається не безперечною як з юридичної, так і з моральної точок зору.)

А профспілковий комітет не розглядає справу, якщо до цього його не розглянула комісія в справах трудових спорів. Положення ж про комісії в справах трудових спорів має додаток, з якого треба, що протести проти рішень атестаційних комісій вона взагалі не розглядає.

Вся ця казуїстика знадобилася тільки для того, щоб сховати незаконність атестаційної процедури із правовими наслідками, як суперечному трудовому законодавству. Залишимо ці протиріччя на совісті законодавців (їм теж нелегко доводиться!) і подивимося, що нового несе в собі атестаційна процедура із правової точки зору.

Законодавство й раніше (до 1973 р., коли з'явилося перше положення про обов'язкову атестацію в основних галузях народного господарства) передбачало можливість звільнення працівника, що виявив явну нездатність до виконання покладених на нього трудовим договором обов'язків. Було б дивно, якби така можливість адміністрації не надавалася. Ясно також, що адміністрація може перевіряти й оцінювати придатність працівника як і коли хоче -- хоч щодня влаштовувати «атестацію». Однак для звільнення працівника з ініціативи адміністрації, як непридатного, не відповідної посади, ця непридатність повинна бути встановлена досить безперечним образом.

Безперечним для кого? Насамперед для тих, хто, можливо, буде розглядати скаргу працівника, визнаного непридатним. Отже, встає споконвічне питання: «А судді хто?»

Саме в цьому пункті й розходяться постанови про введення атестації як процедури із правовими наслідками із трудовим законодавством. Трудове законодавство пропонує апелювати до народного суду, постанови Госкомтруда - до вищестоящої організації, відомству.

Явна причина, привід заміни народного суду відомством - некомпетентність народного суду в спеціальних питаннях. Але оскільки відомо, що народний суд не зміг би нормально функціонувати, якби покладався тільки на

особисту компетентність членів суду й не користувався спеціальними експертизами, то доречно шукати латентну мету.

Ома, як показують враження від багатьох відомих випадків (спеціальних соціологічних досліджень цього питання немає), полягає в тому, щоб дати адміністрації фору в трудовому конфлікті із працівником.

Передчуваючи, що ця фора значна, законодавець трохи обмежує можливу сваволю адміністрації певними рамками: не можна атестувати молодих фахівців, осіб, що працюють на останній посаді менш року, вагітних жінок і матерів, що годують; треба за місяць попереджати працівників про майбутню атестацію, а за тиждень до її знайомити зі складеними на них письмовими характеристиками й т.д.

Давши адміністрації настільки більші права відносно фахівців і керівників нижньої ланки (тобто відносно осіб з вищим утворенням, що не займають високих постів в управлінській ієрархії), законодавці виявили турботу й про те, щоб вони стали реальними. Дійсно, недостатньо просто мати право, треба ще мати право цим правом користуватися.

Якби строки проведення атестації, її періодичність залишилися на розсуд адміністрації, останньої важко було б зважитися на проведення атестації з побоювання зустріти негативну реакцію колективу. Кожний з нас знає, що йому легше всього скористатися своїм правом у тому випадку, якщо це вменено йому в обов'язок. Обов'язки - це самі реальні із всіх прав.

Законодавець ставить право проведення атестації в обов'язок, установлюючи її періодичність (не рідше

чим раз в 5 років). Тут не важлива цифра 5, а важливо, що колектив не вправі ображатися, якщо адміністрація затіває атестацію, вона зобов'язана її проводити.

АТЕСТАЦІЯ

ЯК ПЕРСОНАЛ-ТЕХНОЛОГІЯ

У вас могло створитися враження, що автор негативно ставиться до атестації, як неправовій процедурі. Але це не так. Пояснимо, чому.

Якщо ми встанемо на реальний ґрунт, то прийде визнати, що керування людьми (а немає такої людини, що - успішно або не успішно - не управляла б іншими людьми, навіть мала дитина якимось управляє дорослим оточенням) неможливо без оцінки й «сортування».

Наприклад, родина становить список людей, яких має намір запросити на святкування ювілею. Кожна кандидатура обговорюється з різних аспектів: доречності людини в передбачуваній компанії, його особистих якостей, корисності й т.д. Це, власне кажучи, і є атестація, причому висновки цієї своєрідної атестаційної комісії стануть надбанням більше широкого кола людей, коли ювілей відбудеться.

Навіть супротивники атестації як такою, що вважають її недемократичною процедурою, нерідко до неї прибігають. Зокрема, автор цих рядків не один раз «атестувався» ними як ретроград на тім підставі, що він є відомим фахівцем в області атестації кадрів.

Що стосується існуючого законодавства, те його можна критикувати, можна не критикувати, але треба знати й розуміти, раз вуж область діяльності, який ми зайнялися, їм регламентується. І ясно уявляти собі наслідки як дотримання, так і порушення закону. Намагаючись зберегти або, навпроти, переглянути закон, треба скласти ясне уявлення про альтернативні варіанти і їхні можливі наслідки. Наша прекраснодушність повинне стати опорою прекрасним справам, а не перешкодою для них або виправданям бездіяльності.

Представляючи атестацію як персонал-технологію, автор має намір керуватися наступними засадами.

1. Ретельно розділяти те, що «є», і те, що «повинне бути».
2. По можливості оперувати такими зразками (блоками зразків) поведження, які відомі переддумає читателю, що.
3. Акцентувати увагу на ключових, вирішальних елементах атестації (повідомлення, атестаційна процедура, характеристики й ухвалення рішення).
4. Розглядати як явні, так і латентні цілі прийняття того або іншого організаційного або технологического рішення.
5. Включити в коло розгляду проблеми мотивування, контролю, що відхиляється поведження й методів його запобігань.
6. Не піклуватися про те, щоб добре виглядати, а спробувати повідомити все, що знає по даному питанню, або у всякому разі не розповідати про те, чого не знає.

ПОВІДОМЛЕННЯ

Повідомлення - ключовий етап атестації - не зводиться до факту обнародування наказу про атестації, воно охоплює тривалий період від зародження в мозку керівника або іншого причетного до керування даною організацією особи думки про проведення атестації в більш-менш конкретний строк і до появи перед атестаційною комісією останнього з аттестуємых.

Установлений порядок проведення атестації передбачає таку послідовність подій.

1. Приймається рішення (усне, неформальне) керівником або видається наказ вищестоящої організації, що зобов'язує ухвалити рішення щодо проведенні атестації керівників і фахівців даної організації в конкретний строк.
2. Готується пакет документів, що регламентують майбутню атестацію (наказ про проведення, список аттестуємых, склади атестаційної комісії, графік її роботи, графік проведення атестації, положення про атестації).
3. Документам із цього пакета надається юридична чинність, тобто видається наказ із додатками.
4. Проводиться атестація відповідно до вимогами документів.
5. Видається наказ по підсумках атестації.

6. Приймаються міри відповідно до цього наказу. Ця нормативна технологія містить «тверді» й «м'які» елементи.

Під твердими ми маємо на увазі ті, на які керівникові організації вплинути важко, недотримання яких може бути законно оскаржено що атестують, незадоволеними результатами атестації. Щоб не бути уразливим з погляду законності проведеної атестації, керівник повинен дотримуватися наступних принципів.

1. Серед атестуемых не повинне бути осіб, не поручаючих атестації (молодих фахівців, що працюють у даній посаді менш року, і ін.).
2. Необхідно дотримати всі встановлені строки: місяць від документально зафіксованого повідомлення атестуемому до дня його атестації, тиждень від документально зафіксованого факту ознайомлення атестуемого зі складеної на нього характеристикою до дня його атестації.
3. Варто мати характеристики атестуемых, підписані офіційними особами (керівник учреждения, керівники громадських організацій), причому саме ті, з якими атестуемые були ознайомлені.
4. Повинні бути заздалегідь визначений день проведення атестації, склад атестаційної комісії. Обов'язкова присутність безпосереднього керівника атестуемого або особи, його що заміняє.
5. Повинне бути документально зафіксовано, коли атестуемый був ознайомлений з рішенням атестаційної комісії, і ця дата повинна збігатися із днем проведення атестації.

Під м'якими елементами ми маємо на увазі такі, які керівник організації може не дотримувати, оформляти або змінювати заднім числом. Ми знаємо, що заднім числом керівник, чий позиції в організації міцні, може змінювати всі документи, крім тих, під якими коштує підпис атестуемого. Останні він може змінювати лише при згоді атестуемого поставити підпис під новим документом або під не відповідному дню підписання датами.

Кожен потенційний атестуемый у стані вживати заходів, для того щоб уникнути атестації, вплинути на рішення атестаційної комісії або опротестувати законність прийнятих до нього за результатами атестації мер. Саме тому елемент атестації, позначений нами як «повідомлення», має настільки значну довжину в часі. Лише факт появи атестуемого

перед атестаційною комісією дозволяє сумніву із приводу того, чи знає атестуемый, що його збираються саме в цей день атестувати.

ДЕЛИНКВЕНТНА ПОВЕДІНКА ПРИ ПОВІДОМЛЕННІ

Делинквентное (або що відхиляється, протиправне) поведження можливо як з боку суб'єкта (керівника організації або іншого фактичного організатора атестації), так і з боку об'єкта атестації. Можливо й одночасне делинквентное поведження обох сторін, викликане управлінською неграмотністю або цивільною неспроможністю, змовою в результаті збігу інтересів, угодою, компромісом при розбіжності інтересів, боротьбою як наслідком неможливості компромісу.

Так, майже ніяка атестація не обходиться без того, щоб якісь документи не оформлялися заднім числом. Не делинквентное, строго нормативне поведження - рідкість. Саме тому конфлікти через атестацію носять затяжний характер.

Назвемо деякі можливі «кроки», що дозволяють ухилитися від атестації або опротестувати законність прийнятих по її результатах рішень.

1. Працівник «виходить» з категорії осіб, що підлягають атестації (переходить на іншу посаду, іде в декретну відпустку, звільняється з організації, бере лікарняний аркуш, убуває на військові збори, спортивні змагання, берет відпустку для надходження в аспірантуру й т.д.)- Однак частина цих можливостей реалізується лише за згодою керівника організації. Трапляється, що подане перед атестацією заява про звільнення витівки, коли небезпека минула, забирають назад. турові й т.д.)- Однак частина цих можливостей реалізується лише за згодою керівника організації. Трапляється, що подане перед атестацією заява про звільнення витівки, коли небезпека минула, забирають назад.

2. У день публікації наказу про атестації аттестуемый навмисно убуває в короткострокову командирів ку, завдяки чому може бути не дотриманий місячний строк попередження про майбутню атестацію (у день від'їзду у відрядження аттестуемый не зобов'язаний бути присутнім на роботі, а виходить, може в принципі не знати про опублікованом наказ).

3. Аттестуемый відмовляється поставити свою поллись на характеристиці на тім підставі, що він з нею не згодний. У результаті буде зірваний строк ознайомлення з характеристикою.

4. На засіданні комісії (по попередньому уго злодії з аттестуемым) може отсутствовать безпосередній керівник аттестуемого або особа його що заміняє.

5. Аттестуемый може не з'явитися на засідання комісії, посилаючись на «щиросердечне хвилювання», і навіть якщо він з'явиться на наступне, порушення графіка атестації може з'явитися приводом для опротестування строку сообщения про день її проведення.

6. Аттестуемый може виступити з різкою критикою на адресу керівництва організації, обвинувативши його в різних зловживаннях, щоб негативне рішення атестаційної комісії можна було представити як переслідування за критику.

Укажемо також на деякі можливості делинквент-ного поведження адміністрації.

1. Напередодні атестації на працівника накладає взыскание за незначну провину для того, щоб очернитка його.

2. На різних нарадах неодноразово говориться про майбутню атестацію, але наказ вивішують у последний момент, щоб застати аттестуемого врасплох, маючи можливість посилатися на те, що «про атестації було давно відомо».

3. Перед атестацією працівника відправляють у командировку, у колгосп, на віддалений об'єкт, щоб він не міг прийняти контрзаходи.
4. Відбуваються різного роду підробки, аж до підміни сторінок документа, наприкінці або на початку якого коштує підпис аттестуемого.
5. Рядовою нарадою, на якому аттестуемый був підданий критиці, оголошується «засіданням аттестационної комісії».
6. Забезпечується відсутність на засіданні аттестационної комісії тих її членів, які можуть бажано поставитися до аттестуемого.
7. Готують і задають аттестуемому на засіданні комісії питання, з якими йому не доводилося зіштовхуватися в повсякденній практиці, але які теоретично можуть бути пов'язані з його обов'язками.
8. Присипляють пильність аттестуемого позитивною характеристикою для того, щоб раптово на засіданні комісії прийняти небажане для нього рішення.
9. Аттестуемому пропонують перейти на іншу должность або звільнитися, шантажуючи його несприятливим рішенням аттестаційної комісії.
10. Працівника змушують піти на певні вчинки, зробити послуги, вимагають хабар в обмін на позитивне рішення аттестаційної комісії.
11. Вимагають згода аттестуемого на підробку аттестационних документів, сподіваючись обдурити його в останній момент.

ДІЛОВА ХАРАКТЕРИСТИКА

Характеризувати нас починають із моменту народження. Уже в тих оцінках, які ми даємо немовляті, можна виявити такі якості особистості, як упертість або добродушність, примхливість або незворушність та інші.

У чому явний і латентний зміст письмової характеристики - третього, поряд з повідомленням і процедурою, елемента аттестації?

Гадана подібність усної й письмової характеристик обманливо. Останню не можна сприймати просто як усну характеристику, зафіксовану на папері. Усна характеристика припускає можливість уточнення, додаткових питань. Причому, ставлячи запитання, ми переслідуюмо не тільки явну мету (уточнити яку-небудь деталь); але й латентну - упевнитися, чи дійсно ми маємо справу з усною (а не озвученою письмовою) характеристикою, з людиною, що знає той, кого характеризує. Мзжет здаватися, що нами рухала проста ввічливість: треба ж дати зрозуміти

співрозмовникові, що нас цікавить те, що він розповідає. Проте, наше питання виявляє, чи знає мовець про характеризуемого особу понаслышке й,

передаючи чужі слова, за них не відповідає (за що купив - за те й продаю!) або знаком особисто й готовий поручитися за кожне слово.

При усній характеристиці ми можемо не тільки довідатися думку про людину, але й оцінити його об'єктивність. Не будемо скидати з рахунків те, що ми бачимо, у яких умовах, у якому настрої й при яких обставинах діється усна характеристика, роблячи виправлення до почутого. Ми віримо усній характеристиці, якщо розуміємо, якими мотивами вона продиктована.

Письмова характеристика виключає можливість додаткових питань. У яких випадках ми віримо їй?

Звичайно, певну роль може зіграти той факт, що нам знаком і вселяє довіра її укладач. Однак і підпису шановних людей під характеристикою ще нічого не доводять:

- 1) людина не може відповідати за кожен документ, що підписує, нерідко він не встигає навіть про честь його перед підписом;
- 2) немає підстав не довіряти тому (безіменному), хто склав проект характеристики;
- 3) характеристика — формальність, фактично її із тримання нікого не цікавить, важливо лише «покладительная» вона або «негативна»;
- 4) безпосередньо після підписання ніхто не спростить, чому характеристика підписана, а потім можна послатися на те, що не пам'ятаєш конкретних обставин;
- 5) характеризуемый міг змінитися (раніше був хороший, а тепер став поганий) і т.д.

Представимо тепер, що перед вами лежить письмова характеристика на працівника Х. Підстав довіряти або не довіряти особам її що підписали немає. Самого Х ми не знаємо. Чи значить це, що нема рації навіть читати характеристику? А може, все-таки спробувати?

Є одна обставина, що народжує довіра до характеристики. З ним зіштовхуєшся щораз, коли читаєш гарну книгу. Це художня правда. Якщо після прочитання у вашій свідомості виникне живий, відчутний образ, характеристиці можна вірити.

ЯВНА

І ЛАТЕНТНА ФУНКЦІЇ

ХАРАКТЕРИСТИКИ

Явна функція характеристики полягає в тому, щоб з її допомогою посадова особа, що не мало можливості особисто добре познайомитися з характеризуемым, могло прийняти дотичні його долі рішення. Таким чином, доручаючи скласти характеристику, керівник делегує своє право приймати рішення у відношенні аттестуемого.

Латентна функція характеристики, як ми всі розуміємо, полягає в тому, щоб перекласти відповідальність із керівника на підлеглого, якому делеговане право її

скласти: уже якщо помилилися ті, хто знає аттестуемого, те що він-те може зробити!

Сформулюємо деякі вимоги до письмової характеристики, дотримання яких дозволить їй краще виконати явну й латентну функції, а також конкурувати з контрхарактеристикою, якщо така раптом буде складена.

1. Характеристика повинна створювати в уяві читаючий живий образ конкретної людини, щоб після її прочитання виникало відчуття знайомства з ним.
2. Вона повинна провокувати своєю очевидністю конкретні управлінські рішення у відношенні аттестуемого.
3. Вона повинна містити в собі пояснення возможного поведження аттестуемого (як «позитивного», так й «негативного»).
4. Написане повинне «урізатися на згадку», переконувати навіть тих, хто має іншу думку про аттестуемом.
5. Повинні бути показані й сильні й слабкі сторони аттестуемого в їхній взаємозалежності й взаємообумовленості.
6. Треба в мінімальному ступені оперувати оценочними судженнями, знаками «плюс» або «мінус».
7. Аттестуемый повинен відчувати задоволення від пред'явлення характеристики іншим (не тому, що він там зображений гарним, а тому, що схожо). Так, ми із задоволенням показуємо свої фотографії, якщо вважаємо, що «вийшли».
8. Треба не «доводити», а «показувати» наявність тих або інших рис, апелювати не до логіки, а до інтуїції.

9. Характеристика повинна допомогти аттестуемому стати краще, розібратися в самому собі, зрозуміти, яким він представляється навколишньої.

Хоча розквіт письмових характеристик ще не наступив, у них з'явився небезпечний конкурент - діловий відеокліп.

Відеохарактеристики, протягом десяти хвилин демонструючі поведження керівника в складних ситуаціях, при конфліктах і дискусіях, у роботі з аудиторією, що містять висловлення про нього опонентів й однодумців, мають величезне майбутнє. Справа за технічними засобами. Очевидно, відеокліпи в кадровій роботі одержать поширення лише наприкінці наступного десятиліття, коли цифровий запис зображення й звуку стане повсякденністю.

Розділ 3 СААРС-ТЕХНОЛОГІЯ

При відсутності екстремальних умов, що викликали до життя процедуру п'ятого покоління, СААРС є найбільш підходящим з відомих авторів варіантів атестаційних процедур, а тому їй буде присвячений ще ряд сторінок у даній книзі.

У цей час удосконалювання СААРС розділилося на різні русла, розгалузилося. Зокрема, поряд з лінійними шкалами словника ділових характе-

ристик стали застосовуватися (для персональних ЕОМ) так називані сферичні шкали, про що буде сказано нижче. Крім того, у різні доробки й переробки СААРС включилося стільки фахівців у різних регіонах країни, що автор втратив можливість якось устежити за цим процесом. Не виключено, що чийсь, може бути значний, внесок у доробку СААРС залишився йому невідомим.

ПІДГОТОВКА ДО АТЕСТАЦІЇ

Керівник підприємства або організації видає наказ про проведення атестації, у якому вказує, на кого вона поширюється, у якому порядку й у які строки проводиться, яка методика використовується, а також затверджує склад атестаційної комісії, графік підготовчих робіт і відповідальних за них осіб.

Відділ кадрів заповнює спеціальні бланки, заносючи в них відомості на аттестуємих й експертів. Для кожного аттестуємого призначаються від 3 до 7 експертів, добре його знаючих по спільній роботі, із числа начальників, колег і підлеглих (якщо останні є).

Відділ кадрів передає заповнені бланки виконавцеві робіт (нехай це буде обчислювальний центр).

Обчислювальний центр (ОЦ) перфорує й обробляє на ЕОМ дані із цих бланків і видає на печатку завдання експертам.

Експерти, користуючись словником ділових характеристик і супровідною інструкцією (див. додаток II), виконують завдання, які потім пересилають в ОЦ.

Після уведення й обробки отриманої від експертів інформації виводяться на печатку атестаційні аркуші, а також (у деяких версіях) підсумковий документ «Структура актуальних кадрових проблем», де дається докладна оцінка колективу в цілому.

Аттестуєміе знайомлять із атестаційними аркушами, а значить - і зі своїми характеристиками. Характеристики, як правило, поряд із вказівками на достоїнства аттестуємого містять й опис його недоліків, а також судження експертів про те, відповідає аттестуємый займаній чи посади ні (як що б передбачає рішення атестаційної комісії). Тепер аттестуємый знає приблизно, у якому напрямку піде розмова з ним на атестаційній комісії, і може підготуватися до нього без зайвих хвилювань.

Атестаційна комісія також знайомить із атестаційними аркушами й визначає, кому з аттестуємих варто приділити більше уваги {кандидати на висування, перепідготовку або зняття з посади), які залучити додаткові матеріали. При цьому документ «Структура актуальних кадрових проблем» розглядається як доповнення до характеристики керівника, що очолює колектив.

ЗАСІДАННЯ АТЕСТАЦІЙНОЇ КОМІСІЇ

Зараховують атестаційний аркуш. Вислухують думка аттестуємого про складену на нього характеристиці й думка його безпосереднього начальника, обов'язково присутнього на засіданні. Потім задають їм питання. Виступають представники громадських організацій й інші члени атестаційної комісії. Оголошують додатково притягнуті матеріали. Аттестуємому пропонують розповісти про його виробничі плани, проблеми й пропозиції. Вислухують наміру начальника відносно найближчої долі аттестуємого (послати на навчання, дати

відповідальне завдання, перевести на іншу роботу, дати або забрати підлеглих і т.д.).

У відсутності аттестуемого і його начальника комісія ухвалює рішення щодо відповідності аттестуемого займаній посади, а також іншого, дотичного його майбутнього (зарахувати в резерв на висування, рекомендувати вчитися й ін.).

Рішення оголошують у присутності аттестуемого і його начальника.

Керівництво підприємства, громадських організацій і відділ кадрів підводять підсумки атестації й на підставі документа «Структура актуальних кадрових проблем» розробляють план роботи з кадрами керівників і фахівців на наступний атестаційний період.

ВИКОРИСТАННЯ ДАНИХ АТЕСТАЦІЙ

На підставі зібраних у ході атестаційної процедури даних можна вирішувати ряд управлінських завдань. Перша група завдань може бути вирішена тільки на основа-

нии атестаційних даних, без усякої додаткової інформації, друга вимагає додаткової інформації про прямі й непрямі результати господарської діяльності підприємства або організації.

Досвід використання СААРС показав, що нерідко користувачі цієї системи займають занадто пасивну позицію: чекають не тільки готових ідей, алгоритмів їхнього рішення, але й готових, прив'язаних до потреб їхніх підприємств оргпроектів.

І хоча здоровий глузд підказує, що повністю готова система, що годиться для всіх підприємств й організацій, - це утопія, автоматизовані складання ділових характеристик працівників й оцінка інших об'єктів з використанням експертів є одними з деяких щасливих виключень саме в силу автономності експертних опитувань, їхньої незалежності від інших управлінських процедур.

Це, звичайно, не виходить, що рецепти рішень управлінських завдань не потрібні. Вони потрібні, і деякі з них будуть тут наведені. Але ці рішення повинні бути не догмою, а лише приводом до соціально-технологічної творчості, орієнтованій на потреби, специфіку й унікальні обставини конкретного підприємства або організації.

ЗАВДАННЯ ПЕРШОЇ ГРУПИ

Оцінка керівників і фахівців. По описаній вище методиці можна здійснювати оцінку керівників і фахівців, але не як правову процедуру, наприклад оцінювати ділові якості молодих фахівців, які за законом не підлягають атестації.

Формування резерву. Маючи банк даних, можна зробити будь-яку вибірку працівників по ознаці, що цікавить вас, наприклад відібрати й оформити резерв на висування, навчання або скорочення.

Із приводу скорочення (через особливу лоскотливість цієї проблеми) хотілося б дати одна рада. Колектив буде схвильований, якщо стане відомо про існування списку кандидатів на скорочення. Розумі-леї піти другим шляхом: скласти список тих, хто ні за яких умов у гостріння певного періоду (наприклад, трьох років) не буде скорочений. У цей свого роду «золотий фонд» кадрів можуть

бути включені працівники, що зв'язали ЗБОЮ долю з даним підприємством і коштовні для нього.

Можливий й інший, «обхідний», шлях. Наприклад, становлять список працівників, що одержують право на придбання акцій свого підприємства, а в положенні про акціонерів указують, що вони скороченню не підлягають.

Як би те не було, у працівників, що не потрапили в такого роду списки, не виникає відчуття, що «земля під ногами горить», просто вони не мають твердих гарантій, що не будуть скорочені. Маючи на увазі ця обставина, частина з них буде намагатися підтягтися й потрапити в «золотий фонд», інші - підшукувати про всякий випадок нове місце роботи, а інші - пасивно чекати своєї долі.

Перепідготовка. Всі керівники й фахівці зобов'язані проходити періодично перепідготовку. Однак не завжди ясно, чому і як їх учити. Система дозволяє одержати досить детальні відповіді на ці питання відносно кожної категорії керівників і фахівців, тобто практично розробити програму їхнього навчання. Крім того, це дозволяє в наслідку впевнитися, якою мірою зросли знання що навчаються.

Робота з молодими фахівцями. Коли частка молодих фахівців у колективі мала, цією роботою можна й зневажити, звівши її до наставництва, але якщо вона велика, проблема адаптації молоді стає вкрай важливою. Виникає питання: у якому напрямку вести роботу? Порівнюючи оцінки ділових якостей молодих фахівців і досвідчених працівників, можна не тільки поставити діагноз, але й контролювати процес адаптації молодих фахівців.

Визначення розвиненості управлінських функцій. Якщо яка-небудь із управлінських функцій (планування, контроль, санкціонування й т.п.) відстає у своєму розвитку від інших, це зводить нанівець багато управлінських акцій, оскільки міцність ланцюга визначається міцністю найбільш слабкої ланки.

Система дозволяє виявити цю слабку ланку досить простим шляхом, в основі якого лежить припущення, що якщо яка-небудь управлінська функція погано здійснюється на всіх ієрархічних рівнях, те саме вона й виявляється слабкою ланкою в системі керування організацією.

Деяким ця думка може нагадати твердження типу «масло масляне». Пояснимо, що мається на увазі.

Порушення повинні спостерігатися саме на всіх

Рівнях, оскільки ослаблення або відсутність функції

а якомусь одному рівні управлінської ієрархії ще і означає, що саме вона є слабкою ланкою в організації. Її відсутність може компенсуватися надмірною розвиненістю аналогічної функції на іншому рівні ієрархії. (Втім, ця компенсація й може служити причиною відсутності функції.)

Виявлення недоліків стилю керування. Можна виявити відхилення в стилі керування на рівні підприємства, подотрасли від нормативного. При цьому враховуються дванадцять типів відхилень й їхні можливі комбінації. Особливий інтерес представляє трансформація стилю керування при переході з одного ієрархічного рівня на інший, що допомагає погодити зміни в стилі вищестоящого рівня зі змінами в стилі нижчестоящого рівня й тим впливати на останній.

Виявлення дублюючих один одного рівнів керування. При проведенні великих адміністративних реорганізацій часто потрібно виявити зайві ланки (зайві ієрархічні рівні) у керуванні. Система прямо не вирішує цього завдання, але здатна полегшити проведення підготовчого етапу, визначаючи ступінь подібності між різними ієрархічними рівнями (у тому числі подібності в стилі керування), вона може виявити дублюючі один одного в найбільшій мері рівні.

Пошук резервів у роботі підрозділів. Коли встає питання про збільшення чисельності персоналу того або іншого підрозділу, важливо визначити, чи всі резерви вичерпані (адже нерідкі випадки, коли збільшення чисельності персоналу замість підвищення приводить до зниження загальної результативності роботи, як це трапилося в практиці наших міністерств). Система дозволяє для кожного підрозділу визначити першочерговий напрямок пошуку резервів (самостійність працівників, виконавська дисципліна, інтенсивність праці й т.д.).

Оцінка психологічного мікроклімату. Звичайно для рішення цього завдання, важливість якої на практиці часто недооцінюється, потрібно проводити спеціальне соціометричне дослідження. Однак СААРС дозволяє вирішувати її попутно з іншими, а стало бути, без зайвих витрат, ажіотажу, надійно й технологічно, шляхом установавання відносної частоти пара працівників, що сильно завищують або занижують ділові якості один одного.

Оцінка ідеологічної роботи. *Це* завдання вирішується з метою зменшити трудовозатрати на суспільну роботу

без зниження її ефективності, зокрема - полегшити складання різного роду планів.

Планування роботи з управлінськими кадрами.

На основі «Переліку актуальних кадрових проблем» можна скласти план на наступний атестаційний період, тобто намітити стійкі генеральні напрямки в роботі з кадрами керівників і фахівців. Однак іноді виникає необхідність становити плани заходів спеціального призначення {наприклад, з метою підвищення якості продукції, виконавської дисципліни й т.д.)- Використовуючи кореляційний аналіз дані атестації, можна одержати можливу картину причинно-наслідкових зв'язків даного комплексу ознак з іншими, завдяки чому складання таких планів істотно полегшується, а обґрунтованість їх зростає.

ЗАВДАННЯ ДРУГОЇ ГРУПИ

Побудова матриці відповідальності. Для рішення ряду завдань, насамперед при розробці систем стимулювання, потрібно знати матрицю зв'язків між різними посадовими позиціями (підрозділами, службами) з однієї сторони й кінцевих результатів діяльності підприємства - з іншої. При побудові матриці відповідальності звичайно враховуються як ті зв'язки, які фактично існують, так і ті, які повинні б бути, але відсутні. Система дозволяє одержати матрицю відповідальності цілком об'єктивно, не звертаючись до експертних оцінок; для цього встановлюються зв'язки між результатами діяльності (наприклад, виконанням планових показників) і діловими якостями працівників, що перебувають на різних посадових позиціях (наприклад, що займаються плануванням, постачанням, майстрів і т.д.).

Оцінка якості керування. Дане завдання вирішується цілком об'єктивно - шляхом математичних перетворень матриці відповідальності. При цьому вважається, що чим більше позитивних зв'язків між діловими якостями працівників і результатами господарської діяльності підприємства, тим вище якість керування. Наявність же великої кількості негативних зв'язків говорить про зворотний.

Дійсно, якщо всі зусилля сумлінного працівника тільки йдуть на шкоду підприємству, значить у системі

керування щось розладналося: або працівник робить не те, що потрібно, або показники, на які орієнтована діяльність підприємства, надумані...

Варто мати на увазі, що тут суб'єктом керування, якість якого оцінюється, є не керівництво підприємства, а вища інстанція, що визначає структуру підприємства, що планує його діяльність, що встановлює показники діяльності й систему стимулювання. (Зрозуміло, що у зв'язку з передбачуваним розширенням прав підприємств розподіл ролей, можливо, зміниться.)

Вирішивши дане завдання, можна стимулювати підвищення якості керування за допомогою обґрунтованого преміювання. Може виявитися доцільним, щоб премію за якість стратегічного керування автоматично нараховувала ЕОМ.

Вибір організаційних форм. Іноді потрібно зрівняти різні організаційні форми (наприклад, виробниче об'єднання, самостійне підприємство або концерн) з метою вибрати найкращу з них. Навіть такі організації, як військові частини й магазини, колгоспи й бібліотеки, не порівнянні за результатами господарської діяльності, цілком можна зрівняти по якості керування: при достатній кількості порівнюваних об'єктів перевага як керування може бути віднесена за рахунок організаційної форми, а не за рахунок ділової кваліфікації їхніх керівників.

Стимулювання наукового керування. У тих галузях народного господарства, де неможливо перевести організації на самофінансування й самостимулювання, може бути побудована спеціальна система стимулювання, що опирається на динаміку фактичного стану матриці відповідальності. При цьому орієнтація управлінських кадрів на віддалені результати діяльності може бути досягнута включенням у розрахунки відповідного тимчасового лага.

Розрахунок економічної ефективності. Сьогодні прогнозування економічної ефективності різних соціальних заходів (зокрема, роботи з кадрами керівників і фахівців) по своїй обґрунтованості нерідко не дотягає навіть до рівня гадання на картах, не говорячи вже про науку. Якщо встановлені залежності між результатами господарської діяльності й ділових якостей, то за допомогою рівнянь регресії можна оцінити економічну ефективність позитивних змін ділових якостей (наприклад, росту знань). Таким чином, у наявності можливість вибору соціальних заходів, що впливають на ділові якості керівників і фахівців і даючих найбільший економічний ефект.

Завдання для самопідготовки

1. Проаналізуйте порядок розробки анкет для атестації спеціаліста.

2. Визначити критерії та оцінки атестації.
3. Схарактеризуйте методи атестації.
4. Визначте спрямованість, зміст методики оцінки професійно важливих якостей спеціаліста.
5. Зробіть опорний конспект за темою

Основна література

1. Корольчук М.С., Осьодло В.І. Психодіагностика: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – К.: Ельга, Ніка-Центр, 2003. – 419 с.
2. Крайнюк В.М. Практикум з психології: Курс лекцій: В 2-х ч. – К.: КиМУ, 2002.
3. Щербаков В.С. Експериментальна психологія: Курс лекцій. – К.: КиМУ, 2003. – 186 с.
4. Тарасов В.К. Персонал-технология: отбор и подготовка менеджеров. – Л.: Машиностроение. Ленингр. отд-ние, 1989. – 368 с.
5. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності: Підручник для студентів вищих навчальних закладів. – К.: Ельга, Ніка-Центр, 2004. – 400 с.
6. Корольчук М.С., Крайнюк В.М., Марченко В.М. 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.
7. Дмитриев М.А., Крылов А.А., Нафтульев А.И. Психология труда и инженерная психология. – Л.: Ленингр. ун-т, 1979, 224 с.
8. Бодров В.А. Психология профессиональной пригодности. Учебное пособие для вузов. — М.: ПЕР СЭ, 2001. -511 с.
9. Крылов А.А. //Общ. ред. Психология. Учебник. — М.: «ПРОСПЕКТ», 1998.— 584с.
10. Шейнис М.Ю. Рабочая книга психолога. – Самара: «Бахрах-М», 2001. – 224 с.

Додаткова література

1. Карпухина А.М. Контроль и регуляция состояний человека как фактора повышения эффективности трудовой деятельности. – К.: Знание, 1985. – 20 с.
2. Корниенко Н.В., Корольчук Н.С., Горлов В.М. Методическое пособие по формированию умения и отработке навыков по специальности социальный педагог-психолог. – К.: КВВМУ, 1991. – С. 27–42.
3. Лобенко А.А., Асмолов А.К. Компенсаторно-приспособительные механизмы у моряков. – К.: Здоров'я, 1991. – С. 153–160.
4. Макаренко М.В. Психофизиологический отбор военных операторов. – К.: МО Украины, 1998. – 350 с.
5. Психологическое обеспечение профессиональной деятельности / Никифоров Г.С., Дмитриева М.А., Корнева Л.Н. / Под ред. Никифорова Г.С. – СПб: Изд-во С.-Петербургского университета, 1991. – 152 с.
6. Руководство по физиологии труда. / Под ред. З.М. Золиной, Н.Ф. Измерова. – М.: Медицина, 1983. – С. 308–312, 445–457.

Тема 5. ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СІМЕЙНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

1. Ієрархія рівней сумісності.
2. Психофізіологічна сумісність темпераментів.
3. Функціонально-рольова узгодженість.
4. Методи дослідження подружньої сумісності та соціально - психологічний тренінг психологічної підтримки.

1. Ієрархія рівней сумісності.

Однією з основних умов стабільності шлюбу є вагомий фактор благополуччя і щастя родини - сумісність подружжя. Загадкова «співзвучність душ», може проте бути виявленою і навіть «зваженою» на вагах сучасної психології.

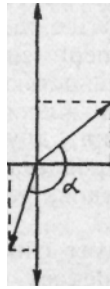
Соціальні психологи стверджують, що сумісність - здатність членів групи погоджувати свої дії і оптимізувати взаємини в різних галузях і видах спільної діяльності — утворювати ієрархію рівнів, своєрідну триповерхову піраміду. На першому її поверсі «проживає» *психофізіологічна сумісність* темпераментів, погодженість сенсомоторних дій. На другому - *погодженість функціонально-рольових очікувань*: уявлень членів групи про те, що, як, з ким і в якій послідовності повинні вони робити для досягнення групових задач. Ну, а третій поверх нашої піраміди зайнятий *ціннісно - орієнтаційною єдністю* - подібністю структури цінностей і змістів, що наявні у кожного хто входить до цієї групи людей. Звичайно, за межами нашого обговорення у випадку прийняття цієї моделі залишається ще багато чого, також визначальною є подружня сумісність. Вона досить зручна для серйозного обговорення і аналізу, причому зручна не тільки в силу своєї простоти, але ще і тому, що всі ці три рівні, або, інакше, ступені, сумісності можуть бути легко виражені за допомогою нескладних методичних прийомів, про що ми і довідаємось в цьому розділі. Дозволимо тільки одне зауваження: конкретні дані про сумісність, порівняння з ними пар обстежуваних повинні здійснюватися дуже обережно і суворо на добровільній основі.

2. Психофізіологічна сумісність темпераментів

Усе, що потрібно для її визначення, у Вас уже є, тому що це все - результати тестування ЕРІ (опитувальник Айзенка). У графічній інтерпретації цього тесту «крапка» конкретної людини вписувалася в простір, утворений двома осями - інтроверсії/екстраверсії і нейротизму/ емоційної стабільності. Відрізок, що з'єднав цю «крапку» з перетинанням осей, одержав назву «вектор темпераментів». Якщо ми тепер на колі Айзенка помістимо «крапки» будь-яких двох людей, їх вектори темпераментів утворять кут, що одержав назву «кут асиметрії». Отож, саме цей кут і є основою для визначення психофізіологічної сумісності темпераментів, тому що чим він менший, тим менш сумісними виявляються партнери (але тільки з урахуванням довжини векторів, де, однак, діють настільки складні правила, що ми не можемо їх освітити в обмеженому обсязі книги, тому що правила ці мають витоки з векторної алгебри). Приблизно виділяють три рівні сумісності, що відповідають трьом середнім (а точніше, серединним) значенням.

НЕЙРОТИЗМ

ІНТРОВЕРСІЯ



ЕМОЦІЙНА СТАБІЛЬНІСТЬ мал.8.1— кут асиметрії. ЕКСТРАВЕРСІЯ

кута асиметрії: 180° , 90° і 0° із градацією їхніх відхилень приблизно в 45° від цих значень.

I. *Високий рівень сумісності* (серединне значення кутів асиметрії дорівнює 180°). У чистому виді цей рівень сумісності характерний для пар холерик - флегматик і сангвінік - меланхолік, що психофізіологічно прекрасно доповнюють один одного (на цьому рівні важливо саме доповнення). Наприклад, вибуховість холерика гаситься спокоєм флегматика, а знижений тон настрою меланхоліка компенсується життєрадісністю сангвініка. Випадок цей ідеальний, і говорити про нього довго не приходиться.

II. *Середній рівень сумісності* (серединне значення кута асиметрії дорівнює 90°). На жаль, у цьому випадку приходиться говорити про дійсно середню сумісність кожної з чотирьох пар поєднань темпераментів, можливих у цьому випадку. Тому що у парі холерик - меланхолік буде присутня протилежність - від припадків активності до повної пасивності, а недостатня емоційна стабільність членів цієї пари може періодично перетворювати їхнє життя у філію Дантова пекла; пари меланхолік - флегматик буде характеризуватися безініціативністю і відчуженістю один від одного; пари флегматик - сангвінік виявляться глухими до почуттів і думок інших, та й один до одного теж; ну а пари сангвінік - холерик, швидше за все, займеться з'ясуванням двох улюблених для них питань: «Чому я, а не ти?» і «Хто в нас у сім'ї головний?» Утім, те, що описано, задає лише контури аналізу психофізіологічної сумісності темпераментів - контури картини, малювати яку прийдеться самому.

III. *Низький рівень сумісності* (серединне значення кута асиметрії - 0°). На жаль, пари, з людей однакових темпераментів, дійсно характеризуються низькою стабільністю, тому що усім їм чогось не вистачає: двом холерикам - спокою; двом меланхолікам - бадьорості й енергії; двом флегматикам - ініціативи і швидкості реагування, а двом сангвінікам - чутливості і послідовності (але це знов-таки штрихи). Разом з тим не треба вважати, що погана сумісність темпераментів прирікає пари на невдачу. Можливості людей до взаємної адаптації величезні, і особливу роль при цьому грає рівень інтелекту - свого роду здатність (або нездатність) до нагромадження життєвої мудрості, що виявляється на наступних рівнях сумісності.

3. Функціонально-рольова погодженість

З поняттям «роль» читач цієї книги вже знайомий і має пам'ятати, що, як би ми не любили один одного в родині, це ні в якій мірі не знімає з нас необхідності виконання звичних і невідкладних функцій і обов'язків - тобто і важливості сімейних ролей. Погодженість структури і розуміння цих ролей партнерами є одним з найбільш важливих факторів, що забезпечують стабільність і благополуччя сімейного союзу.

Загальноприйнята класифікація сімейних ролей включає наступні з них:

1. *Відповідальний за матеріальне забезпечення родини.* Дана роль містить у собі комплекс обов'язків, зв'язаних із забезпеченням родини необхідним рівнем добробуту.

2. *Господар-господарка.* Реалізація цієї ролі припускає придбання продуктів, готування їжі, забезпечення затишку, чистоти і порядку, догляд за одягом і т.д.

3. *Відповідальний за підтримку родинних зв'язків.* Дана роль включає участь у сімейних ритуалах і церемоніях, організацію спілкування з родичами і сприяння соціальному становленню членів родини.

4. *Організатор сімейної субкультури.* Виконання цієї ролі спрямовано на формування в членів родини визначених культурних цінностей, різноманітних інтересів і захоплень.

5. *Роль організатора розваг.* Дана, відносно недавно виділена роль включає ініціацію й організацію життєдіяльності родини в сфері дозвілля.

6. *Роль сімейного психотерапевта.* Виконання цієї також нової ролі припускає здійснення дій, спрямованих на розв'язання особистісних проблем іншого. Треба зазначити, що повнота виконання цієї ролі тісно зв'язана з загальною задоволеністю шлюбом.

7. *Роль любовного партнера.* Дана роль зв'язана з проявом активності в сфері сексуальних відносин.

8. *Роль відповідального за догляд за дитиною.* Виконання цієї ролі вимагає забезпечення дитині в перші рік-півтора його життя фізичного і психічного комфорту.

9. *Роль вихователя.* Дана роль містить у собі виконання обов'язків, зв'язаних з формуванням особистості дитини більш старшого віку.

Саме ці дев'ять ролей ми і пропонуємо використовувати для визначення функціонально-рольової погодженості, точніше, декількох її компонентів. При цьому у всіх випадках для кількісного вираження цієї погодженості необхідно буде користуватися нескладною технікою розрахунку рангової кореляції Спірмена, сутність якої полягає в наступному. Деяка кількість ознак ранжирується (тобто визначається, що по-перше, що по-друге і т.д. до останнього) за двома підставами, у якості яких може виступати або їхня оцінка одною людиною з погляду двох характеристик, або однієї характеристики, але двома людьми. Результати цих двох ранжировок порівнюються, і розраховується ступінь їхнього збігу за формулою.

Ми добре розуміємо, що для більшості осіб гуманітарного плану навіть проста формула виглядає незнайомою, і в зв'язку з цим нижче пропонуємо таблицю розрахунку одного з компонентів функціонально-рольової погодженості.

У практиці сімейної терапії звичайно використовуються два рівні аналізу структури ролей: бажаний (так, як хотілося б) і реальний (так, як склалося насправді), оскільки їхнє зіставлення дає дуже багато чого для виявлення структури сімейних утруднень з метою їхньої наступної ліквідації або оптимізації. Природно, що в старшокласників поки ще просто немає реальної структури розподілу ролей: хоча їхнє сімейне життя і не за горами, але все-таки лише в майбутньому. Однак, ми хочемо запропонувати батькам використовувати в аналізі функціонально-рольової погодженості навіть не дві, а три структури ролей:

- а) *нормативну* (як має бути);
- б) *бажану* (як хотілося б);
- в) *квазиреальну* (як, швидше за все, складеться).

Крім цього, у зв'язку з тим що каменем спотикання між партнерами є не тільки (та й не стільки) структура ролей, але і кількісний їхній розподіл між чоловіком і дружиною, ми рекомендуємо виділити як предмет обговорення ще і уявлення юнаків і дівчат про цей розподіл - знов-таки в нормативному, бажаному і квазиреальному планах.

1. Запропонуйте юнакам і дівчатам проранжувати по важливості усі вищенаведені дев'ять ролей (для зручності їх краще записати на дошці) з погляду того, як повинні вони виконуватися в родині, тобто яка по-перше, яка по-друге, яка є дев'ятою (нормативний рівень).

2. Тепер нехай вони проранжують ці ролі з погляду того, як саме їм самим хотілося б виконувати ці ролі в родині: по-перше, по-друге, ... (бажаний рівень).

3. Нарешті, нехай вони проранжують ці ролі з погляду їхньої реальної структури, тобто того, як, швидше за все, усе це складеться в їхній родині: по-перше, по-друге, ... дев'яте (квазиреальний рівень).

4. Тепер запропонуйте юнакам і дівчатам окремо утворити «лічильні комісії», скласти індивідуальні ранги і заново проранжувати отримані суми рангів (найменша сума одержує перший ранг) окремо для юнаків і дівчат і загальному.

5. Ну а те тепер саме головне - розрахунки коефіцієнтів рангової кореляції між структурами ролей, що вийшли. Для цього як вихідне запропонуйте обстежуваним заповнити таку таблицю.

Роль	Ранг для структур ролей*					
	Індивідуальної нормативної	Групової нормативної	Нормативної в дівчат	Нормативної в юнаків	Індивідуальної бажаної	індивідуальної квазиреальної
Відповідальний за матеріальне забезпечення						

Роль	Ранг для структур ролей*					
	Індивідуальної нормативної	групової нормативної	Нормативної у дівчат	нормативної у юнаків	індивідуальної бажаної	Індивідуальної квазіреальної
Господар - господарка						
Відповідальний за підтримку родинних зв'язків						
Організатор сімейної субкультури						
Організатор сімейних розваг						
Сімейний психотерапевт						
Любовний партнер						
Відповідальний за догляд за дитиною						
Вихователь						

За бажанням таблицю можна продовжити, ввівши до неї структуру ролей «групових бажань» и «групових реалій».

6. Приступаєте до підрахунку и аналізу результатів. Рахунок не викликає особливих ускладнень: принцип його зрозумілий із таблиці .

Роль	Ранг за 1-ю позицією	Ранг за 2-ю позицією	d,	*«
1	3	9	6	36
2	7	1	6	36
3	5	3	2	4
4	4	7	3	9
5	1	5	4	16
6	2	2	0	0
7	6	4	2	4
8	8	6	2	4
9	9	8	1	1
Л = ПО				

Підставивши значення у формулу, одержуємо
6-110 81-8 $r=i$
660 "648"

У даному прикладі зв'язок відсутній, хоча в загальному для $n = 9$ можна стверджувати наступне:

при $r < -0,6$ можна говорити про значимий негативний зв'язок. У нашому випадку це дозволяє стверджувати, що структури ролей протилежні, а люди, що володіють цими структурами, несумісні;

при $-0,6 < r < +0,6$ можна говорити про відсутність значимого зв'язку, деякій подібності структур і досить посередньої сумісності;

при $r > +0,6$ можна говорити про значимий позитивний зв'язок, подібність структур і високої сумісності.

7. Розрахунок коефіцієнта рангової кореляції між індивідуальною нормативною й груповою нормативною структурами покаже, наскільки індивідуальні подання про нормативну структуру ролей близькі «загальноприйнятим».

8. Розрахунок коефіцієнта рангової кореляції між нормативною в дівчат і нормативною у юнаків структурами покаже подібність «загальноприйнятих» «жіночих» й «чоловічих» подань про структуру ролей.

9. Розрахунок коефіцієнта рангової кореляції між нормативними в юнаків і дівчат з нормативним груповим покаже, чиї подання про структуру ролей («чоловіків» або «жінок») ближче до «загальноприйнятих».

10. Розрахунок коефіцієнта рангової кореляції між індивідуальними бажаними й індивідуальної реальної структурами ролей дозволить з'ясувати ступінь прийняття старшокласниками «принципу реальності» (зрозуміло, у їх майбутньому сімейному житті).

11. Розрахунок коефіцієнта рангової кореляції між індивідуальними реальною й бажаною структурою ролей, з одного боку, і нормативною груповою - з іншої, покаже, наскільки ці дані про структуру ролей близькі «загальноприйнятим».

Відмітимо, що варто лише розширити таблицю, як відразу ж і кількість порівнянь, і кількість висновків з них різко зросте.

Зрозуміло, психолог зобов'язаний враховувати, що формальні статистичні розрахунки не повинні підмінювати змістовний аналіз сімейних ролей на зближення, і тим самим поліпшення їх потенційної функціонально-рольової погодженості.

Тепер - про розподіл ролей. Розглянути цей аспект другого рівня сімейної сумісності можна, скориставшись наведеним алгоритмом (нормативний, ідеальний і реальний рівні з урахуванням індивідуальних і групових думок), доповненим одним нехитрим прийомом: коли при цьому юнаки будуть говорити про дані дівчат, а дівчата - про розум юнаків. Це дозволить різко підвищити рівень взаєморозуміння тих й інших. Інструментом для порівняння може служити проста таблиця, у кожному із клітин якої щораз необхідно вписати відповідні ролі.

Тільки або в основному чоловік	Дружина й чоловік	Тільки або в основному дружина
	разом нарівно	
1	2 3	4

У принципі форма цієї таблиці також припускає не тільки наочне, але й статистичне порівняння. Однак навряд чи варто стомлювати читача математичним апаратом, якщо й без того ясно, що будь-яка роль може бути оцінена в умовні чотири бали (1 бал - виконує тільки чоловік; 2 і 3 - чоловік і дружина виконують разом і порівно; 4 - виконує тільки дружина), і різниця балів між порівнюваними аспектами розподілу ролей говорить про ступінь невідповідності виділених у цьому аспекті даних про розподіл ролей. Не забудьте тільки обговорити всі протиріччя, що виявилися, і розбіжності, тому що матеріал цей без перебільшення унікальний і дуже актуальний у плані побудови майбутнього сімейного життя.

Ціннісно-орієнтаційна єдність

Високий рівень сумісності в повсякденному житті проявляється вкрай рідко: винятково в переломні, найважливіші періоди життя, що змушують згадати про її зміст і суть і подивитися на свою поведінку з погляду вищих цінностей. Однак методична реалізація його досить проста, тим більше що ґрунтується вона на вже отриманих Вами даних за структурою інструментальних і термінальних цінностей. Тепер же залишилося тільки порівняти ці структури з будь-яких двох бажаних (бажання це має бути цілком і повністю відвертим), але краще - з двох середніх еталонних структур: чоловічої і жіночої, тобто отриманих у результаті розрахунку структури ціннісних орієнтацій в юнаків і дівчат. Розрахунок коефіцієнтів рангової кореляції здійснюється в цьому випадку так само, як й у попередньому розділі, однак з урахуванням того, що цінностей виявляється вісімнадцять, відповідно міняються знаменник формули ($n = 18$; $pp^2 (n - 1) = 5508$) і критичні значення Γ , які в цьому випадку виявляються рівними 0,399. Зрозуміло, результати розрахунків варто обов'язково обговорити.

Сумісність емоційних станів. Цей уже приватний аспект сімейної сумісності є проте досить важливим, оскільки чоловік і жінка в родині просто зобов'язані жити єдиним емоційним життям (щодо цього чоловік і дружина завжди виступають як сполучені посудини). Однак психологи давно з'ясували, що подібна емоційна сумісність звичайно досягається з неабиякою працею, причому винуватими тут виявляються не тільки різні емоційні рівні чоловіків і дружин, але й сформовані емоційні стереотипи: для чоловіків - одне, для жінок - інше. Виявити й обговорити ці стереотипи (або емоційну сумісність двох, якщо вони того побажають) можна на основі структури емоційних переваг, яку можна звести до середніх показників (окремо для юнаків і дівчат), а потім зрівняти за допомогою розрахунку коефіцієнта рангової кореляції. Тільки пам'ятайте, що тут $n - 10$, а значення T дорівнює 0,564.

$n (n - 1) = 900$; критичне

Тест на подружню сумісність

Приведемо один з аматорських тестів, опубліковано (за С.В. Ковальвим, А. Добровичем, 1991), що дозволяє в деякому наближенні визначити характерологічний аспект сумісності. Швидше за все, його доцільно рекомендувати старшокласникам на факультативних заняттях, а ще краще - як домашнє завдання. В останньому випадку можна не сумніватися, що знайдеться чимало бажаючих довідатися, як поєднуються характери в їхній складній парі.

Висловлення	Відповідь, бали		
	Вірно	По-різному	Невірно
1. Для мене легше запитати дорогу в перехожого, ніж шукати її на схемі	2	1	0

Продовження

Висловлення	Відповідь, бали		
	Вірно	По-різному	Невірно
2. Люблю вибирати й купувати квіти	2	1	0
3. Я намагаюся заводити знайомства, які можуть принести практичну користь	2	1	0
4. По-моєму, краще діяти, ніж міркувати	2	1	0
5. Мене дратує неохайний почерк або недбало виконана робота	2	1	0
6. По-моєму, краще зміна прикростей і радостей, чим одноманітне Життя	2	1	0
7. Думаю, немає такого, про що неможливо Було б розповісти близькій людині	2	1	0
8. Вважаю, що, якщо в людини є доброта й такт, то є саме головне	2	1	0
9. Мені подобається пошуткувати над тим, хто здається не дуже розумним	2	1	0
10. Люблю лижні прогулянки (або запливи влітку) на досить Довгу дистанцію	2	1	0
11. Думаю, що людина, що не вміє солідно триматися, навряд чи наділена великим розумом	2	1	0

12. По-моєму, чиста совість важливіше, ніж матеріальні вигоди	2	1	0
13. Думаю, що, якщо з людьми поводитись м'яко, вони втрачають почуття відповідальності	2	1	0
14. У їжі мені подобаються вишуканість і розмаїтість	2	1	0
15. Мені важливо, що про мене думають близькі, а думка інших мене мало хвилює	2	1	0
16. Мені подобається обговорювати прочитану книгу, переглянутий Фільм	2	1	0

Що робити окремо: а) на окремому листку випишіть у стовпчик номера висловлень від 1 до 16. Проставте проти кожного номера набраний Вами бал.

б) Підкресліть парні номери на Вашому листку й окремо підрахуйте свою суму балів за парними висловленнями.

в) Окремо підрахуйте свою суму балів за непарними висловленнями.

Що робити разом: а) зіставте свою парну суму з аналогічною сумою нареченої або чоловіка і жінки (нареченого або чоловіка). Запишіть різницю між цими числами у вигляді значення *M*.

б) Точно так само зіставте непарні суми обох. Запишіть різницю між ними у вигляді значення *ДО*.

в) Загляньте в таблицю відповідей й обговоріть отримані результати.

Таблиця інтерпретацій

Значення <i>M</i>	Значення <i>ДО</i>	Інтерпретація
Від 0 до 5	а) Від 0 до 5 б) Від 6 до 10 в) 1 1 і вище	Ви — гармонійна пара й схожі характерами Ви — гармонійна пара й непогано доповнюєте один одного за характером Ви — гармонійна пара, але між вами неминучі з'ясування стосунків через розходження в характерах
Від 6 до 10	а) Від 0 до 5 б) Від 6 до 10 в) 1 1 і вище	У вас можливі певні труднощі у взаєминах, але вони легко долаються. Труднощі долаються, але лише згодом. Труднощі можуть прийняти затяжний характер
1 1 і вище	а) Від 0 до 5 б) Від 6 до 10 в) 1 1 і вище	Ви — різні люди, але вмісте швидко приходите до згоди Ви — важка пара, але вселяє надію ваша взаємодоповнюваність у поглядах й інтересах Ви — важка пара

Соціально-психологічний тренінг

Є в сумісності чоловіка й жінки один аспект, що дозволяє дивитися з надією в майбутнє навіть тим родинам, у яких результати виміру цієї найважливішої характеристики не дуже радують. Це адаптивна сторона сумісності, що припускає поступове «пристосування» чоловіка й жінки один до одного. Пристосування це неминуче й незаперечно відбувається у всіх родинах, але, оскільки одним це вдається, а іншим - ні, природно задатися питанням: а що ж перешкодило тим чоловікам і дружинам, які розміняли своє подружнє щастя на нескінченні непорозуміння, сварки, клнфлікти?

Так от вони й перешкодили - ці самі нерозуміння, сварки, дразги й незлагоди. Справа в тому, що подружня адаптація здійснюється у взаємодії двох і наступному обговоренні результатів цієї взаємодії, іноді дуже бурхливих. І тому, хоча ми вже обговорювали проблему конфліктів, нині наступив час виділити й методично реалізувати ще один її аспект - техніку конструктивної суперечки.

Техніка ця створена чехословацьким ученим С. Кратохвілом, який вважає, що конструктивна суперечка характеризується:

- конкретністю (обговоренням конкретного предмета конфлікту, відсутністю узагальнень, переносом розмови на інші області взаємодій, посиленнями на минуле й т.д.);

- активністю обох сторін, їх участю в ситуації, зацікавленістю в розмові;

- чітким, відкритим викладом своїх позицій й увагою до позиції й доказів опонента - бажанням зрозуміти їх; дотриманням етичних принципів поведження сторін по відношенню одне до одного;

- використанням тільки ділових аргументів з уникненням всього того, що зачіпає особистість іншого.

Взаємодія має бути динамічною, щоб у співрозмовників не виникло почуття вутоми, повинна закінчуватися на позитивній ноті і завершуватися обов'язковим підкресленням досягнутого в обговоренні.

Результати суперечки необхідно проаналізувати й оцінити, вважаючи її вдалою, якщо:

- 1) партнери одержали якусь нову інформацію, щось уточнили у своєму баченні ситуації або позиціях один одного;

- 2) змогли хоча б частково зняти напруженість у взаєминах;

- 3) прийшли до більшого взаєморозуміння й зближення своїх позицій;

- 4) змогли розв'язати проблему, усунути протиріччя.

Ось в чому полягає сутність техніки конструктивної суперечки С.Кратохвіла, яку ми й пропонуємо відпрацювати в ситуаційно-рольових іграх цього розділу. Однак те, яким конкретним змістом будуть вони наповнені, цілком і повністю залежить від ведучого й учасників. Не забудьте також, що ступінь «провини» одного й твердості позиції іншого.

Конфліктність їх взаємодії задаються учасникам, разом, або незалежно один від одного до початку гри.

Дезертирство. Грають двоє: Чоловік і Дружина. Один з них запросив гостей, а інший, знаючи про це, зненацька пізно повернувся додому.

Запрошення батьків. Грають двоє: Чоловік і Дружина, які домовилися вихідний день провести вдома. Зненацька подзвонили батьки одного з них і покликали чоловіка й жінку в гості. Той, чиї це батьки, відразу ж почав збиратися, з чим інший не згодний.

Видхід з будинку. Грають двоє: Чоловік і Дружина. Один з них збирається піти кудись із будинку, а інший хоче поговорити й незадоволений тим, що той відмовляється затриматися.

Пізніше повернення. Грають двоє: Чоловік і Дружина. Один з них зустрів свого старого друга (подругу), зрозуміло, одного із чоловіком статі, хоча цікаво загострити ситуацію за рахунок того, що друг іншої статі. Зайшов до нього і пізно повернувся додому.

Ремонт. Грають двоє: Чоловік і Дружина. Один з них був ініціатором ремонту квартири, до чого інший ставився досить скептично. Зненацька виявилось, що ремонт обійдеться набагато дорожче, і той, хто був проти нього, наполягає на припиненні робіт.

Діри в бюджеті. Грають двоє: Чоловік і Дружина. У родині систематично не вистачає грошей до зарплати, причому основним марнотратом є один чи чоловік чи жінка, із чим другий завжди був не згодний, а нині наполягає на відкритому обговоренні.

Справи домашні. Грають двоє: Чоловік і Дружина. На цей момент склалося так, що всі справи по будинку виконує один чоловік чи жінка. Йому це набридло, і він вирішує «включити» ледаря в домашні турботи.

Дрібне лагодження. Грають двоє: Чоловік і Дружина. Один з них давно вже просив іншого зробити якийсь дрібний ремонт (полагодити штани або попрасувати), але от зараз він зібрався скористатися предметом ремонту й виявилось, що «віз і нині там».

Посидь із дитиною. Граю двоє: Чоловік і Дружина. Обом потрібно затриматися на роботі, і когось посидіти з дитиною, причому кожний вважає, що його справи важливіші.

Друг або подруга. Грають троє: Чоловік, Дружина й Подруга (Друг). Подруга (Друг) ділиться з одним із чоловіком чи жінкою своїми проблемами й переживаннями, які інший всерйоз не приймає. Чоловік цим явно незадоволений й у присутності Подруги (Друга) приступає до обговорення.

Сімейні проблеми. Грають троє: Чоловік, Дружина й Подруга (Друг). Один з них починає обговорювати з Подругою (Іншому) сімейні проблеми, чим інший явно незадоволений, і невдоволення це він відкрито висловлює.

Третій зайвий. Грають троє: Чоловік, Дружина й Третій (Третя). У гостях у друзів один із чоловіка чи жінки познайомився і якимось дуже тісно зійшовся із цим (цією) Третім (тією): протягом усього вечора сидів з Ним (з нею) поруч, танцював і жваво розмовляв. Інша сторона вирішує обговорити ситуацію.

Незваний гість. Грають троє: Чоловік, Дружина й Гість. У родині нагромадилося багато справ, але в той момент, коли чоловік і жінка почали цим

займатися, прийшов незваний Гість - приятель(ниця) одного з них. Інший відкрито виражає своє невдоволення.

Дані ситуації можна (і, взагалі ж, потрібно, але тільки не відразу) грати із залученням третьої (іноді й четвертої) особи - тещі або свекрухи, оскільки вже до третини розлучень відбувається через втручання батьків у життя молодого родини.

Фактори сімейного благополуччя.

Психологи підходять до аналізу факторів сімейного благополуччя насамперед з погляду об'єктивних і суб'єктивних показників сімейного щастя й благополуччя й факторів, які визначають досягнення цих показників. Ці фактори також діляться на об'єктивні й суб'єктивні, а також на зовнішні й внутрішні.

До зовнішніх об'єктивних факторів відносяться стабільність соціальної системи, у яку включена родина, а також рівень життя в країні. І тут ясно, що період соціального застою приніс багато лиха не тільки суспільству й народному господарству, але ще й (чи не насамперед) родині - тій клітині суспільного організму, якій не поздоровиться, якщо організм занедужує, хоча не будемо забувати, що й організму кінець, якщо деякі його клітини переродяться й стануть причиною злякисних утворень...

До зовнішніх суб'єктивних факторів стабільності шлюбу відносять силу соціального контролю: ефективність правових і моральних норм, культурних і національних традицій - словом, усе те, що нині багато в чому втрачає дієздатність через стрімке ламання звичних стосунків між поколіннями.

До внутрішніх об'єктивних факторів варто віднести житлові й матеріальні умови життя конкретної родини, а до внутрішніх суб'єктивних - міжособистісні почуття членів родини (любов, відповідальність, борг і взаємоповага), а також сумісність і задоволеність шлюбом.

Вивчення суб'єктивних умов благополуччя родини особливо важливо з урахуванням того, що юридичне збереження шлюбу не завжди відповідає збереженню фактичного (як відомо, юридичне розлучення може здійснитися набагато пізніше фактичного), та й саме по собі фактичне збереження шлюбу нічого не говорить про те, наскільки чоловік і жінка щасливі в сімейному житті.

Якщо резюмувати результати багатьох досліджень, то виявиться, що головним для досягнення щастя родини є показники взаємин і спілкування. Так, опитування 266 американських сімейних консультантів показав, що в 9 з 10 сімейних пар, що зверталися за допомогою, виявлялися труднощі в спілкуванні, а в моделі якостей шлюбу Р.Левіса й Дж.Спанієра було емпірично виявлено, що більше 2/3 з 47 характеристик, найбільш зв'язаних з успішністю шлюбу, носять чисто психологічний характер, причому, що досить цікаво, найголовнішим виявився ступінь схожесті й знагоди чоловіка й жінки за різним параметром. Аналогічні результати було отримано й у країнах СНГ, зокрема в дослідженні задоволеності шлюбом і його стабільності, здійсненому під керівництвом Е. Тийт, де чітко виявився примат взаємин над житловими й матеріальними умовами, а також у досить цікавому опитуванні, здійсненому недавно в Москві. В опитуванні приймало участь 660 москвичів і москвичок, що звернулися за допомогою в

підборі шлюбного партнера в спеціалізовану службу знайомств. Результати опитування змусили багато в чому по-новому поставитися до проблеми одинаків. Так, виявилось, що приблизно половина з них - це ті, хто не зміг зберегти перший шлюб. Переважна більшість із них (67% чоловіків й 87% жінок) мають вищу освіту, майже 50% живуть в окремих квартирах, майже всі непогано матеріально забезпечені.(С.В.Ковальов, 1991)

Як бачите, «базис» у наявності. Чого ж не вистачило цим одинакам? «Надбудови». Таких необхідних шлюбу якостей, як альтруїзм, поступливість, уміння глянути на себе з боку. Не випадково ж 27% чоловіків й 8% жінок, що звернулися в службу знайомств, не мають близьких друзів, 24 й 14% відповідно при знайомстві й під час спілкування виявляються не в силах перебороти скутість, проявляють нездатність до відкритих, справді людських стосунків. А чого вартий один тільки факт: 48% чоловіків й 53% жінок із числа одинаків уважають, що в сімейному житті ні за яких умов не треба уступати один одному.

Отже, саме взаємини чоловіка й жінки є найважливішим чинником сімейного щастя і якість спілкування чоловіка й дружини є однією з найважливіших характеристик родини, у значній мірі визначає благополуччя шлюбу. Як відомо, саме в спілкуванні реалізуються найважливіші духовні потреби людини, але, оскільки родина усе більше служить для людей своєрідним психологічним притулком, задоволення потреб у прийнятті один одного, захисту й психологічному комфорту ці фактори починають усе більше пов'язуватися із сімейним благополуччям.

Розглядаючи вплив суспільства на подружні відносини, що вже згадувалися, Р.Левіс і Дж.Спанієр виявили, що успішність шлюбу визначається ступенем саморозкриття чоловіка й жінки в процесі міжособистісного спілкування; наявністю в них можливо великої кількості загальних очікувань й установок, що проявляються в процесі спілкування; точністю невербальної (пози, погляди, жести і т.д.) комунікації; наявністю загальних символів (прізвиська, своя мова, ритуали й т.п.); високою частотою особистісного спілкування, підтвердженням у ньому схожесті в сприйнятті подружніх ролей, позицій, функцій й обов'язків; глибиною взаєморозуміння чоловіка й жінки й ступенем взаємної емпатії - співчуттям, співпереживанням, співучастю.

У підсумку ці фахівці сформулювали наступні чотири умови успішності міжособистісного спілкування чоловіка й жінки:

- 1) відкритість, тобто відсутність «прихованих зон»;
- 2) підтвердження самооцінок один одного;
- 3) активний обмін взаємодіями, тобто інтенсивне обговорення почуттів і помислів один одного;
- 4) відповідність конкретній ситуації.

З іншого боку, до числа факторів, що перешкоджають успішному спілкуванню чоловіка й жінки, психологи віднесли:

- 1) висловлення, що дискредитують іншого;
- 2) приховування деяких важливих відомостей;

3) змішання ? причини й наслідку в ситуації розбіжностей або просто розбору;

4) ригідність (сверхстійкість) даних чоловіка й жінки із приводу того, що кожен з них повинен і може говорити або робити;

5) упевненість у тім, що люди у своєму поведженні повинні бути абсолютно логічні, і прагнення до цієї логіки;

6) постійна фіксація на тім, хто прав і хто винуватий у конкретно сформованій ситуації.

Викладене дозволяє намітити конкретні шляхи методичного висвітлення проблеми сімейного благополуччя. Почнемо ж ми його із задоволеності шлюбом.

Тест на превентивну задоволеність шлюбом

Взагалі ж, превентивна задоволеність шлюбом - річ трохи сумнівна, тому що благополуччя родини є функція двох. Однак є в сімейному житті своєрідні аксіоми, орієнтація на які є певним гарантом досягнення сімейного щастя. От за допомогою деяких з них ми й спробуємо з'ясувати, наскільки юнаки й дівчата в перспективі будуть задоволені своїм шлюбом.

Висловлення	Цілком справедливо	В основному справедливо	Не зовсім справедливо	Зовсім несправедливо
1. Відпочивати під час відпустки набагато приємніше із дружиною (чоловіком)				
2. Не варто ділитися своїми виробничими справами із чоловіком (дружиною)				
3. Упевнений, що після шлюбу любов чоловіка й жінки загасає				
4. Майже всі подруги (друзі) дружини будуть мені подобатися				
5. Мені приємно піклуватися про своїх близьких				
6. Я хотів би зустрічатися зі своїми друзями без дружини (друга)				
7. Не збираюся змінювати свої звички, навіть якщо вони не				

сподобаються дружині (чоловіку)	моїй				
------------------------------------	------	--	--	--	--

Продовження

Висловлення	Зовсім справедливо	В основному справедливо	Не зовсім справедливо	Зовсім несправедливо
8. Не можна уступати дружині (чоловіку): це призведе до підпорядкування й нерівності				
9. Якщо сімейне життя не склалося, краще відразу розійтись				
10. Не можна не зважати на настрій дружини (чоловіка)				

Ключ до тесту. Питання 1, 4, 5, 10: зовсім справедливо - 3 бали; в основному справедливо - 2; не зовсім справедливо-1; зовсім несправедливо - 0.

Питання 2, 3, 6, 7, 8, 9: зовсім справедливо - 0; в основному справедливо- 1; не зовсім справедливо-2; зовсім несправедливо - 3. Бали необхідно підсумувати.

Інтерпретацію краще здійснювати з урахуванням «відсотка» превентивної задоволеності, що розраховується за формулою ?

Основну увагу варто звертати на питання, які призвели до зниження цього відсотка.

Чи гарною Ви будете дружиною?

Споконвіків і до наших днів берегинею сімейного вогнища була жінка. Можна не сумніватися, що подібне положення збережеться й у майбутньому, і, напевно, тому, нині існує безліч аматорських тестів, орієнтованих на виявлення схильності майбутніх дружин до виконання їхніх творчих функцій. Два таких тести ми пропонуємо увазі читача.

Тест № I

1. Що Ви зробите, якщо довідаєтеся, що чоловік сказав Вам неправду?

Попрошу його вибачитися (А);

Зроблю вигляд, що не помітила (Г);

Висловлю все, що думаю (Ж).

2. Уявіть, що він забув про річницю Вашого весілля.

Я ображуся й довго не буду з ним розмовляти (З);

Напишу цю дату крупно на стіні напроти того місця, де він звичайно сидить по вечорах (Д);

Пожурю його (Б).

3. Ви тільки що вимили підлогу (або натерли паркет), а він з'явився з вулиці й ходить по квартирі в брудному взутті.

Я покажучу місце, де він наслідив, і попрошу прибрати за собою (З);

Наслідити можу і я (И);

Зупиню його й скажу, щоб зняв вуличне взуття (В).

4. Останнім часом Ваш чоловік став дуже ніжний з Вами.

Я спробую з'ясувати, у чому він провинився (Г);

Вважаю це підходящим моментом, щоб почати розмову про те що мені потрібна дублянка (З);

Відповім йому ніжністю (Б).

5. Коли чоловік ішов ранком на роботу на його піджаці не було гудзика, а коли він повернувся, була на місці...

Я зажадаю пояснень (Д);

Мені буде ніяково, що не я йому пришила (А);

Не надам цьому значення (Ж).

6. У гостях у вашій присутності чоловік приділяє увагу іншій жінці.

Я відразу вичитаю його (И);

Зроблю вигляд, що мене це не торкає, але, повернувшись додому, постараюся з'ясувати відносини (Е);

Прикладу всі зусилля, щоб перетворити це в жарт (В);

7. Ви помітили, що шевелюра чоловіка зріділа, і вирішили сказати йому про це.

Я скажу, що це анітрошки не відбивається на його зовнішності, але сама тайкома раджуся з лікарем, як бути (А);

Зажадаю, щоб він звернувся за консультацією до лікаря (Г);

При домашніх сварках не пропущу нагоди, щоб кольнути його цією обставиною (З).

8. Ви подарували чоловіку краватку, але вона йому не подобається.

Я відразу схоплю ножиці й поріжу краватку на шматки (И);

Постараюся вмовити чоловіка піти в магазин й обміняти на іншу (Б);

Оскільки я вважаю, що в цих питаннях розбираюся краще, буду запевняти, що краватка йому дуже йде (Д).

9. Останнім часом чоловік приходиться додому пізно, неуважний і роздратований.

Я попереджу його, що, якщо це повториться, ми розстанемося (З);

Постараюся перевірити, чи не з'явилося в нього захоплення (Г);

Постараюся викликати його на відверту розмову й допомогти (А);

10. Чоловік зробив вчинок, гідний справжнього чоловіка! Ваша оцінка?

Це випадково (И);

Віддам належне, але постараюся не перехвалити (Е);

Він гідний нагороди (В).

Ключ до тесту. За відповіді груп А, Б, В - по 10 очок; за відповіді груп Г, Д, Е - по 5 очок; за відповіді груп Ж, З, И при підрахунку суми за кожний відніміть по 5 очок.

Інтерпретація результатів 90 і більше очок. Ви - ідеальна подруга: добра, ніжна, уважна, терпляча. Для Вас чоловік - сенс життя й глава родини в повному змісті цього слова.

Від 70 до 85 очка. Ви - тонкий знавець чоловічої психології, маєте почуття такту й умієте зберігати в родині мир і взаємну довіру.

Від 45 до 65 очка. Чоловік Вам небайдужий, думки про майбутнє пов'язані з ним. Але час від часу Ви влаштовуєте йому «пророблення», часто без усякого приводу, з метою «профілактики». Відмовтеся від цього!

Від 5 до 40 очка. Мабуть, у Вас із чоловіком відносини прохолодні. Судячи з відповідей, у цьому є й Ваша провина. Напевно, Ви завжди й у всьому (навіть всупереч здоровому глузду) хочете настояти на своєму.

Від 0 і нижче. Швидше за все, Ви відповідали несерйозно. Або Ви ще неодружені, і відповіді ваші носять «теоретичний» характер. Якщо це так, радимо не виходити заміж, поки сума очок за цим тестом не стане більшою.

Тест № 2

Він читає або дивиться телевізор. Із дванадцяти рішень цієї ситуації виберіть два найбільш близьких Вам. Якщо Вас улаштує тільки одне, подвойте належне за нього кількість очок. Підсумуйте. Отже:

1. Теж візьму газету й сяду читати.
2. Почну розмовляти з ним, поки він не догадається відкласти газету.
3. Скажу, що неввічливо не звертати на мене уваги.
4. Запитаю, про що він читає з таким захопленням. Не відповідь?

Повторю питання.

5. Вийду з кімнати й першою не почну розмови. Коли чоловік сам заговорить, скажу, що про нього думаю.

6. Вирішу: «Нехай читає!» - і займуся своїми справами.

7. Попрошу почитати вголос або розповісти мені прочитані новини.

8. Скажу, що нам необхідно обговорити, коли він скінчить читати.

9. Поставлю питання руба: «Що потрібно зробити, щоб ти приділив мені увагу?»

10. Спокійно поясню, що я не проти читання, але мені потрібно його увага.

11. Дуже чемно й обережно складу його газету й скажу: «Послухай мене, милий...»

12. Почну говорити з ним на тему, що його цікавить. Поступово опаную його увагою.

Ключ до тесту

Варіант відповіді	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Бали	3	1	0	2	0	3	5	4	0	6	2	4

Інтерпретація.

9 балів й більше. Схоже, Ви вибрали найбільш оптимальні варіанти. Сподіваємося, що у Вас буде час для того, щоб і почитати, і поговорити, і подивитися телевізор.

4-8 балів. Ви не приховуєте, що Вам кривдно, і можете робити це в різній формі. Напевно, краще було б з'ясувати, чому він так неуважний. З байдужості? Безтактний? А може, те, що Ви йому розповідаєте, просто для нього нецікаво? І нарешті, може бути, він просто стомився?

3 бали й менше. Ви вимагаєте, щоб при першому вашому слові чоловік відразу ж була «весь увага». І напевно чи домагаєтеся бажаного. Скоріше, бесіда перетворюється в перерахування образ. Що тут поробити? Чітко запам'ятати, що доброзичливість, терпимість, ласкаве й добре слово творять чудеса. Але їх ніколи не створять брутальність і безтактність.

Соціально-психологічний тренінг

Якщо обрати із психологічних умов успішності шлюбу найважливіші, то до їхнього числа необхідно буде віднести здатність чоловіка й жінки до психологічної підтримки один одного. Саме вона створює у родині притулок від складностей навколишнього світу й одночасно визначає морально-психологічний клімат родини. Причому взаєморозуміння під час відсутності психологічної підтримки може швидко змінитися відчуженням і холодністю.

На жаль, здатність до психологічної підтримки є в повному змісті цього слова дарунок божий і властивий далеко не всім. Однак здатність ця тренується, хоча повноцінне тренування можливе тут тільки при безумовному виконанні наступних правил психологічної підтримки:

1. Не можна повідомляти іншому про те, що він не повинен переживати тих почуттів, які вже переживає (а скільки разів у розмові із близькими ми говоримо: «Не варто розмінюватися по дрібницях...»).

2. Не можна хоч якось намагатися принижувати проблему (а скільки разів ми говоримо близьким: «Все це ламаного гроша не варто...»).

3. Не варто давати непрошених порад і взагалі пропонувати власний план дій (а скільки разів... втім, вистачить).

Правила ці, як Ви бачите, негативного плану. «Позитив» же виглядає так:

1. Для повноти й точності необхідно повторити почуте від партнера.

2. Треба викласти не тільки факти, але й почуття у ствердження про те, як Ви сприйняли сказане іншим.

3. Варто запитати людину про те, чи потрібна йому допомога, і якщо так, то яка саме.

4. І нарешті, виявити емпатію (співчуття й співпереживання) і сказати людині, що Ви розумієте її почуття й самі б на її місці почували й б те ж саме.

Все описане нескладно зрозуміти, але досить важко реалізувати. Тому ми й пропонуємо Вам відпрацювати прийоми психологічної підтримки в ситуаційно-рольових іграх. Не забудьте тільки частіше міняти в них партнерів місцями-ролями (причому в ході одного циклу гри): це різко активізує їхню поведінку й викличе підвищений інтерес в аудиторії.

Смутний настрій. Грають двоє: Чоловік і Дружина. В одного з них смутний настрій. Завдання іншого: надати підтримку й розвеселити.

Роздратованість. Грають двоє: Чоловік і Дружина. Один з них напружений і чимось роздратований (чим саме, необхідно обмовити заздалегідь, але це повинно бути щось, що не відноситься до родини й у той же час не занадто гостре). Завдання іншого: зняти напругу, з'ясувати його причину й надати підтримку.

Неприємності по роботі. Грають двоє: Чоловік і Дружина. В одного з них трапилися неприємності по роботі, про які говорити він не хоче. Завдання іншого: розговорити й надати підтримку.

Його неправота. Грають двоє: Чоловік і Дружина. Один з них зробив вчинок який не робить йому честі, але впевнений, що був правий. Завдання іншого: надавши підтримку, переконати його в неправоті подібних дій.

Дипломатична відмова. Грають двоє: Чоловік і Дружина. Один з них пропонує що-небудь, а інший повинен у необразливій формі відхилити цю пропозицію.

Улюблене блюдо. Грають троє: Чоловік, Дружина й Теща (Свекруха). Теща (Свекруха) приготувала своє улюблене блюдо, яке Чоловік (Дружина) випадково розкритикував (ла). Завдання основного граючого Дружини (Чоловіка): зняти напругу й надати підтримку обом.

Хто тут хазяїн? Грають троє: Чоловік, Дружина й Теща (Свекруха). Основний учасник Дружина (Чоловік) приходить до моменту, коли Чоловік (Дружина) і Теща (Свекруха) на смерть зчепилися один з одним по житло-побутових питаннях (молоді живуть у квартирі батьків). Його (її) завдання: зняти напругу, надати підтримку обом і виробити конструктивні пропозиції по спільному проживанню.

Телевізор. Грають троє: Чоловік, Дружина й Теща (Свекруха). Чоловік (Дружина) хоче дивитися по телевізору одне, Теща (Свекруха) - інше. Основний учасник Дружина (Чоловік) - взагалі третє.

Її (його) завдання: зняти напругу, надати підтримку обом і по можливості спонукати їх дивитися те, що хоче він сам.

Двоє проти один одного. Грають троє: Чоловік, Дружина й Теща (Свекруха). Основний учасник Дружина (Чоловік) приходить у кімнату, коли поведінкова частина конфлікту (причини невідомі) уже закінчилася, а Чоловік (Дружина) і Теща (Свекруха) розійшлися по кутах і дуються один на одного. Його завдання: з'ясувати причину розбіжності, зняти напругу й погасити знову сварку, що спалахнула (її вони грають), надати підтримку обом і домогтися конструктивного рішення.

ЗАВДАННЯ І ЗАПИТАННЯ ДЛЯ САМОПІДГОТОВКИ І КОНТРОЛЮ

1. Проаналізуйте ієрархію рівнів сумісності.
2. Визначте рівні психофізіологічної сумісності за темпераментом.
3. Дайте класифікацію функціонально-рольової погодженості.
4. Визначте сумісність за ціннісно-орієнтаційною єдністю.
5. Виокремте сумісність за емоційними станами.

- б. Ознайомтесь з методами дослідження подружньої сумісності та соціально-психологічним тренінгом психологічної підтримки.
 - а) Фактори сімейного благополуччя.
 - б) Тест на превентивну задоволеність шлюбом
 - в) Соціально-психологічний тренінг
7. Зробіть опорний конспект за темою.

Основна література:

1. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словник-довідник по психологічній діагностиці. Київ, 1989.
2. Гильяшева И.Н., Игнатъева Н.Д. Дитяча проєктивна методика в дослідженні міжособистісних відносин дитини // Психологічне дослідження особистості в клініці. Л., 1978.
3. Гришина Н.В. До питання про схильність до конфліктного поведіння // Психічні стани. Л., 1981.
4. Кращі психологічні тести для профотбору й профорієнтації. Петрозаводськ, 1992.
5. Методики психодіагностики в спорті/ В.Л.Марищук, Ю.М.Блудов, В.А.Плахтиєнко, Л.К.Серова. М., 1984.
6. Семиченко В.А. Психологія сімейного взаєморозуміння. – К.:
7. Корольчук М.С., Крайнюк В.М., Марченко В.М. 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.

Додаткова література:

1. Анастаси А. Психологічне тестування: В 2 т. М., 1982.
2. Андрєєва Г.М., Богомолова Н.Н., Петровская Л. А. Сучасна соціальна психологія на Заході. М., 1981.
3. Бєсєдіна.Н., Липатов И.И., Тимченко А.В., Шапарь В.Б. Книга практичного психолога: В 2-х частинах. Харків, 1996.
5. Волков И.П. Методи социометрических вимірів у соціально-психологічних дослідженнях. Л., 1970.
7. Гозман Л.Я. Психологія емоційних відносин. М., 1987.
9. Ємельянов Ю.Н. Активне соціально-психологічне навчання. Л., 1985.
10. Ковальов Г.А. Деякі аспекти дослідження невербальної комунікації в людини // Питання психології спілкування й пізнання людьми один одного. Краснодар, 1979.
12. Коломинский Я.А. Психологія особистих взаємин у соціально-психологічних дослідженнях. Л., 1970.
13. Кузьмін Е.С. З досвіду вивчення виробничих колективів// Проблеми вивчення суспільної психології. М., 1965.
14. Кузнецова Е.В. Розвиток міжособистісної невербальної комунікації засобами соціально-психологічного тренінгу. М., 1987.

15. Лабунская В.А. Невербальне поведження: Соціально-перцептивний підхід. Ростов н/Д, 1986.
16. Леонтьев А.Н. Діяльність. Свідомість. Особистість. М., 1975.
18. Методика вивчення колективу, спілкування, особистості. 4.2. Абакан, 1990.
20. Методики соціально-психологічної діагностики особистості й групи. М., 1990. 299
21. Методи дослідження міжособистісного сприйняття // Спецпрактикум по соціальній психології. М., 1984.
22. Мургулец Л.В. Соціально-психологічна діагностика особистості. Л., 1988.
23. Мургулец Л.В. Методи соціально-психологічної діагностики особистості. Л., 1990.
24. Загальна психодіагностика/ Під ред. А.А.Бодалева, В.В.Столика. М., 1987.
25. Петровский А.В. Особистість. Діяльність. Колектив. М., 1982.
26. Практикум по експериментальній і прикладній психології/ Під ред. А.А.Крилова. Л., 1990.
27. Психологічний словник. М., 1983.
28. Рогове.И. Настільна книга практичного психолога в утворенні. М., 1996.
29. Саморегуляція й прогнозування соціального поведження особистості. Л., 1978.
30. Соціально-психологічні проблеми виробничого колективу. М., 1983.
31. Соціально-психологічний клімат колективу: Проблеми й методи. М., 1982.
32. Тести, експерименти, ігрові процедури для вивчення конфлікту. Красноярськ, 1990.
33. Отрут В.А. Соціологічне дослідження. М., 1972.

Тема 6. ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПЕРЕГОВОРНОГО ПРОЦЕСУ

1. Взаємодія і психологічний вплив під час ділового спілкування:
 - а) Спільна діяльність і її структурні елементи;
 - б) Способи впливу на людей під час спілкування;
 - в) Форми спілкування та типи співрозмовників.
2. Психологічний аналіз умов і особливостей переговорів, їх забезпечення та етапи:
 - а) класифікація функцій динаміки переговорів;
 - б) психологічні механізми переговорного процесу;
 - в) технологія ведення переговорів.
3. Особливості переговорів із супротивниками ?
4. Способи впливу на людей під час спілкування переговорів.
5. Психологічне забезпечення ефективної взаємодії в складних ситуаціях.

ВЗАЄМОДІЯ І ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ ПІД ЧАС ДІЛОВОГО СПІЛКУВАННЯ

Взаємодія – це процес безпосереднього або опосередкованого впливу суб'єктів одне на одного під час їх діяльності та взаємодії, 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 – гарні риси”. Тому і приписування причин поведінки і рис характеру здійснюється за схемою: “поганим” завжди приписуються “погані” вчинки, а “добрим – добрі”.

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

1. Суб'єктивні чинники (інформаційні, мотиваційні).
2. Пояснення невдалих результатів діяльності зовнішніми чинниками, а успішних – внутрішніми.
3. Суттєва різниця щодо пояснення людиною власних вчинків і поведінки інших людей.

Міжособистісне сприймання під час спілкування – взаємодія, сприймання (пізнання), обмін інформацією. Сприймання людини людиною під час спілкування позначають терміном “соціальна перцепція” – ввів Дж. Браунер (від латинського *percipere* – сприймання, пізнавання). Бодальов О.О. зазначає, що характер взаємодії і результат у спільній діяльності залежить від того як люди відображають та інтерпретують зовнішність, поведінку, можливості один одного.

Механізм взаєморозуміння.

Взаєморозуміння – внутрішня основа і мета спілкування. Складне явище у якому виокремлюються два рівні. На першому рівні – усвідомлюються цілі, мотиви, установки іншої людини як своєї власної. Другий рівень характеризується здатністю прийняти цілі, мотиви, установки іншої людини як свої власні. У дітей, як правило, цей рівень не розвинутий, а тому вони здатні на прояви егоцентризму.

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

Другий рівень набувається людиною поступово за рахунок таких механізмів взаєморозуміння як ідентифікація та рефлексія.

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

Емпатія (від грецької *empathia* – **співпереживання**) особливий спосіб розуміння іншої людини, домінує не раціональне, а лише емоційне сприйняття її

внутрішнього світу. Ситуація “відчувається”. Емпатія може бути адекватною і неадекватною. Найтипівіші форми емпатії – співпереживання і співчуття.

Співпереживання передбачає переживання іншим тих самих почуттів так, як би ситуація була особистою у людини яка співпереживає і може діяти.

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

Рефлексія (від латинського *reflexio* – **відображення, звернення назад**) – взаємне усвідомлення діючим індивідом того, як кожен сприймається партнером у спілкуванні, подвійне, глибоке і послідовне взаємовідчуття.

У повсякденному житті люди не завжди знають справжні причини поведінки іншої людини, а тому здатні наділяти, приписувати оточуючим властивості з попереднього свого досвіду, аналізу власних мотивів. Цей феномен у психології має назву “каузальна атрибуція” (*Causa* – причина, *Atribuo* – наділяти, приписувати).

Установка у сприйманні людини людиною має суттєве значення, особливо щодо враження про незнайому людину.

Експеримент О.О.Бодальова в повній мірі відтворює ефект установки на сприймання людини. Одну і ту ж фотографію показали студентам двох різних груп, але першій групі було повідомлено, що ця людина є видатним вченим, а другій – злочинцем. Відповідно словесний портрет у першій групі характеризував підборіддя як свідчення сили волі, глибоко посаджені очі – про глибину думки і навпаки в другій групі цю ж людину описували, очі – мають злий вигляд, а вип’ячене підборіддя рішучість йти до кінця в злочині. Такі факти пов’язані зі сприйняттям людини стереотипно.

Стереотип – специфічне, спрощене, майже автоматичне відображення “протореним шляхом” у свідомості своїх дій, поведінки, ставлення за своїм досвідом на підставі обмеженої інформації. Наприклад, стереотип певної професії (вчителі – нотації, бухгалтери – педанти і т.д.)

На ґрунті “стереотипів” формуються ефекти міжособистісного сприймання – ефекти ореолу, первинності та новизни.

Суть **ефекту ореолу** полягає в тому, що загальне сприймання враження веде до позитивної оцінки всіх інших якостей людини і навпаки. Образ, який існував раніше, відіграє роль ореолу, що заважає бачити дійсні, об’єктивні риси.

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

Вчені вважають, що у 90% ми оцінюємо людину з першого погляду – “подобається” або “ні”, і надзвичайно важко потім змінити перше враження.

Отже, стереотипи і ефекти міжособистісного спілкування відображають схолатизм, спрощеність, емоційну забарвленість. Стереотипи сприйняття з одного

боку дають можливість скоротити час ознайомлення, швидко вступити в контакт з людьми різного віку, професій, статі, а з іншого сприяють спотвореному сприйманню.

Отже, необхідно намагатись адекватно і точно сприймати один одного, що безумовно сприяє ефективності спілкування та діяльності в практиці менеджерів, викладачів, вихователів.

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

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

Психологічні способи впливу під час спілкування. Вплив здійснюється під час діяльності через спілкування і визначається цілями. У стихійних же групах регуляція поведінки здійснюється за допомогою специфічних механізмів впливу, які діють і в організованих, об'єднаних спільною діяльністю, але в стихійних вони переважають.

Чим вищий рівень розвитку суспільства, тим органічніше ставлення до сім'ї, які автоматично спонукають їх до тих чи інших дій або переживань. І в той же час ніяке зростання самосвідомості не скасує таких масових форм психічного зараження як, наприклад, “вболівання” на стадіонах.

Приклади паніки - (М.М.Корнєв, А.Б.Коваленко Соціальна психологія с. 111, 112).

“Масова паніка у штаті Нью - Джерсі у США 30 жовтня 1938 р. Г.Уелс “Війна світів” – цикл передач і репортажів з місця висадки “войовничих істот, які сіяли смерть і руйнування”. А перед передачею слухачів ознайомили з повідомленнями, які начебто надійшли від відомих астронавтів про те, що до Землі наближаються “марсіанські об'єкти”. Біля 1 млн. 200 тис. чоловік пережили стан подібний масовому психозу, повіривши вторгненню марсіан на Землю.”

Український психолог В.О.Моляко розглядає психологічні наслідки чорнобильської катастрофи, вказує на умови виникнення будь-якої паніки: наявність такого стимулу та дефіцит інформації про подію, особливо інформації вірогідної, водночас надлишок інформації неперевіреної з неофіційних (здебільшого чуток) джерел.

Люди в паніці виявляють такі особливості поведінки:

1. Неадекватну оцінку ситуації, перебільшення небезпеки, прагнення врятуватись втечею;
2. Підвищена метушливість, хаотизм поведінки, або її загальмованість;
3. Зниження дисципліни, працездатності;
4. Пошук заспокійливих засобів (ліки, алкоголь);
5. Прагнення одержати інформацію, а отже підвищення інтересу до всіх повідомлень, чуток, новин.

Як же попередити паніку?

- організація ефективного керівництва, якому довіряють;
- інформація правдива із попереджувальними заходами;
- знати функціональні обов'язки членам груп із знанням обставин, причин, інформації;
- навмисна рішуча та інтенсивна дія;
- переключити увагу, подати команду (стій, назад)

ВИДИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ВПЛИВІВ

ВИДИ ВПЛИВУ	ВИЗНАЧЕННЯ	ЗАСОБИ ВПЛИВУ
1. ПЕРЕКОНАННЯ	<i>Свідома, аргументована дія на іншу людину або групу людей з метою зміни їхнього судження, відношення, наміру чи рішення</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Ясні, чітко сформульовані аргументи, пред'явлені співрозмовнику (СР) в прийнятному для нього темпі і зрозумілій термінології. (Метод розгорнутої аргументації); - Відкрите визнання як сильних так і слабких сторін рішення дає можливість зрозуміти СР, що ініціатор впливу бачить обмеження цього рішення. <i>(Метод двосторонньої аргументації);</i> - Отримання згоди на кожному кроці доказів. <i>(Метод позитивних відповідей Сократа).</i>
2. САМОПРОСУВАННЯ САМОВИСУВАННЯ	<i>Демонстрація своєї компетентності та кваліфікації з метою – щоб оцінили, замітили і завдяки цьому отримати переваги при відборі кандидатів на посаду, стажування тощо.</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Реальна демонстрація своїх можливостей; - Показ сертифікатів, дипломів, патентів, офіційних відповідей, друкованих робіт і таке ін.; - Розкриття своїх особистих цілей; - Формування своїх запитів і умов.
3. НАВІЮВАННЯ	<i>Свідомий неаргументований вплив</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Володіння методом гіпнозу;

(СУГЕСТІЯ)	<i>на людину або групу людей з метою зміни їх стану, відношення, схильності до певних дій.</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Особливі індивідуальні якості; - Особистий авторитет; - Використання умов і оточення, які посилюють сугестію (приглушене освітлення, ритмічні звуки, ритуальні дотики та інше); - Вибір партнерів, які найбільше підлягають впливу. -
4.ЗАРАЖЕННЯ	<i>Передача свого стану або відношення іншій людині або групі, котрі якимось чином (немає пояснення яким) переймають цей стан або відношення. Передаватись стан може як мимоволі, так і довільно.</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Висока динаміка і енергійність особистої поведінки; - Артистизм; - Інтеграційне залучення партнерів; - Поступове нарощування інтенсивності дій; - Індивідуалізований погляд в очі; - Торкання і тілесний контакт.
5.НАСЛІДУВАННЯ	<i>Здатність визвати бажання бути подібним до себе. Така здатність може як мимоволі проявляться, так і довільно використовуватись.</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Публічна визнаність (популярність); - Демонстрація високої майстерності; - Приклад, відважності, милосердя, служіння ідеї; - Новаторство; - Особистий “магнетизм” притяжіння; - “Модна” поведінка і оформлення зовнішності; - Призов до наслідування
6.СХИЛЬНІСТЬ	<i>Формування і розвиток у співбесідника позитивного відношення до себе</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Прояви ініціатором особистої незвичайності і привабливості; - Демонстрація схильності, позитивного відношення, наслідування; - Сприятливі судження про СР;

		<ul style="list-style-type: none"> - Надання СР певних послуг
7.ПРОХАННЯ	<i>Звернення до СР з метою задоволення потреби чи бажання ініціатора впливу</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Ясне і ввічливе формулювання; - Прояви поваги до відмови, якщо виконання прохання незручне або суперечить особистим цілям
8.ПРИМУС	<i>Вимога виконати розпорядження СР, яке підкріплене відкритими або прихованими погрозами. Суб'єктивно примус переживається ініціатором як особистий тиск, а СР – як тиск з боку ініціатора або ж обставин</i>	<ul style="list-style-type: none"> - - Об'ява жорстоко і немилосердно визначених термінів і способів виконання роботи без будь-яких пояснень і обґрунтувань; - Заборона і обмеження на обговорення; - Залякування можливими наслідками; - Загроза покаранням, у грубих формах – фізична розправа
9.ДЕСТРУКТИВНА КРИТИКА	<i>Висловлювання зневажливих чи образливих суд-жень про особистість або грубе агресивне засудження, осміювання справ і вчинків. Руйнівність такої критики в тому, що вона не дає змогу “зберегти обличчя”, відволікає сили на боротьбу з негативними емоціями, віднімає віру в себе</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Приниження особистості партнера (“Ти все одно не зрозумієш”); - Висміювання того, що людина не здатна змінити (зовнішність, соціальне і національне походження, швидкість реакцій, тембр голосу); - Додаткове приголомшення справедливою критикою, коли людина пригнічена невдачею
10.ІГНОРУВАННЯ	<i>Навмисна не увага, розсіяність до партнера, його висловлювань і дій.. Сприймається як ознака зневажливості і неповаги, однак в деяких випадках ігнорування є тактичною формою відповіді на нетактовність</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Демонстративний пропуск слів партнера “мимо вух”; - Невербальна поведінка свідчить про не уважність; - Невиконання обіцянок або з запізненням, без пояснень; - Раптова зміна теми розмови

	<i>партнера</i>	
11. МАНІПУЛЮВАННЯ	<i>Скрите від СР спонукання до переживань, певних станів, зміни відношень, рішень, дій, які необхідні для досягнення ініціатором своїх цілей. При цьому для маніпулятора важливо, щоб СР вважав ці думки, почуття, рішення і дії особистими, а не “наведеними” із-зовні та признавав себе відповідальним за них</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Порушення особистого простору; - Різке прискорення або зменшення темпу бесіди; - Дратувати, дразнити (“Тебе що, так легко розстроїти, знервувати, обманути, підкорити”); - Підохотити висказуваннями (“Навряд чи це ти зможеш зробити, ця річ занадто коштовна, щоб ти зміг купити її”); - “Невинний” обман, введення в оману; - Замасковані під малозначимі і випадкові висловлення оговору й брехні, які можуть бути прийняті як непорозуміння; - Перебільшена демонстрація своєї слабкості, недосвідченості, некомпетентності (дурості), щоб розбудити прагнення у СР допомогти, розкрити цінну інформацію; - “Невинний” шантаж (“дружні” натяки на помилки, нагадування “старих” гріхів або особистих таємниць)

ФУНКЦІЇ ТА ЕТАПИ БЕСІДИ

Бесіда – це така форма спілкування (СП), яка застосовується з метою обміну думками, інформацією, почуттями і спрямована на активізацію щодо співробітництва, або ж впливу.

Функції ділових бесід

Обмін інформацією;

Пошук і розробка ідей;

Формування перспективи;

Підтримка ділових контактів;

*Контроль і координація;
Розв'язання актуальних завдань;*

Стимулювання.

БЕСІДИ	ФОРМИ СПІЛКУВАННЯ КОЛЕКТИВНЕ ОБГОВОРЕННЯ				СПІЛКУВАННЯ В АУДИТОРІЇ	
<ul style="list-style-type: none"> - індивідуальні; - групові; - ритуальні; - глибинно-особистісні; - ділові 	<p>Переговори: <i>Обмін думками з певною діловою метою;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - аналіз ситуації; - планування; - дискусія; підсумки 	<p>Наради – спосіб спільного обговорення аналізу прийняття рішення:</p> <ul style="list-style-type: none"> - не більше 10-12 годин; - заздалегідь оговорена тема; - авторитет головуючого; - управління (план, контроль, організація, забезпечення, мотивація); - підсумки. 	<p>Збори – спільне осмислення проблеми.</p> <p>Мета: <i>- інформаційна;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - переконання; - розважальна; <p><u>Успіх:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - дбати про слухачів; - вміти поставити себе на своє місце. 	<p>Дискусії – з'ясування істини через співставлення різних поглядів.</p> <p>Етапи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - підготовка; - основний; - заключний; <p><u>Успіх:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - не більше 3 годин; - мотивація; інформованість; - інтерес; - умови; - підсумки. 	<p>Форми активного навчання:</p> <ul style="list-style-type: none"> - лекція; - семінари; - бесіда; - бесіда “круглий стіл”; - консультації; - конференції; - практичні заняття; - навчально-методичні ігри з метою формування готовності до творчого навчання професійних дисциплін; - “мозковий штурм” (7-12 осіб, до 30хв.); - соціально-психологічний тренінг. 	<p>Спілкування однієї людини з групою, з метою передачі інформації, ЗНУ.</p> <p>Аудиторія (приміщення і людина)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Включеність в один вид мовленнєвої діяльності (слухання). - Вплив однієї і тієї ж інформації - Встановлення особистісно-зорієнтованого зв'язку з лектором. - Наявність прямих візуальних контактів. - Одночасність присутності слухачів. <p><i>Психологічні умови спілкування в аудиторії:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Орієнтація на конкретну аудиторію. - Мотивація (потреби, мотиви, емоції, інтереси) – комунікативна і пізнавальна. - Цілеспрямованість. - Професіоналізм. - Встановлення контакту і консолідація. - Індивідуальні риси. - Ораторська майстерність.

Класифікація типів співрозмовника

І. Е. Фромм

1. **“БУТИ”** – реакція безпосередня, продуктивна, вірні собі, впевнені, такі люди не бояться втратити і перемогти будь-якою ціною, такі люди 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, знайомство, зв’язки, зовнішність, нерідко використовують Вас, маніпулюють.

II. Основні абстрактні типи співрозмовників

(За П.Мітч)

- | | |
|------------------|--------------------|
| 1. Безглуздий СР | 6. Непроступний |
| 2. Позитивний СР | 7. Незацікавлений |
| 3. Всезнайка | 8. “Важливий птах” |
| 4. Балакун | 9. Чомучка |
| 5. Боягуз | |

III. Типи поведінки співрозмовників

М’який тип поведінки	Конструктивний Тип поведінки	Жорстокий Тип поведінки
Поблажливий, Піддатливий	Наполегливий	Непоступливий, Впертий
Інформація та аргументи відкрито презентуються для дискусії	Факти та аргументи стійко відстоюються, але простір для поступок залишається	Інформація та аргументи подаються як самоочевидні
Інтереси іншої сторони приймаються так, як вони презентовані	Інтереси іншої сторони перевіряються, досліджуються здебільшого пріоритети	Інтереси іншої сторони заперечуються
Головні поступки полегшують шлях до компромісу	“Безвихідні” ситуації є частиною гри, відносно невеликі поступки можливі	Тенденція до провокування кризи та до ультимативної позиції

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ УМОВ І ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕГОВОРІВ, ЇХ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА ЕТАПИ (За А.Я.Анцуловим, А.І.Шипіловим)

Переговори — древній і універсальний засіб людського спілкування. Вони дозволяють знаходити згоду там, де інтереси не збігаються, думки або погляди розходяться. В історичному плані розвиток переговорів йшов трьома напрямками: дипломатичному, торговельному і розв'язання спірних проблем. Далі переговори розглядаються як засіб завершення конфлікту, коли опоненти вичерпали можливості силового розв'язання протиріччя.

Загальна характеристика переговорів: сутність, види і функції

Сторони приходять до розуміння необхідності переговорів тоді, коли конфронтація не дає результатів або стає не вигідною. Виділяють два види переговорів, що ведуться в рамках конфліктних відносин і в умовах співробітництва. Переговори, орієнтовані на співробітництво, не виключають того, що в сторін можуть з'явитися серйозні розбіжності і на цьому ґрунті виникає конфлікт. Можлива і протилежна ситуація, коли після врегулювання конфлікту колишні суперники починають співпрацювати. Переговори потрібні *для прийняття спільних рішень*. Кожен учасник переговорів сам вирішує, чи погоджуватися на ту або іншу пропозицію. Спільне рішення — це єдине рішення, що сторони розглядають як взаємовигідне в даній ситуації.

Переговори не потрібні, якщо протиріччя можна перебороти на основі законодавчих або інших нормативних актів. Однак багато питань легше, дешевше і швидше вирішувати не через судові інстанції, а шляхом переговорів. У США такі ситуації складають 90—95% усіх цивільних позовів (Анцулов А.Я., Шипілов А.І., 1999).

Класифікація функцій і динаміки переговорів

Існують різні підходи до **класифікації переговорів**. Один з них ґрунтується на визначенні різних цілей їхніх учасників.

1. *Переговори про продовження діючих угод*. Наприклад, тимчасової угоди про припинення воєнних дій.

2. *Переговори про нормалізацію*. Проводяться з метою приведення конфліктних відносин до більш конструктивного спілкування опонентів. Часто проводяться за участю третьої сторони.

3. *Переговори про перерозподіл*. Одна зі сторін вимагає змін у свою користь за рахунок іншої. Ці вимоги, як правило, супроводжуються погрозами сторони, яка висуває претензії.

4. *Переговори про створення нових умов*. Їхньою метою є формування нових відносин, визначення нових угод.

5. *Переговори про досягнення побічних ефектів*. Вирішуються другорядні питання (демонстрація миролюбства, з'ясування позицій, відволікання уваги і т.д.).

У залежності від того, які цілі переслідують учасники переговорів, виділяються різні *функції переговорів*.

- інформаційна (сторони зацікавлені в обміні поглядами, але не готові з якихось причин на спільні дії);

- комунікативна (налагодження нових зв'язків, відносин);
 - регуляції і координації дій;
 - контролю (наприклад, із приводу виконання угод);
 - відволікання уваги (одна зі сторін прагне виграти час для перегрупування або нарощування сил);
 - пропаганди (дозволяє одній зі сторін показати себе у вигідному світлі в очах громадськості);
 - затягування часу (одна зі сторін йде на переговори, щоб вселити надію в опонента на рішення проблеми, заспокоїти його).
- Існує три типи спільних рішень учасників переговорів:
- компромісне, або «серединне рішення»;
 - асиметричне рішення, відносний компроміс;
 - вироблення принципово нового рішення шляхом співробітництва.

Переговорний процес як спосіб розв'язання конфліктів

Розглянемо їх докладніше відповідно до проблеми переговорів.

Перший тип рішення - *компроміс*, коли сторони йдуть на взаємні поступки. Це типове рішення на переговорах. Компроміс реальний тоді, коли сторони готові задовольнити хоча б частину інтересів один одного. При цьому важлива наявність критеріїв, що дозволили б визначити законність вимог або рівність дій. Ще краще, якщо рівноцінність кроків назустріч один одному може бути оцінена кількісно.

Однак, частіше приходиться зустрічатися із ситуаціями, коли критерії нечіткі або ж сторони не можуть знайти ту «середину», стосовно якої вони можуть рухатися, уступаючи один одному. У таких випадках необхідно шукати поле інтересів. Роблячи великі поступки по менш значимому для себе питанню, але більш значимому для опонента, учасник переговорів одержує більше по іншому питанню, що видається йому найбільш важливим. У результаті відбувається «розмін» поступками на переговорах. Важливо, щоб ці поступки не виходили за рамки мінімальних значень інтересів обох сторін. Ця умова одержала назву «принцип Парето» по імені відомого італійського ученого *Вільфредо Парето* (1848—1923), що обґрунтував даний принцип ще в 1904 р.

Коли статуси, можливості влади і контролю, а також інтереси сторін не дозволяють їм знайти «серединне» рішення, то сторони можуть прийти до *асиметричного рішення*. Тоді поступки однієї сторони значно перевищують поступки іншої. Опонент, що одержує явно менше умовної половини, свідомо йде на це, оскільки інакше він понесе ще більші втрати. Асиметричність рішення спостерігається при закріпленні за допомогою переговорів поразки однієї зі сторін. Ступінь асиметричності може бути різна.

Третій тип рішення полягає в тому, що учасники переговорів розв'язують протиріччя шляхом *вироблення принципово нового евристичного рішення*, що робить дане протиріччя несуттєвим. Принципи прийняття такого рішення розроблені американськими фахівцями Р.Фішером і У.Юрі й опубліковані на початку 80-х років. Їхня праця тільки в США витримала 16 видань і переведена у 30 країнах світу. Цей спосіб ґрунтується на аналізі щирого співвідношення інтересів, що вимагає кропіткої, відкритої і творчої роботи обох сторін.

Вихід на нове рішення можливий через зміну системи цінностей, наприклад, включенням даної проблеми в більш широкий контекст. Тому на переговорах часом корисно вийти за межі, поставлені учасниками, розглянути проблему ширше, - спочатку із заданих позицій, і тоді від сторін узагалі може не знадобитися поступок. Пошук принципово нового рішення більш складний, вимагає нестандартного підходу. Але він відкриває і зовсім інші перспективи. Іншими словами, якщо компроміс і асиметричне рішення — це арифметика переговорів, то евристичний підхід — це вже алгебра переговорного процесу.

Динаміка переговорів

Переговори як складний процес, неоднорідний за завданнями, складається з декількох етапів: підготовки до переговорів, процесу їхнього ведення, аналізу результатів, а також виконання досягнутих домовленостей. Динаміка переговорів розробляється в останні роки М. Лебедевою (1997).

Розглянемо дані етапи більш докладно.

Підготовка до переговорів. Переговори починаються задовго до того, як сторони сядуть за стіл. Фактично вони починаються з того моменту, коли одна зі сторін (або посередник) виступить ініціатором проведення переговорів і учасники займуться їх підготовкою. Від того, як буде проведена підготовка, багато в чому залежить майбутнє переговорів і прийнятих на них рішень. Підготовка до переговорів ведеться по двох напрямках: організаційному і змістовному.

До організаційних моментів підготовки відносять: формування делегації, визначення місця і часу зустрічі, порядку денного кожного засідання, узгодження з зацікавленими організаціями питань, що їх стосуються. Велике значення має формування делегації, визначення її глави, кількісного і персонального складу. Буває так, що главою делегації на переговорах призначають людину виходячи лише з посадового статусу, не приймаючи в розрахунок його компетентність, щодо обговорюваної проблеми. Важливо, щоб делегація являла собою єдину команду, де усі працюють на успіх переговорів, а не на те, щоб краще виглядати в очах керівництва. Як відзначав американський філософ Емерсон, «весляра на багатovesельному судні не хвалять за оригінальні манери».

Змістова сторона підготовки до переговорів включає: аналіз проблеми й інтересів учасників; формування загального підходу до переговорів і власної позиції на них; визначення можливих варіантів рішення. Перш ніж сторони почнуть готуватися до переговорів, аналізується проблема, що буде вирішуватися. У чому її суть? Чи є інші шляхи її вирішення, що вимагають менших витрат і зусиль? Вони можуть бути виявлені як у рамках одnobічних дій, так і на основі переговорів з опонентом. Необхідно виробити загальний підхід до переговорів - *їхню концепцію*. На відміну від позиції концепція переговорів - менш мінливий елемент. При формуванні загального підходу до переговорів визначаються завдання, що будуть реалізовуватися на них. Необхідно визначити можливі варіанти рішення. Розробляються різні варіанти такого рішення, їхня оцінка, ранжировка в залежності від ступеню їхньої прийнятності для обох сторін.

Теорія і практика розв'язання конфліктів

Учасники повинні продумати пропозиції, що відповідають тому або іншому варіантові рішення, а також їхню аргументацію. *Пропозиції є ключовими*

елементами позиції. Навіть гарна ідея, не будучи обрамлена у зрозумілу форму пропозиції, може бути втрачена. Формулювання пропозицій повинно бути просте і не допускати двозначності. Аргументація завжди має бути об'єктивною.

Для підвищення ефективності підготовки необхідно:

- проведення економічної, правової або іншої експертизи;
- складання балансових аркушів (на листі паперу записують різні варіанти рішення, а проти кожного з них - можливі позитивні і негативні наслідки його прийняття);
- проведення групового обговорення окремих питань переговорів по методу «мозкового штурму»;
- експертне опитування по оцінці варіантів рішень;
- використання комп'ютерної техніки для імітаційного моделювання; виявлення ступеня ризику і невизначеності; вибору норм і процедур для прийняття рішень, оптимізації процесу прийняття рішень з використанням комп'ютера в якості «третьої сторони».

Ведення переговорів. Власне переговори починаються з того моменту, коли сторони приступають до обговорення проблеми. Для того, щоб орієнтуватися в ситуації переговорів, необхідно добре розуміти, що являє собою процес взаємодії при веденні переговорів, з яких етапів він складається. Можна говорити про три етапи ведення переговорів:

- уточнення інтересів, концепцій і позицій учасників;
- обговорення (обґрунтування своїх поглядів і пропозицій);
- узгодження позицій і вироблення домовленостей.

У ході *уточнення інтересів і позицій* знімається інформаційна невизначеність по обговорюваній проблемі. Знаходиться «спільна мова» з партнером по переговорах. Обговорюючи питання, необхідно переконатися, що під тим самим терміном сторони розуміють однакові, а не різні речі. Етап уточнення виявляється у викладі сторонами позицій (внесення офіційних пропозицій) і наданні роз'яснень по них. Вносячи пропозиції, сторони тим самим визначають свої пріоритети, своє розуміння можливих шляхів розв'язання проблеми.

Етап обговорення (аргументації) спрямований на те, щоб максимально зрозуміло обґрунтувати власну позицію. Він набуває особливого значення, якщо сторони орієнтуються на вирішення проблеми шляхом компромісу. Під час обговорення опонентів показують, на що і чому сторона не може піти. Обговорення є логічним продовженням уточнення позицій. Сторони шляхом висунування аргументів у ході дискусії, висловлення оцінок на адресу пропозицій партнерів показують, з чим і чому вони принципово не погоджуються або, навпаки, що може бути предметом подальшого обговорення. Якщо сторони прагнуть вирішити проблему шляхом переговорів, то результатом етапу аргументації має бути визначення рамок можливої домовленості.

Третій етап — узгодження позицій. Виділяють дві фази узгодження: спочатку узгодження загальної формули, а потім - деталей. При виробленні загальної формули угоди, а потім і при її деталізації, сторони проходять як би всі три етапи: уточнення позицій, їхнє обговорення й узгодження.

Звичайно, виділені етапи не завжди впливають один з одного. Уточнюючи позиції, сторони можуть і погоджувати питання або відстоювати свою точку зору, утворивши для цього спеціальні експертні групи. Наприкінці переговорів учасники можуть знову перейти до уточнення окремих елементів своїх позицій. Однак, у цілому логіка переговорів повинна зберігатися. Її порушення може призвести до затягування переговорів і навіть до їх зриву.

Заключним періодом переговорного процесу є **аналіз результатів переговорів і виконання досягнутих домовленостей**. Прийнято вважати, що якщо сторони підписали якийсь документ, виходить, переговори були недаремними. Але наявність угоди ще не робить переговори успішними, а її відсутність не завжди означає їхню невдачу. Суб'єктивні оцінки переговорів і їх результатів є найважливішим індикатором успіху переговорів. Переговори можна вважати вдалими, якщо обидві сторони високо оцінюють їхні підсумки.

Інший найважливіший показник успішності переговорів - ступінь розв'язання проблеми.

Успішні переговори передбачають вирішення проблеми, однак учасники можуть по-різному бачити наскільки проблема вирішена.

Третій показник успішності переговорів - виконання обома сторонами узятих на себе зобов'язань. Переговори закінчилися, але взаємодія сторін продовжується. Має бути виконання прийнятих рішень. У цей період складається уявлення про надійність недавнього опонента, про те, наскільки чітко він дотримується домовленостей.

Після завершення переговорів необхідно провести аналіз їх змістовної і процесуальної сторони, тобто обговорити:

- що сприяло успіхові переговорів;
- які виникали труднощі, як вони переборювалися;
- що не враховано при підготовці до переговорів і чому;
- яка була поведінка опонента на переговорах;
- який досвід ведення переговорів можна використовувати.

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ПЕРЕГОВОРНОГО ПРОЦЕСУ.

Переговорний процес - специфічний вид спільної діяльності. Його особливість полягає в тому, що цілі та інтереси, а тим більше позиції сторін, не збігаються. Специфіка полягає також у тому, що на переговорах кожен опонент тісно контактує з іншим, змушений рахуватися з його діями. Тому переговори як соціально-психологічний процес мають психологічні механізми і технологію проведення. Психологічні механізми –це цілісна сукупність психічних процесів, що забезпечують рух до якогось результату у відповідності до послідовності, яка часто зустрічається. Це стійка схема психічних дій (А. Налчаджян). Можна сказати, що технологія дає відповідь на питання «Як?», а психологічні механізми — на питання «Чому?» (А.Я. Анцулов, А.І. Шипілов, 1999)

Виділяють наступні механізми: узгодження цілей та інтересів; прагнення до взаємної довіри сторін; забезпечення балансу влади і взаємного контролю сторін.

Узгодження цілей і інтересів. Переговори стають переговорами або обговоренням завдяки дії цього механізму. По якій би схемі не організовувалися переговори, вони можуть досягти результату тільки через узгодження цілей та інтересів. Ступінь досягнутого узгодження може бути різною: від повного врахування інтересів до часткового. У цих випадках переговори вважаються успішними. Якщо переговори не завершилися домовленістю, то це не виходить, що узгодження не було. Просто в ході узгодження опоненти не змогли домовитися.

Сутність механізму полягає в тому, що сторони на основі почергового висування й обґрунтування своїх цілей і інтересів, обговорення їхньої сумісності виробляють погоджену загальну мету.

Узгодження цілей та інтересів більш ефективно, якщо забезпечено орієнтацію сторін на вирішення проблеми, «на справу»;

- гарні або нейтральні міжособистісні відносини опонентів;
- поважне відношення до опонента;
- відкриті позиції, пред'явлення чітких індивідуальних цілей;
- здатність до коректування своїх цілей.

Пошук точок дотику (спільних інтересів) і вироблення загальної мети позитивно впливають на нормалізацію взаємин опонентів, ведуть до спокійного, раціонального, а отже, продуктивного розв'язання конфлікту. Спроби узгодження цілей та інтересів у два рази частіше призводять до нормалізації відносин сторін, чим при відсутності таких спроб.

Прагнення до взаємної довіри сторін. Як соціально-психологічний феномен довіра являє собою єдність сприйняття іншої людини і відносини до неї. Виділяють потенційну і реальну довіру. Якщо одна людина говорить іншій, що вона їй довіряє, то це означає, що вона знає, як остання може діяти в тій чи іншій ситуації, очікує позитивних дій стосовно себе і тому вона так до неї відноситься.

Коли конфлікт відбувся або продовжується, складно говорити про яку-небудь довіру сторін. Протидія, негативні емоції, одержаний збиток можуть продукувати тільки недовіру і очікування небезпеки. Але якщо сторони погодилися на переговори, значить протидія припинена, нехай тимчасово. Усвідомлення сторонами необхідності вирішення проблеми мирним шляхом, тобто за допомогою переговорів, *запускає механізм установавання взаємної довіри.* Звичайно, сторони ризикують, будучи змушеними довіряти недавньому супротивникові. Однак, узгодження інтересів, кроки назустріч один одному, ослаблення негативних емоцій, виправлення перекрученого сприйняття сприяють розвитку взаємної довіри. Багато фахівців вважають довіру ключовою у переговорах (А. Росс, Б. Уорд). Чим стійкіша довіра між сторонами, тим більше шансів для конструктивного вирішення проблеми.

Ще одним психологічним механізмом переговорів є *забезпечення балансу влади і взаємного контролю сторін.* Це полягає в тому, що в ході переговорів сторони прагнуть зберегти стосунки (звичне положення речей) або ж складається баланс сил і контроль за діями іншої сторони. Важливе значення має влада однієї сторони стосовно влади іншої сторони, а також те, як кожен учасник оцінює

можливості іншого. Іноді влада розглядається як ранг опонента. Влада визначає можливості впливу на іншого учасника переговорного процесу.

Істотний вплив на баланс сил роблять не тільки реальні можливості іншої сторони, але і те, як ці можливості сприймаються. У переговорах часто важлива не влада, якою учасник володіє реально, а те, як вона оцінюється іншою стороною. Тому на результат переговорів може впливати не фактичне, а удаване положення речей.

У переговорах кожна зі сторін намагається максимально використовувати свої можливості. Діапазон приваблюваних засобів досить широкий: від переконання до погроз і шантажу. Однак завдяки збереженню балансу влади і проходять переговори. Якщо ж одна зі сторін різко підсилить свою владу, то опонент або бере тайм-аут, або припиняє переговори. Можливо також поновлення конфліктних дій.

ТЕХНОЛОГІЯ ВЕДЕННЯ ПЕРЕГОВОРІВ

(Термін «технологія» походить від грецьк. «*techné*» - мистецтво, майстерність, уміння).

Технологія переговорів — це сукупність дій, що починаються сторонами в ході переговорів, і принципів їхньої реалізації. Вона містить у собі способи подачі позиції, принципи і тактичні прийоми взаємодії з опонентом. (Ю.Н.Шваль, О.В.Данчева, 1990, А.Я.Анцулов, А.І.Шипілов, 1999).

Виділяють чотири *способи подачі позиції*, що можуть бути використані учасниками переговорів: відкриття позиції, закриття позиції, підкреслення спільності в позиціях, підкреслення розходжень у позиціях .

Якщо у виступі характеризується власна позиція без порівняння її з позицією партнера, то така дія розглядається як відкриття позиції. Коли учасник переговорів критикує позицію опонента без порівняння зі своєю позицією, то ми маємо закриття позиції. Якщо учасник проводить порівняння двох або більш позицій, то в залежності від того, що підкреслюється у виступі, це може оцінюватися або як підкреслення спільності, або як підкреслення розходжень. Підкреслення спільності і відкриття позиції є аналогами «м'якої», кооперативної поведінки, а підкреслення розходжень і закриття позицій - аналогами твердого, конкурентного типу ведення переговорів.

Для конструктивної взаємодії з опонентом у ході переговорів можуть бути рекомендовані наступні *принципи*:

Не застосовувати першим прийоми, що викликають конфронтацію.

Уважно вислуховувати опонента, не перебивати.

Пасивність на переговорах говорить про погане опрацювання позиції, її слабкості, небажання вести переговори.

Не переконувати партнера в помилковості його позиції.

При згоді партнера піти на поступку не слід розглядати це як прояв його слабкості.

Важко вести *переговори з опонентом, позиція якого об'єктивно сильніша*. Тут корисні наступні рекомендації (Д. Рубін).

- Апеляція до принципу (правовим нормам, принципам справедливості, рівності).
- Апеляція до тривалих «історичних відносин» з даною стороною.
- Апеляція до майбутніх відносин з опонентом (вигідність співробітництва надалі).
- Поєднання різних питань в один «пакет». Будучи більш слабким в одному, учасник може виявитися сильніше в іншому. Узгодження цих питань дозволяє «збалансувати» силу сторін.
- Коаліція зі співчуваючої займаної позиції.
- Звертання до суспільної думки.
- Звертання за допомогою до посередника.

Тактичні прийоми на переговорах. Ряд тактичних прийомів може застосовуватися незалежно від того, на якому етапі знаходиться процес переговорів. Використання ж інших прийомів обмежено рамками конкретного етапу.

Прийоми, що мають широке застосування на всіх етапах.

1. «Відхід» зв'язаний із закриттям позиції. Прикладом «відходу» може служити прохання відкласти розгляд питання, перенести його на іншу зустріч. «Відхід» може бути прямим або непрямим. У першому випадку прямо пропонується відкласти дане питання. При непрямому «відході» на питання дається вкрай непевна відповідь.

2. «Затягування» застосовується в тих випадках, коли сторона з яких-небудь причин намагається затягти переговори. Представляє серію різних видів «відходів».

3. «Вичікування» виражається в прагненні учасника спочатку вислухати думку опонента, щоб потім, у залежності від отриманої інформації, сформулювати свою позицію.

4. «Вираження згоди» із уже висловленими думками партнера націлено на підкреслення спільності.

5. «Вираження незгоди» з висловленнями опонента - протилежний прийом.

6. «Салямі» — дуже повільне привідкриття власної позиції. Зміст прийому в тому, щоб затягти переговори, одержати якнайбільше інформації від опонента.

Б. Прийоми, що відносяться до всіх етапів, але мають свою специфіку в застосуванні кожного з них.

1. «Пакетування» полягає в тому, що декілька питань, які пропонуються до розгляду у вигляді «пакета», тобто обговоренню, підлягають обговоренню не як окремі питання, а їхній комплекс. Існує два види «пакета». Один з них відображає концепцію торгу, інший - спільний з опонентом аналіз проблеми. Використання «пакета» у рамках торгу припускає поєднання прийнятних і неприйнятних для опонента пропозицій в один пакет.

Часто подібна «пакетна» пропозиція називається «продажем у навантаження». «Пакет», який застосовуваний у рамках спільного з опонентом обговорення проблеми, припускає розмін поступок і поєднання цього розміну в «пакеті».

2. *«Висування вимог в останню хвилину»*. Застосовується в самому кінці переговорів, коли всі питання вирішені і залишається підписати угоду. У цій ситуації одним з учасників висуваються нові вимоги. Якщо опонент прагне зберегти досягнуте, то він може піти на поступку.

3. *«Поступове підвищення складності»* обговорюваних питань. Даний прийом застосовується при спільному аналізі проблеми.

4. *«Поділ проблеми на окремі складові»* полягає у відмовленні від спроб відразу вирішувати всю проблему повністю і виділенні в ній окремих компонентів.

Тактичні прийоми, які застосовуються на певних етапах переговорів.

Етап уточнення позицій:

1. *Завищення вимог*. Суть його полягає в тому, щоб включити у свою позицію пункти, що потім можна безболісно зняти, зробивши вигляд, що це є поступкою, і зажадати у відповідь аналогічних кроків з боку опонента.

2. *Розміщення помилкових акцентів у власній позиції*. Полягає в тому, щоб продемонструвати, наприклад, крайню зацікавленість у вирішенні якого-небудь питання, хоча насправді це питання другорядне. Це робиться для торгу: питання надалі знімається, щоб одержати необхідні рішення по іншому, більш важливому питанню.

3. *Відмовчування* застосовується для закриття позиції і полягає в створенні невизначеності на першому етапі переговорів.

4. *Блеф* — дача свідомо помилкової інформації. *Відкриття позицій* при їхньому уточненні може здійснюватися через такі тактичні прийоми, як:

4.1 Пряме відкриття позиції у виступах або у відповідях на питання, що задаються.

4.2. Відкриття позиції через уточнення позиції партнера.

Етап обговорення позицій. Більшість прийомів, застосовуваних на цьому етапі, зв'язано з підкресленням розходжень.

1. *Посилання на слабкі сторони позиції опонента*. Варіантами реалізації прийому можуть бути:

- посилання на недостатність повноважень;
- посилання на нервозність, збуджений стан;
- посилання на відсутність альтернативних варіантів;
- посилання на внутрішню суперечливість висловлювань;
- негативні оцінки дій без аргументації.

2. *Аргументація, що випереджає*. Задається питання, відповідь на яке продемонструє неспроможність позиції опонента.

3. *Перекручування позиції опонента*, тобто формулювання позиції опонента з вигідними для себе перекручуваннями.

4. *Погрози і тиск* на опонента з метою домогтися поступок від нього. Можуть бути реалізовані у формах:

- попередження про наслідки, неприємні для опонента;
- посилання на можливість переривання переговорів;
- посилання на можливість блокування з іншими;
- демонстрація сили;

- висування екстремальних вимог;
- пред'явлення ультиматуму.

Погроза може вважатися ефективною, якщо зацікавленість сторони, що її використовує, достатня для того, щоб зробити реалізацію погрози неминучою, тому що вона сама, а не її реалізація, є засобом досягнення мети (Т. Шеллинг).

5. *Пошук спільної зони рішення.* Полягає в тому, щоб, вислухавши думку опонента і зіставивши його зі своєю, спробувати знайти загальні моменти.

Етап узгодження позицій.

1. *Прийняття пропозицій* — згода з пропонованими рішеннями.

2. *Вираження згоди з частиною пропозицій.*

3. *Відхилення пропозиції опонента* — прийом, заснований на підкресленні розходжень.

4. *Внесення явно неприйнятних пропозицій* спрямоване на те, щоб, одержавши відмовлення в його прийнятті, потім звинуватити опонента в зриві переговорів.

5. *Вимагання.* Одна зі сторін висуває вимогу, небажану для опонента, і байдужу для себе. Ціль — одержати поступку в обмін на те, що ця вимога буде знята.

6. *Зростаючі вимоги.* Як тільки супротивник у чомусь уступив, відразу пред'являється нова вимога.

7. *Виправдання непоступливості* посиленнями на об'єктивні обставини.

8. *Повернення на доробку пропозицій.*

9. *Повернення до дискусії* може бути застосоване в двох випадках: для того щоб уникнути прийняття угод і якщо для одного з учасників дійсно якісь питання залишилися неясними і він знову пропонує їх обговорити.

10. *Подвійне тлумачення.* Сторони в результаті переговорів виробили угоду. При цьому одна з них «заклала» у формулювання подвійний зміст, що не був виявлений опонентом. Потім угода трактується у своїх інтересах, без його порушення. Зрозуміло, що подібна поведінка може таїти ймовірність виникнення нового конфлікту.

Психологічні умови успіху на переговорах

Існує ряд психологічних умов, що підвищують шанси на успіх при вирішенні проблеми за допомогою діалогу.

1. Вирішальний вплив на успішність переговорів робить *особистісний фактор*. Хоча деякі фахівці вважають, що особистісні особливості учасників незначно впливають на результативність переговорів (В. Уинхем), більшість учених дотримується іншої точки зору. Ґрунтуючись на дослідженнях, вони приходять до наступних висновків щодо ролі особистісних факторів на переговорах:

- чим зрозуміліше визначення ролей у ситуації переговорів, тим менше вплив особистісних факторів на їхній хід;
- чим більш невизначені наміри опонента, тим більший вплив роблять особистісні фактори на переговори;

- у складній ситуації найбільше значення мають ті її параметри, що впливають на процеси сприйняття учасників переговорів або легко піддаються поясненню;

- чим вищий рівень переговорів і більш самостійніші учасники при ухваленні рішення, тим більше значення має особистісний фактор .

Серед особистісних якостей і властивостей, що сприяють конструктивному проведенню переговорів, звичайно називають високі моральні якості, урівноважений характер, розвинуті здібності, нервово-психічну стійкість, толерантність, нестандартне мислення, рішучість, скромність, професіоналізм і корпоративне почуття (Є.Єгорова, М.Лебедева, Л.Негреш, Нікольсон, Д. Рубін).

Іншим аспектом особистісного фактора є *уміння учасника переговорів враховувати особистісні особливості протилежної сторони*. Ф.Бекон писав все «Про переговори»:

Якщо вам прийдеться працювати з якою-небудь людиною, ви повинні довідатися: про її характер і пристрасті – щоб нею командувати; про слабості, і недоліки — щоб налякати її; про близьких їй людей - щоб нею керувати (виділене нами — Анцупов, Шипилов). Маючи справу з розумними людьми, потрібно вникати у сказані ними слова. Говорити їм потрібно якнайменше — і саме те, чого вони менш за все очікують. Ведучи складні переговори, не намагайтеся сіяти і жати одночасно; повільно підготовлюйте ґрунт і плоди поступово дозріють.

Знання особистісних особливостей опонента і їхній облік у ході переговорів дозволяють прогнозувати ймовірний характер взаємодії з ним.

2. Від діяльності посередника багато в чому залежить успіх переговорного процесу. Це особливо важливо, коли посередник має справу з тривалим складним конфліктом. Наприклад, саме активна «човникова дипломатія» Г.Киссинджера протягом двох років арабо-ізраїльської війни 1973-1975 р. виробила три домовленості, що розрядили обстановку між Ізраїлем і його арабськими сусідами. Стратегія Г.Киссинджера дозволила контролювати взаємодію сторін і забезпечила їх рух назустріч одне одному без видимості капітуляції й односторонніх поступок (Д. Прюїтт).

3. Чоловіки демонструють *більш високу задоволеність собою і процесом переговорів з партнером протилежної статі* (Е.Кимпелайнен). При переговорах в одностатевій парі (чоловік - чоловік) вони менш задоволені собою і процесом, але зате більш задоволені досягнутими угодами.

4. Успіх на переговорах багато в чому залежить від врахування *національних особливостей* партнера, його стилю ведення переговорів (Д. Давидсон, М. Лебедева, Е. Панів).

5. Соціально-психологічна ефективність переговорів розрізняється в діадах і тріадах. Це обумовлено різними соціально-психологічними характеристиками таких *типів взаємодії*. Переговорний процес у діаді характеризується меншою стійкістю і більшою невизначеністю очікуваних результатів у порівнянні з тріадою, у якій роль третього учасника виконує спостерігач. У діадах відбувається зсув уваги учасників із проблеми переговорів на емоційні аспекти взаємодії (М. Дойч).

6. У діадах ефективніше, ніж у тріадах, проходять *переговори*, що торкаються *особистих інтересів* опонентів. У *тріадах* ефективніші *переговори* на більш абстрактні теми, коли присутність третьої особи змушує прислухатися до логіки партнера (Е.Кимпелайнен).

7. Коли необхідно вести переговори з усією групою, що є опонентом у конфлікті, краще вести *діалог* не з усіма, а *тільки з представниками*. На відміну від рядових членів представники груп на переговорах не демонструють поляризації, а результат є компромісом між вихідними позиціями.

8. *Посилення контролю спілкування*, у тому числі невербального, дозволяє учасникам зменшити вплив емоцій на вибір варіанта рішення, що позитивно позначається на результаті взаємодії (Е. Кимпелайнен).

9. *Тверда переговорна позиція* може послабити вимоги іншої сторони, викликати в неї готовність погодитися на менше. Але іноді твердість позиції породжує таку ж відповідь. Як відзначає Д.Майерс, у багатьох конфліктах поділяють не межу фіксованого розміру, а межу, що «всихає» за час конфлікту. Тому твердість зменшує шанси на угоду

10. *Наявність зовнішньої погрози* для одного з опонентів підвищує імовірність його поступок іншій стороні. Погроза повинна ґрунтуватися на діях, а не на намірах .

11. З іншого боку, *відсутність в опонентів бажання застосувати насильство* може призвести до швидкого рішення проблеми. Мирному рішенню кризових ситуацій сприяє наявність у сторін можливостей впливати один на одного невоєнними засобами (С. Хэрманн).

12. Позитивно впливає на результативність переговорів *взаємозалежність опонентів*. Вона може виражатися в двох аспектах:

1) між сторонами до конфлікту склалися міцні відносини і їм легше домовитися ;

2) сторони зв'язані перспективами спільного майбутнього, що розглядаються як важливі.

13. Результати переговорів істотно залежать від змісту переговорного процесу, тобто від *проблеми обговорення*. Чим більше абстрактна обговорювана тема, тим легше учасникам дійти згоди. І навпаки, чим значиміша для опонентів в особистісному плані проблема, тим важче прийти до згоди.

14. Важливим фактором, що впливає на успіх переговорів, є *час*. Як правило, перемагає той, хто має у своєму розпорядженні час. Учасник переговорів, що потрапив у цейтнот, приймає рішення експромтом і робить більше помилок.

15. Якщо переговори тривають занадто довго, а рішення не знаходиться, корисно *оголосити перерву*, під час якої можливе проведення консультацій, наприклад усередині кожної делегації. Обідня перерва знімає рівень напруженості, робить людей більш поступливими.

Іншим варіантом виходу з наміченого тупика може бути пропозиція відкласти питання на більш пізній час, після того як інші проблеми будуть вирішені.

Особливість ведення переговорів із супротивниками (терористами)

Російська дійсність свідчить про те, що переговори із супротивниками (терористами) - досить актуальна проблема нашого часу. Регіональні й етнічні конфлікти, боротьба з тероризмом, звільнення заручників, обмін військовополоненими ставлять керівників силових структур у положення, коли необхідно вести діалог із супротивником з метою припинення насильства і досягнення компромісу. Ці переговори можуть бути не тільки із супротивником, але і з вороже налаштованим населенням, з місцевими органами самоврядування, представниками духовенства.

Переговори з протиборчою стороною є часом єдиним засобом уникнути застосування сили, зберегти життя заручників, військовослужбовців, мирного населення. Розглянемо особливості цього виду переговорів за А.Я.Анцуловим, А.І.Шипіловим.

1. *Переговори із супротивником і особливо зі злочинцями (терористами) носять змушений характер.* Основними задачами таких переговорів у порядку пріоритетності є: захист життя людей (заручників, мирного населення, військовослужбовців); затримка злочинців (нейтралізація супротивника); повернення або захист майна.

Аналіз вітчизняного і закордонного досвіду ведення переговорів із супротивником показує, що їх можна класифікувати по наступних підставах:

- мети: звільнення заручників, обмін військовополоненими, попередження вибухів, підпалів та інших подібних акцій, видача викраденої зброї, боєприпасів, підтримка правопорядку;
- мотиви дій злочинців (терористів): політичне, націоналістичне, корисливі, ухилення від затримання, помста;
- тривалість: короткострокові (кілька годин), середньострокові (кілька днів), тривалі (від тижнів до декількох років);
- число сторін: двосторонні, багатосторонні;
- число учасників: один на один; по кілька людей з кожної сторони; між групами;

рівень представництва : на місцевому рівні, на рівні області, республіки, на державному рівні, змішані рівні;

характер контакту сторін: прямі (безпосередній контакт), через посередників (перекладачі, третя нейтральна сторона);

• ступінь гласності: гласні (інформується громадськість) і негласна або таємні (визнана необхідність не повідомляти про них);

умови, висунуті супротивником: прийнятні, частково здійсненні, нездійсненні .

Ведення переговорів із супротивником вимагає оцінювати такі характеристики ситуацій, як:

- популярність або невідомість місцезнаходження супротивника або заручників;
- можливість або неможливість застосування до супротивника сили;
- наявність даних про склад супротивника, його озброєності, досвіді бойових дій, намірах і т.д.

2. Ще одна особливість переговорів із супротивником у тім, що *саме супротивники найчастіше вибирають тих, з ким хочуть вести діалог*. Іноді злочинці вибирають конкретного керівника, довіряючи йому бути стороною в переговорах. Або ними визначається відомство або організація (наприклад, суспільний рух), з якими вони хочуть мати справу. Майже в половині ситуацій переговори ведуться за допомогою посередників, не зв'язаних зі злочинцями (членів екіпажів літаків, пасажирів, просто випадкових людей). Позитивний вплив на хід переговорів роблять особи, залучені до їх проведення: представники громадськості, засобів масової інформації, місцеві авторитети, священнослужителі, рідних і близьких злочинців. Їх участі у переговорах повинно передувати попереднє визначення лінії їхньої поведінки .

Переговори із супротивником містять у собі три самостійних, але взаємозалежних періоди:

- підготовка до переговорів, обговорення проблеми;
- висування й обговорення пропозицій і умов;
- досягнення домовленості та забезпечення її виконання.

Розглянемо основні психологічні особливості взаємодії сторін у кожному із зазначених періодів.

Підготовка до переговорів.

Як правило, підготовка до безпосереднього ведення переговорів проходить в обмежений час. У цей період доцільно врахувати наступне:

- особливості особистості загарбників, мотиви і цілі злочинців;
- прогноз поведінки злочинців;
- бажану процедуру ведення переговорів з ними;
- вибір особи, що веде переговори, і психолога-консультанта;
- організацію чіткої взаємодії між ведучими переговорів, керівництвом і групою захоплення.

3. Особливу роль грає *переговорна група, що служить сполучною ниткою між органами керування МВС, ФСБ і терористами*. Досвід показує доцільність залучення до переговорного процесу фахівців-психологів, лінгвістів і ін. Вони можуть допомогти визначити особливості, етнічну приналежність, професію, місце проживання терористів. Це прямо впливає на визначення завдань операції по затримці терористів. Досвід Великобританії, Німеччини, США, Франції свідчить, що при веденні переговорів зі злочинцями ефективно залучення фахівців-жінок (М. Киреев).

З психологічної точки зору даний період є найбільш складним. Він характеризується раптовістю дій злочинців, їхнім прагненням придушити волю опонента, нав'язати зручні для себе форми діалогу. У хід йдуть погрози, шантаж, пред'являються ультимативні вимоги.

У такій екстремальній ситуації можливе затягування переговорів з метою виграти час для уточнення обстановки. З'ясовується число заручників, їхнє місцезнаходження, відносини зі злочинцями, стан здоров'я. Визначається форма діалогу зі злочинцями. Зважуються можливості використання різних сил і засобів, включаючи спецзасоби і зброю. Важливо не розгубитися, заспокоїти супротивників, спрямувати розмову в русло тривалого обговорення. Висловлені

злочинцями погрози, як правило, носять демонстративний характер. Саме погрози (а не їхнє виконання) є, власне кажучи, єдиним аргументом супротивника в прагненні досягти наміченого результату. Звичайно, спочатку ініціатива знаходиться в злочинців. Однак зусилля по встановленню контактів з ними, пошукові «спільної мови», вселянню їм почуття довіри до ведучого переговори дозволяють у більшості випадків перейти до більш спокійного обговорення ситуації.

Висування й обговорення пропозицій і умов. Основна проблема цього періоду переговорів зв'язана з розглядом умов, що висувають злочинці. Тут може сповільнитися темп подій, так як злочинцям приходиться розглядати варіанти рішень, запропонованих особами, що ведуть пререговори. Цілком ймовірно, що особи, які захопили заручників, будуть продовжувати «психологічну атаку», створювати труднощі для розгляду предмета переговорів.

Виправдавши себе тактичним контрприйомам є пропозиція злочинцям виділити свого представника, щоб у більш спокійній обстановці обговорити висунуті ними умови. Це звичайно направляє переговори в більш спокійне русло. Предмет переговорів, як правило, складають:

- умови звільнення заручників (необхідно постійно шукати можливості для зменшення числа заручників);
- продукти харчування для заручників і злочинців;
- умови надання волі загарбникам;
- питання про викуп (можливе зменшення початково заявленої суми в два, три, а іноді й у п'ять разів);
- питання про організацію взаємодії сторін.

У ході обговорення з'являється можливість для перехоплення ініціативи, що забезпечує підвищення ефективності психологічного впливу на злочинців, схиляння їх до відмови від протиправної поведінки. Успіх переговорів проявляється в тому, що злочинці знижують свою активність, втрачають послідовність у своїх вимогах, займають оборонну позицію, прислухаються до доводів опонента.

Діалог має сенс, якщо злочинці гарантують життя і здоров'я заручникам. У протилежному випадку - правомірне застосування сили. Протягом усіх переговорів необхідно підтримувати в злочинців переконання в можливому задоволенні їхніх вимог, щоб утримати від насильства стосовно заручників.

Досягнення домовленості і забезпечення її виконання — це заключний період переговорів, коли приймається відповідне рішення. Щоб забезпечити реалізацію прийнятого рішення, необхідно обговорити питання:

- Чи мається впевненість у тому, що угоди здійсненні?
- Чи існує взаємна згода в тому, що повинно бути зроблено?
- Чи забезпечується виконання дій таким чином, щоб можна було оцінювати досягнуті результати? Переговори із супротивником нерідко заходять у тупік. В основному, це зв'язано з висуванням неприйнятних умов, коли можлива шкода угоди перевищить рівень тієї шкоди, що вже мається в результаті злочинних дій. Це породжує питання про застосування сили, якщо мова йде про збереження життя заручників, мирного населення.

Тому особливість таких переговорів у тому, що іноді вони є *переговорами для прикриття*. Їх необхідно вести так, щоб супротивник не відчув зміни тональності діалогу, не догадався про прийняте рішення придушити опір силою. Тут можлива фіктивна згода на виконання вимог, детальне обговорення цієї процедури, демонстрація виконання висунутих супротивником умов і т.д. Чим більше контраст між заспокійливою манерою ведення переговорів і раптовістю застосування сили, тим ефективніше результат. У цьому зміст переговорів для прикриття.

Крім того, діалог для прикриття ведеться при споконвічно прийнятому рішенні застосувати силу. Як правило, це зв'язано з тим, що супротивник уже здійснив злочинні дії. Прикладом служать події в селищі Першотравневому в січні 1996 р.

В екстремальних ситуаціях захоплення супротивником заручників необхідний комплексний підхід до оцінки перспектив переговорів і необхідності застосування сили, що містить:

- оцінку супротивника, його зброї, досвіду, агресивності, мотивів, що штовхають на застосування насильства;
- перевірку вірогідності інформації про те, що у відношенні заручників уже зроблені злочинні акції, і чи не носять вони характер «помилкової демонстрації»;
- допустимість застосування сили виходячи з вимог безпеки заручників і групи захоплення. Розроблено і кількаразово апробовані алгоритми процесу переговорів із супротивником, коли можливе застосування сили. Якщо мова йде про протиправні, але в принципі припустимі поступки, не виключене досягнення угоди. Якщо переговори заходять у тупік, реалізується схема дій, що передбачає застосування сили. У будь-якому випадку переговори призводять до конкретного варіанту вирішення сформованої ситуації. Якщо досягнуто домовленість із супротивником, слід чітко домовитися про умови звільнення заручників, попередження можливого обману і зриву угод, нового загострення ситуації.

Важливим фактором успіху на переговорах із супротивником є підготовка осіб, їх ведучих. Досвід указує на необхідність спеціального добору людей, що могли б займатися цією специфічною діяльністю.

Алгоритм переговорів зі злочинцями.

У США в кожному підрозділі поліції є штат працівників, які ведуть переговори та є спеціальні програми їхньої підготовки. У Німеччині в останні два десятиріччя переговори зі злочинцями виділені в самостійну функцію поліцейської діяльності. Вони є обов'язковим компонентом дій поліції у випадках захоплення заручників, погроз терористичних актів, затримки злочинців. Склалася структура груп ведення переговорів. У їхній склад входять керівник групи, особи, що ведуть переговори, психолог-консультант, технік, секретар.

Про ефективність переговорів з терористами свідчать дані світової статистики: 80% усіх заручників удалося звільнити в результаті переговорів. Найбільше число жертв приходить на перші дві години після захоплення заручників (Т Мамаладзе). Втрати в перші години переговорів, як правило, зв'язані з непрофесійними діями силових структур, а також зі стресовим станом злочинців.

У Росії групи ведення переговорів з'явилися в МВС кілька років тому назад. Вони включаються в структури розгортання сил і засобів правоохоронних органів у надзвичайних ситуаціях, у тому числі для звільнення заручників, попередження погроз вибухів і т.д. Група переговорів знаходиться в розпорядженні керівництва МВС, УВС, а в ході заходів щодо звільнення заручників діє за вказівкою старшого оперативного працівника.

Дослідження, проведене авторами підручника разом з В. Найдовським, показало, що в аналогічній підготовці потерпають офіцери-керівники, що проходять службу в зонах регіональних конфліктів. Офіцери, що приймали участь у різних переговорах у період з 1989 по 1996 р. (Закавказзя, Північний Кавказ), посилаються на дефіцит досвіду ведення переговорів в екстремальних ситуаціях, відсутність навичок психологічного впливу на опонентів з метою досягнення взаємоприйнятної угоди.

У більшості випадків у переговорах місцевого масштабу беруть участь або їх готують офіцери виховних структур, що володіють психолого-педагогічними знаннями в більшій мірі, ніж командири підрозділів і частин. У той же час рішення на переговорах залишається за командиром. Командири самостійно приймають рішення на проведення переговорів з конфронтуючою стороною в 45% ситуацій. В інших випадках вони йдуть на переговори з дозволу вищестоящого керівництва. Переговори місцевого масштабу, як правило, швидкоплинні. Більшість з них триває кілька годин, рідко — до однієї-двох діб. Часто вони починаються без попередньої підготовки.

Досвід показує, що позитивний результат переговорів не є обов'язковим для збройних формувань, що можуть або порушити його, «підставивши» тим самим своїх опонентів, або розправитися з учасниками переговорів, як це було в ході чеченського конфлікту (Самашки, 1995 р.).

Незважаючи на це, у більш ніж 70% ситуацій досягнуті угоди дотримувалися обома сторонами. На ефективність переговорів впливають:

- володіння особою, що веде переговори, знаннями й уміннями в області переговорного процесу, тобто його професіоналізм;
- знання особливостей психології місцевого населення, його традицій і звичаїв, поважне відношення до людей;
- психологічна стійкість, уміння не піддаватися на провокаційні випадки, незаконні звинувачення і т.д.

Висновки

1. Переговори - спосіб розв'язання конфлікту, що полягає у використанні ненасильницьких засобів і прийомів для рішення проблеми. Переговори ведуться: про продовження дії угод, про нормалізацію відносин, про перерозподіл, про створення нових умов, про досягнення побічних ефектів. Серед функцій переговорів найбільш значимі: інформаційна, комунікативна, регуляції і координації дій, контролю, відволікання уваги, пропаганди, а також функція відволікання.

2. У динаміці переговорів виділяють період підготовки (рішення організаційних і змістовних питань), ведення переговорів (етапи: уточнення

інтересів і позицій, обговорення й узгодження позицій, вироблення угоди), аналіз результатів переговорів і виконання досягнутих домовленостей.

3. Психологічними механізмами переговорного процесу є узгодження цілей та інтересів, прагнення до взаємної довіри, забезпечення балансу влади і взаємного контролю сторін. Технологія переговорів містить у собі способи подачі позиції, принципи взаємодії з опонентом і тактичні прийоми. Успіх переговорів залежить від ряду психологічних умов.

4. Специфіка ведення переговорів із супротивником (злочинцями) полягає в тому, що вони носять змушений характер. Їхня головна задача - збереження життя заручників.

Злочинці, як правило, самі вибирають тих, з ким хочуть вести переговори. Підготовка переговорів зі злочинцями проходить у вкрай обмежений час. Ключову роль у таких переговорах грає переговорна група, що служить сполучною ниткою між органами управління МВС, ФСБ і терористами. Часто в переговорах зі злочинцями використовуються переговори для прикриття і, у випадку активності терористів, застосування насильства.

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОЇ ВЗАЄМОДІЇ В СКЛАДНИХ СИТУАЦІЯХ

Протиріччя між людьми неминучі, хоча б у силу властивих їм відмінностей - розходжень у характерах, життєвому досвіді, займаних позиціях і відношенні до життя. Те, чим закінчуються конфлікти, з яким результатом - утратами, а може бути, придбаннями - ми з них виходимо, залежить від того, як ми сприймаємо ці ситуації і як поведимося в них.

Типовим у реагуванні на конфлікти є підвищена емоційність у їхньому сприйнятті й оцінці. Емоційні переживання в конфліктних ситуаціях у чималому ступені зв'язані з тим, що ми не можемо довести свою настільки очевидну для нас правоту, затвердити свою, як нам часто здається, єдино правильну точку зору, з почуттям, що нас не розуміють (або не хочуть зрозуміти), що наш опонент або навіть супротивник виявляє до нас ворожість, що наші відносини погіршуються і, якщо справа відбувається в родині або на роботі, за цим можуть піти серйозні ускладнення.

Разом з тим це далеко не найефективніший спосіб відносини до конфліктів. *Зрілість людини значною мірою визначається тим, як він реагує на проблеми в спілкуванні з навколишніми і як вирішує них.*

У попередньому параграфі ми розглянули можливі стратегії поведінки учасників конфліктів і виділили ті з них, що були названі переговорними, як конструктивні і потенційно ведучі до домовленостей і відновлення відносин. На жаль, наша повсякденна свідомість часто націлено на перемогу. Люди налаштовані відстоювати свою точку зору (адже ми ж знаємо, що абсолютно право), гарячачись і переконуючи один одного. Якщо наш "супротивник" так само, як і ми, абсолютно упевнений у своїй правоті (а в конфліктах звичайно буває саме так), то це взаємне перепереконання навряд чи приведе до успіху, а от

ускладнення у відносинах викликати може. Навіть якщо ми постараємося припинити тривалу суперечку, присмак незгоди може зберегтися надовго.

Емоційна реакція в учасників конфлікту в цих випадках часто зв'язана з тим, що людина сприймає власну позицію як частина свого "Я", своєї особистості. Саме тому людина так і відстоює неї; він фактично відстоює себе. Але адже визнати власну оману або помилку в окремому випадку зовсім не означає визнати свою особистісну неспроможність. Постарайтеся не установлювати твердого зв'язку між своїм "Я" і своєю позицією, інакше для вас, дійсно, стане питанням честі відстояти свою точку зору, а про те, до чого це приводить, ми вже говорили. Важливо допомогти в цьому і партнерові, тому звичайно при веденні переговорів рекомендують, обговорюючи проблему і, можливо, піддаючи критику пропонувані варіанти її рішення, ні в якому разі не критикувати особистість "автора" точки зору. Говорите про виходи з конфлікту, а не про особистості партнера.

Переваги діалогу переконливо доведені спеціальними дослідженнями і практичним досвідом. Легше всьо налаштувати партнера на співробітництво демонстрацією своєї готовності до нього. Хто викликає довіру? Той, хто і раніше був готовий піти назустріч, хто при попередніх контактах був схильний виявити готовність до розуміння, до того, щоб вважатися не тільки зі своїми інтересами, але і з інтересами партнера. Якщо в навколишніх склалося представлення про вас як про людину непоступливого, твердого, не слід дивуватися тому, що вони, у свою чергу, виявлять стосовно вас сторожкість.

Своїм стилем поведінки ми мимоволі "задаємо" ті правила, за якими інші будуть поводитися з нами. Існує психологічний закон спілкування, що у спрощеній формі говорить: кооперація викликає кооперацію, конкуренція - конкуренцію.

У конфлікті, у порівнянні з "нормальним" спілкуванням, ми особливо маємо потребу в тім, щоб правильно зрозуміти нашого опонента і бути правильно зрозумілим самому. Це можливо тільки при визначеному ступені довіри і відкритості між людьми. Разом з тим у конфліктній ситуації люди рідко прибігають до такого довірчого спілкування. Основна перешкода до цього - свідомий і несвідомий захист себе. Людина може свідомо прагнути про щось змовчати, тому що вважає, що це може бути використане проти неї. Та й несвідомо, мимоволі ми "закриваємося" від партнера, намагаючись не показати своїх щирих почуттів і переживань. Якщо ми хочемо, щоб наше спілкування в конфліктній ситуації було більш конструктивним, ми повинні намагатися створити атмосферу довіри, зрозуміти позицію партнера і його почуття. Навіть якщо вам здається, що він помиляється, треба зрозуміти, чому він думає саме так.

Сказане відповідає тому, що в практичній психології називають установкою на співробітництво. Опинившись у конфліктній ситуації, важливо не піддаватися бажанню відстоювати свої уявлення, цілі або інтереси як єдино обґрунтовані, не боятися ускладнень у стосунках (якщо партнер відчує, що ви готові уступити, аби не псувати з ним стосунки, він може тиснути на вас і змусити до бажаного для нього вчинка, а це, хоча і розв'яже дану ситуацію, може зашкодити вашим подальшим стосункам), але задайтеся питанням: як ми можемо зробити так, щоб

разом вирішити цю загальну для нас проблему - максимально врахувати інтереси кожного?

В одній з популярних книг по переговорах приводиться наступний приклад. Два чоловіки претендують на один і той самий апельсин. Зрештою вони домовилися поділити його навпіл. Після цього один з них вичавив сік зі своєї половинки апельсина і викинув кірку через непотрібність. Інший, навпроти, очистив кірку від непотрібної йому серцевини, оскільки йому потрібна була саме кірка для приготування торта. Якби вони, замість того щоб сперечатися про те, кому має дістатися єдиний апельсин, говорили про свої інтереси і намагалися домовитися, вони могли б виграти вдвічі.

Типовою оманною є уявлення про те, що в конфліктах хтось правий, а хтось не правий, хтось виграє і хтось програє. Якщо так, то, звичайно, кожен хоче виграти і тому буде прагнути до своєї перемоги і відповідно до "програшу" партнера. Насправді більш обґрунтованим є інше висловлення: якщо ти виграв, то насправді ти теж програв, тому що ти програв у відношенні до тебе твого "переграного" партнера. І тому *типовим для сучасного підходу до ефективної поведінки в конфліктах є інший принцип - як зробити так, щоб ми обоє виграли?* Будемо вірити в те, що це можливо.

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 ви підлягали? Якими методами впливів ви користувались?
4. Як запобігти паніці?
5. Які форми спілкування ви знаєте?
6. Визначте функції та етапи бесіди.
7. Схарактеризуйте психологічні механізми переговорного процесу.
8. Проаналізуйте технології ведення переговорів.
9. В чому подлягає сутність психологічного забезпечення ефективної взаємодії в складних ситуаціях.
10. Схарактеризуйте особливості та ? ведення переговорів зі злочинцями (терористами).
11. Створіть опорний конспект за темою.

Основна література:

1. Анцулов А.Я., Шипілов А.І. Конфліктологія. М.: ЮНИТИ, 1999-55К
2. Семиченко В.А. Психологія об'єднання /Модульний курс. – К.: Магістр-S, 1998. – 152 с.
3. Чмут Т.К. Культура спілкування /Навчальний посібник. – Хмельницький: Хіруп, 1996. – 345 с.
4. Корнєв М.Н., Коваленко А.Б. Соціальна психологія: Підручник. – К., 1995. – 304 с.

- 5.Деребо С., Ясвин В. Гроссмейстер общения. – Луганск: Лотос, 1998. – 186 с.
- 6.Корольчук М.С., Крайнюк В.М., Марченко В.М. Психология: схемы, опорні конспекти, методики: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів /За заг. ред. М.С. Корольчука. – К.: Ельга, Ніка-Центр, 2005. – 320 с.
- 7.Чалдини Р. Психология влияния.- СПб.: Питер.Кон., 1999.– 272с.
- 8.Швалб Ю.М., Данчева О.В. Практична психология в економіці та бізнесі /Навчальний посібник. – К.: “Лібра”, 1998. – 270 с.

Додаткова література:

1. Андреева Г.М. Социальная психология. – М.: Наука, 1988.
2. Корнєв М.Н., Коваленко А.Б. Соціальна психологія: Підручник. – К., 1995. – 304 с.
1. Беримский В.К., Витенко И.С. Психологические основы менеджмента в здравоохранении. – К.: Здоров'я. –166 с.
2. Конева Б.В. Психология общения /Учебное пособие. – Ярославль, 1992.
3. Корольчук М.С. Актуальні проблеми психофізіології діяльності. – К.: МО України, 1997. – 165 с.
4. Корольчук М.С. Словник психологічних термінів. – К.: КВГІ. – 34 с.
5. Крайнюк В.М. Психологічні особливості проявів агресивності і тривожності у осіб призовного віку.//Автореф. дисерт. на здобуття ступеню канд. психол. наук – К., 1999 р. – 18 с.
6. Крайнюк В.М., Корольчук М.С. Соціально- психологічне забезпечення професійної діяльності. Матеріали VI Всеукраїнської конференції “Проблеми безпеки української нації на порозі ХХІ ст. – К. – с. 15.
7. Курс практической психологии или как научиться работать и добиваться успеха /Сост. Р.Р.Кашанов. – Ижевск: Изд-во Ижевского университета, 1996. – 448 с.
8. Леонтьев А.А. Психология общения. – Тарту: Тартуский университет, 1973. – с. 190.
9. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы общения. – М.: Наука, 1984.
10. Ломов Б.Ф. Проблемы общения в психологии. – М.: Просвещение, 1981.
11. Майерс Девид. Созидательная психология. – СПб.: Питер.Ком., 1998. – 688с.
12. Мескон М.Х., Альберт М., Хедоури Ф. Основы менеджмента //Пер. с англ. – М.: Єкмос, 1992.
13. Психология /Учебник под ред. проф. А.А.Крылова. – М.: «Проспект», 1998. – 584 с.
14. Психология и этика делового общения /Учебник для вузов (под ред. проф. В.Н.Лавриненко). – М.: Культура и спорт, 1997. – с. 74-90
18. Психология. Словарь. /Под общей ред. А.В.Петровского, М.Г.Ярошевского. – М.: Наука, 1990. – с.52.
15. Таранов П.С. Интриги, мошенничества, трюки. – Симферополь: Таврида, 1996. – 576 с.

РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ ТА ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ ПЕРІОД

Тема 7. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДІЯЛЬНОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

1. Механізми формування стресостійкості особистості
2. Особливості психічного реагування на екстремальні ситуації
3. Психологічний аналіз понять емоційної, психологічної та стресостійкості
4. Детермінанти стресостійкості особистості в посттравматичний період
5. Принципи та методи психологічної допомоги при посттравматичному стресі
6. Когнітивно-біхевіоральні технології профілактики посттравматичних стресових розладів.
7. Дебрифінг як метод психологічної корекції посттравматичних стресових розладів

1. МЕХАНІЗМИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Проблема стресостійкості особистості має величезне практичне значення, адже саме стресостійкість оберігає особистість від дезінтеграції і різноманітних розладів, створює основу для внутрішньої гармонії, повноцінного психічного здоров'я, високої працездатності. Стресостійкість особистості забезпечує можливість реалізації фізичних і духовних потенцій, визначає життєздатність, психічне і фізичне здоров'я. За даними більшості вчених навіть в найтяжчих екстремальних умовах близько 25 % людей зберігають самоконтроль, правильно оцінюють ситуацію, діють чітко і рішуче, відповідно до обставин [2, 6, 7, 8,]. Чим зумовлене дане явище? Що визначає збереження адекватності психічного стану і регуляції поведінки? Відповіді на дані запитання потребують аналізу стресорного стану та механізмів стресостійкості особистості.

Афективні переживання, що супроводжують стрес можуть призвести до негативних змін в організмі людини. Саме емоційний апарат першим включається в стресову реакцію під впливом екстремальних факторів. Внаслідок цього активуються вегетативні функціональні системи і їх ендокринне забезпечення, що регулює поведінкові реакції. Коли не вдається досягти життєво важливих результатів, то для подолання стресу виникає певний стан, що разом з гормональними змінами в організмі викликає порушення його гомеостазу. Аналіз

механізмів дії стресу на біологічному рівні є значимим для віднайдення шляхів оптимізації стресостійкості особистості.

Під впливом дії стресового чинника, напруга поступово слабшає, організм відновлює свої резерви, але стійкість до стресу зростає (стадія резистентності). В тому випадку, якщо сила стресового чинника наростає або організм знаходиться в стані напруги надмірно тривалий час, то його ресурси виснажуються (стадія виснаження) і виникають різноманітні порушення в поведінковій, емоційній чи когнітивній сферах, порушення функцій внутрішніх органів і навіть психічні розлади (Selye, 1960).

Особливості перебігу стресового стану залежать від властивостей діючого на організм екстремального чинника — його сили, тривалості і біологічного значення та індивідуально-психологічних особливостей людини, тобто від того, наскільки все це загрожує функціонуванню системи чи існуванню організму. Особливо небезпечні комбіновані стресові чинники, тобто група екстремальних впливів, включаючи психоемоційну напругу. Велике значення має початковий стан самого організму, його здатність пристосовуватися і протистояти стресовим факторам [2, 5, 7, 8].

Здатність організму формувати стан напруги, тривало його підтримувати без виснаження і виникнення захворювань визначається властивостями нервової, ендокринної і ряду інших фізіологічних систем. Поширено уявлення про те, що при дії будь-яких стресорних чинників відбувається збудження особливого відділу нервової системи — симпато-адреналової системи, яка, по суті, миттєво перебудовує функції організму, забезпечуючи його напругу. В цю систему входять нервові клітини (нейрони) і мозкова частина надниркових залоз, які виділяють специфічні речовини: медіатор і гормон, відповідно норадреналін і адреналін. Ці речовини підвищують обмін речовин і забезпечують глюкозою тканини, стимулюють роботу серця і підвищують кровопостачання мозку, збільшують м'язовий тонус, стимулюють нервові процеси в головному мозку і психічну діяльність. Проте до тривалої активації симпато-адреналова система не здатна, і збереження стійкої напруги організму протягом тривалого часу визначається тим, що норадреналін і адреналін стимулюють певні залози ендокринної системи [2, 9,15].

Ендокринні залози можуть знаходитися в стані підвищеної активності тривалий час. Якщо стадія тривоги багато в чому визначається напругою симпато-адреналової системи, то стадія резистентності — напругою таких найважливіших ендокринних залоз як гіпофіз і коркова частина наднирок. Гіпофіз виробляє адрено-кортикотропний гормон (АКТГ), який стимулює кору наднирок, а вона, у свою чергу, виробляє кортизол і інші подібні гормони. Вони отримали назву глюкокортикоїди. Глюкокортикоїди багато в чому визначають здатність організму тривалий час підтримувати стан загальної напруги [8, 11, 13].

Процеси, що відбуваються в організмі, спрямовані на підтримання артеріального тиску в об'ємі циркулюючої крові Здійснюється це завдяки взаємодії гормонів кори наднирок глюкокортикоїдів і мінералкортикоїдів (альдостерону), катехоламінів, антидиуретичного гормону (АДГ) і біологічно

активної речовини реніну, що виробляється в нирках . Ослаблення кровообігу стимулює вироблення реніну в нирках. Той, у свою чергу, запускає систему ангіотензин-альдостерон — антидиуретичний гормон, дія кожного з компонентів спрямована на затримку рідини в організмі і запобігання падіння артеріального тиску. Проте механізми дії даних компонентів різні. АДГ сприяє зворотньому всмоктуванню рідини в ниркових каналцях, ангіотензин підвищує тонус судин і стимулює утворення альдостерону в наднирках, який, у свою чергу, затримує іони натрію в організмі, запобігаючи втраті рідини і падінню артеріального тиску.

Описані процеси мають безпосереднє відношення до підтримки активності життєво важливих органів, особливо серця, легенів, мозку. Інші органи і системи, такі як шлунково-кишковий тракт, скелетна мускулатура, статева система, також зазнають змін, проте вирішального значення у формуванні стресової напруги не мають [2, 5, 7, 15].

В надзвичайних ситуаціях, що представляють крайню небезпеку для життя, реакція останніх на стрес вельми неоднозначна. Здатність людини формувати стійку стресову напругу і з їх допомогою здійснювати боротьбу, добиваючись позитивного результату, пов'язана зі здатністю вищих відділів мозку підтримувати активність симпато-адреналової системи, з вираженістю її стимулюючих впливів на систему гіпофіз — кора наднирок, з функціональними можливостями останньої і іншими факторами. Низькі функціональні можливості структур мозку, що запускають симпато-адреналову і гіпофізарно-надниркову системи, а також слабкість самих цих систем обмежують стресову реакцію, призводять до швидкого виснаження організму в пошуку уникнення небезпеки, а також розвитку важких розладів і захворювань (Тигранян Р.А., 1988).

При високій стресовій нарузі можливі порушення зв'язку між нервовою системою і внутрішніми органами, що проявляються розладами вегетативних функцій (роботи серця, судин, шлунково-кишкового тракту і д. р.) і психічної діяльності. Таким чином, порушення життєдіяльності реалізуються в різних сферах, але перш за все психічній і вегетативній. Ці розлади виникають в результаті надмірної стресової напруги, неадекватної її тривалості, подальшого виснаження резервних можливостей організму і, нарешті, у разі слабкості систем, які регулюють розвиток стресового стану .

В результаті раптового сильнодіючого стресу на організм може виникнути шок. Шок — це своєрідний загрожуючий життю патологічний процес, що виникає при дії на організм надсильних подразників і що характеризується тяжкими порушеннями діяльності центральної нервової системи, кровообігу, дихання і обміну речовин. Пусковим механізмом шоку є масивний потік біологічно негативних сигналів, що поступають в центральну нервову систему із зони пошкодження (Кулагін В.К., 1978). Під впливом цих сигналів відбувається двофазна зміна діяльності центральної нервової системи: первинне поширене збудження нейронів, а надалі — поширене пригнічення їх активності. Вказані зміни стану центральної нервової системи не тільки випереджають відповідні зміни інших фізіологічних систем, але і багато в чому визначають їх стан, як і стан організму в цілому. Фазні зміни активності центральної нервової системи

зумовлені надмірними впливами різного походження: неадекватним подрвзненням різноманітних рецепторів — нервових закінчень, пошкодженням нервових провідників, нервових центрів і мозкової тканини.

Характерним для шоку є збереження свідомості в обидві фази розвитку. Свідомість може бути дещо звуженою, особливо в другій стадії шоку, проте вона не втрачається повністю. Деякі автори виділяють третю стадію шоку, так звану термінальну. Ця стадія, практично, не відрізняється від коматозного стану, при якому відбувається повна втрата свідомості [2, 13, 15].

Відповідно до фазних змін активності центральної нервової системи при шоці спостерігаються фазні зміни нейро-ендокринних впливів на окремі органи і системи організму. В початковий період шокowego стану симпато-адреналові і гіпофізарно-надниркові впливи посилюються і перебудовують обмін речовин, підвищуючи активність цілого ряду фізіологічних систем. В другій стадії концентрація гормонів в крові звичайно зберігається підвищеною, проте ефективність їх дії на різні органи знижується. Надалі розвивається недостатність симпато-адреналової і гіпофізарно-надниркової систем, внаслідок чого кількість нейрогормонів в крові знижується [1, 11, 12, 13].

Порушення діяльності фізіологічних систем і органів, що виникають повторно, призводять до істотних відхилень від норми життєво важливих параметрів гомеостазу. В початковій стадії шоку функції кровообігу і дихання посилюються. Може підвищуватися число еритроцитів за рахунок викиду їх із депо, збільшується здатність крові згущуватися, але надалі і кровообіг, і дихання пригнічуються. Недостатність кровообігу і дихання призводять до розвитку важкого кисневого голодування (гіпоксії), і саме воно надалі визначає тяжкість шокowego стану.

Характерні для шоку розлади циркуляції крові в мікросудинах, які можуть виникати вже в початковий період унаслідок перерозподілу крові, ослаблення кровообігу в органах (нирки, печінка, кишечник і ін.), підвищення проникності стінок судин, збільшенням в'язкості крові. Зростання проникнення бар'єрів між тканиною і кров'ю також є звичайним і обов'язковим компонентом шоку і призводить до появи в крові різноманітних токсичних продуктів, наприклад, кишкового походження (токсемія). Зростання проникності стінок судин спостерігається і в мозку; гематоенцефалічний бар'єр ушкоджується, внаслідок чого клітини мозку піддаються дії токсичних речовин і порушується його регулююча функція.

В процесі розвитку шоку розлади діяльності центральної нервової системи призводять до порушення регуляції кровообігу і дихання; пригнічення цих життєво важливих функцій викликає гіпоксію, а остання посилює розлади діяльності центральної нервової системи. Розлади кровообігу призводять до порушення діяльності нирок і печінки: розвинута недостатність нирок і печінки викликає зміну складу крові, що посилює розлади кровообігу і т.д.

Шок безпосередньо також є стресом. Перша фаза шоку збудження схожа зі стадією тривоги. Друга фаза гальмування — є стадією виснаження стресу. Таким чином, при шоці унаслідок дії надмірно сильного патогенного чинника друга,

проміжна, стадія стресу — резистентності — не розвивається і перша стадія, тривоги, відразу переходить в третю, виснаження.

Організм має активно діючі механізми попередження надмірного і небезпечного стресу. При необхідності включаються різноманітні антистресорні чинники на всіх рівнях формування поведінкових систем: створення, програми поведінки, ухвалення рішення, реалізації команд, їх виконання і зворотного аферентації. Стресові дії, формуючи відповідний стан, одночасно включають механізми, що формують реакції напруги, в межах, які є оптимальними для організму. Саме ці антистресорні механізми (іноді їх називають стреслімітуючими системами) визначають індивідуальну стійкість організму і його тренуваність, тобто адаптацію, до стресу (Вальдмак А.В. і ін., 1979; Меерсон Ф.З., 1981, Корольчук М.С., 2003).

Особливість реагування на стрес визначається станом механізмів розвитку стресу. До них відносяться нейрони мозку, що активують симпато-адреналову і гіпофізарно-надниркову системи, а також функціональні можливості самих нейронів. Проте це не єдиний чинник. У багатьох випадках вирішальне значення у формуванні стійкості до стресу мають антистресорні механізми.

В експериментальних і клінічних дослідженнях безумовно встановлено, що у формуванні стійкості до різних стресових станів (гіпокінезія, біль, психоемоційна і фізична напруга і ін.) істотне значення мають спадкові (генетичні) властивості організму. Відомо, що люди молодого віку, які не прагнуть до активної діяльності, астеничної статури із слабо розвиненими м'язами, емоційного і психопатичного складу характеру, із слабким або збудливим типом нервової системи, порушенням рівноваги вегетативної нервової системи мають високу схильність до виникнення неврозів. Особи середнього віку, гіперстенічної конституції з розвиненою м'язовою системою, схильні до повноти, котрі прагнуть високого статусу і виконують великий об'єм роботи, при дії стресових чинників схильні до виникнення коронарної недостатності (стенокардії чи інфаркту міокарду).

Серед чинників індивідуального (онтогенетичного) розвитку організму найбільше значення у формуванні стійкості до стресу має досвід, що набувається при тривалих стресових впливах. Цей досвід, практично, є проявом адаптованості організму до стресу, яка дозволяє людині зберігати стійкість в реалізації різноманітних форм діяльності та адекватно регулювати поведінку в стресових ситуаціях. Неадаптований організм не може здійснювати складні форми поведінки в стресових умовах; в цей час вся його енергія спрямована на формування стресової напруги. Поведінкова реакція у разі правильно проведеної індивідуальної адаптації є настільки адекватною, точною, що здійснюється з мінімальними витратами енергії, а результат поведінки повною мірою відповідає поставленій меті. У нетренованих осіб поведінкова реакція в нових для них умовах здійснюється з напругою, водночас результат не може в повній мірі відповідати поставленій меті, і тоді виникає виражена психоемоційна напруга негативного характеру [2, 3, 4, 5, 8, 15].

Стійкість до психоемоційного стресу багато в чому залежить від можливості здійснювати м'язові акти (рухи), які, як правило, включаються при відповіді організму на стресову дію. Придушення рухових актів, яке звичайно спостерігається в реальному житті у людини, значно підсилює психоемоційну напругу і його негативний вплив на організм.

Розглянуті генетичні і онтогенетичні чинники впливають на стійкість організму до стресу, змінюючи певні стресові і антистресові механізми. Найважливішими системами, від яких залежить стійкість до стресової напруги, є симпато-адреналова і гіпофізарно-надниркова. Крім цього, в мозку і периферичних органах виробляються речовини, які послаблюють збудження цих стресс-реалізуючих систем. Зміни рівня цих речовин, пригноблення або посилення їх утворення, модулює перебіг стресу і впливає на частоту виникнення його негативних наслідків. До таких речовин в мозку відносяться гама-аміномасляна кислота (ГАМК), серотонін, дофамін, олігопептиди (ендорфіни і енкефаліни), які виробляються відповідними нейронами мозку або клітками гіпофізу. В периферійних органах такими властивостями володіють простагландини, ацетилхолін, аденозін. Дані сполуки послаблюють симпато-адреналові впливи, гальмують виділення і інгібірують ефекти гормонів гіпофізу і кори наднирок, зменшуючи таким чином вираженість стресорної напруги [2, 5, 8].

Виділення надлишку глюкокортикоїдів в період реакції тривоги також якоюсь мірою служить обмеженню ушкоджувальної дії стресу (Munk, 1984) за рахунок придушення синтезу або дії деяких медіаторів запалення, імунних реакцій і т.п., не порушуючи при цьому мобілізацію захисних сил організму.

Стресорний стан, напруга захисних сил допомагає мобілізувати весь життєвий досвід, щоб знайти вихід із несприятливої ситуації. Стресорна напруга психічних і фізіологічних можливостей забезпечує тонку оцінку сигналів, пошук додаткової інформації, миттєве реагування та прийняття рішення. Але стрес може призвести і до патологічних реакцій, відхилень у поведінці, тяжких захворювань і смерті.

Таким чином, до антистресових механізмів, що визначають стійкість до стресу відносять генетичні та онтогенетичні фактори. В експериментальних і клінічних дослідженнях безумовно встановлено, що у формуванні стійкості до різних стресових станів (гіпокінезія, біль, психоемоційна і фізична напруга і ін.) істотне значення мають спадкові (генетичні) властивості організму. Серед чинників індивідуального (онтогенетичного) розвитку організму найбільше значення у формуванні стійкості до стресу має досвід, що набувається при тривалих стресових впливах. Цей досвід, практично, є проявом адаптованості організму до стресу, яка дозволяє людині зберігати стійкість в реалізації різноманітних форм діяльності та адекватно регулювати поведінку в стресових ситуаціях.

Література

1. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. – М.: Наука, 1983. – 368 с.

2. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності. – К.: Ельга, Ніка-Центр, 2003. – 400 с.
3. Меерсон Ф.З. Адаптація, стресс и профилактика. – М.: Наука, 1981. – 278 с.
4. Меерсон Ф.З., Пшенникова М.Г. Адаптація к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам. – М.: Медицина, 1988. – 256 с.
5. Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.
6. Психология здоровья человека / Г.В. Ложкин, О.В. Носкова, И.В. Толкунова / Под ред. Проф. В.И. Носкова. – Севастополь: «Вебер», 2003. – 257 с.
7. Психология экстремальных ситуаций : Хрестоматия / Сост. А.Е. Тарас, К.В.Сельченко. – М.: АСТ, Мн.: Харвест, 2002. – 480 с.
8. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк, А.Ф. Косенко, Т.І. Кочергіна. Загальна редакція М.С. Корольчука. – К.: Фірма “Інкос”, 2002. – 272 с.
9. Селье Г. Очерки об общем адаптационном синдроме / Пер. с англ. – М.: Медицина, 1960. – 254 с.
10. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 1982. – 124 с.
11. Судаков К.В. Системные механизмы эмоционального стресса. – М.: Медицина, 1981. – 232 с.
12. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. – СПб.: Питер, 2001. – 272 с.
13. Тигранян Р.А. Стресс и его значение для организма. – М.: Медицина, 1989. – 272 с.
14. Титаренко Т.М. Кризове психологічне консультування. – К.: Плавник, 2004. – 96 с.
15. Хитров Н.К. Стресс, расстройства поведения и современная война. – М., 1992. – 160 с.

2. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНОГО РЕАГУВАННЯ НА ЕКСТРЕМАЛЬНІ СИТУАЦІЇ

Людина протягом свого життя неодноразово підлягає впливу психотравмуючих чинників, які опосередковані раптовим виникненням екстремальної ситуації. Проте особливості реагування на стресорні фактори є досить індивідуальними. Характер і інтенсивність психічних, психосоматичних і психопатологічних проявів в постстресовий період залежать від різних об'єктивних і суб'єктивних обставин.

До об'єктивних обставин відносяться в першу чергу такі характеристики екстремальної обстановки, як гострота і сила прояву психотравмуючих чинників, а також раптовість і тривалість їх дії. Причому більшість дослідників притримуються думки, що чим вище інтенсивність прояву психотравмуючих чинників екстремальних ситуацій, тим вище вірогідність виникнення різноманітних психогенних розладів безпосередньо у момент екстремальних ситуацій і в постстресовий період.

До суб'єктивних обставин, що впливають на характер поведінки людини і зумовлюють вірогідність виникнення психогенних розладів, відносяться індивідуально-психологічні особливості самої людини і її особистості. Проте не всі вчені, що досліджують проблеми поведінки людини в екстремальних ситуаціях і виникнення психогенних порушень, визнають значущість індивідуально-психологічних характеристик для формування поведінкових реакцій в подібних умовах. Так, Ю.А. Александровський із співавторами в книзі «Психогенії в екстремальних умовах» відзначає: на думку багатьох зарубіжних дослідників, психогенні порушення, що виникли внаслідок травмуючих обставин катастрофи, як правило, не опосередковуються особливостями преморбїду, а пов'язані із ситуаціями переляку, які стосуються переважно емоційної сфери і не вимагають інтрапсихічної переробки інформації, що отримується [3].

Чим зумовлені відмінності в поведінці людей, що знаходяться в одній і тій же екстремальній ситуації? Чому одні люди зберігають спокій і урівноваженість в екстремальних умовах, а інші ведуть себе неадекватно. Чому у певній категорії осіб в посттравматичний період з'являються психогенні розлади, а в іншій категорії осіб змін в поведінці і діяльності не виявляється.

Відмінності в поведінці зумовлені, перш за все, особистісними і індивідуально-психологічними відмінностями. Отже, характер поведінки людини в екстремальній ситуації і вірогідність розвитку психогенних розладів багато в чому залежать від певних особистісних якостей і індивідуально-психологічних характеристик людини.

Як показують численні дослідження, що проводяться в межах вивчення найрізноманітніших екстремальних ситуацій, стихійного лиха і технологічних катастроф, більшість людей (приблизно 70-75 %) при виникненні екстремальних ситуацій в перші хвилини є «приголомшеними» і малоактивними, втрачають контроль над своїми діями [5, 7, 8, 9, 12].

Вивчення наслідків землетрусу в Спітаке показало, що у момент катастрофи у більшості постраждалих поведінкові реакції були опосередковані інстинктом

самозбереження. Людям були властиві такі поведінкові реакції, які М. М. Решетников із співавторами назвали «вітальними реакціями з явищем звуження свідомості» [7]. Вид будівель, що падали, у багатьох людей викликав стан «рухового ступору», який тривав протягом 15-20 хвилин. Внаслідок перенесених потрясінь у багатьох потерпілих виникло відчуття «страху закритих приміщень», тривалість якого варіювала від декількох годин до 2 тижнів.

Проте слід зазначити, що навіть в найскладніших екстремальних умовах близько 25% людей зберігають самовладання, правильно оцінюють ситуацію, діють чітко і рішуче, відповідно до обставин. Наприклад, за даними Д. Петрович, М. Попович (D. Petrovic, M. Popovic), що вивчали наслідки сильного землетрусу, гострі реактивні стани

спостерігалися у всіх постраждалих. Але приблизно у 20% цей стан швидко пройшов, у 70% він продовжувався від декількох годин до 2-3 діб, а у 10% спостерігалися навіть серйозні психічні розлади, що вимагали спеціальної медичної допомоги і лікування [7, 9,12]. Чим зумовлено дане явище? Чому є люди, які не піддаються і загальній паніці і зберігають адекватність психічного стану і регуляції поведінки? З високою часткою достовірності можна стверджувати, що така поведінка в екстремальних ситуаціях обумовлена індивідуально-психологічними особливостями і особистісними якостями людей. Виявлення цих характеристик і якостей — одне з найактуальніших завдань психології діяльності в екстремальних умовах.

В даний час вже накопичені певні відомості, що дозволяють отримати деяке уявлення про те, що допомагає людям поводитися адекватно в найскладніших умовах. Деякі автори вважають, що для збереження адекватності поведінки у момент катастрофи велику роль відіграє прагнення допомогти людям, відповідальність за збереження життя оточуючих. На думку Ю. І. Дерюгіна, на здатність зберегти адекватну поведінку в екстремальних умовах впливає також рівень психологічної стійкості, орієнтація на дотримання моральних норм поведінки, співчуття, життєвий досвід. Цієї ж думки дотримується В. А. Моляко, додаючи до числа найзначущіших чинників, що зумовлюють адекватність поведінки в екстремальних ситуаціях, стан психологічної готовності або неготовності.

Е.С. Мазур із співавторами вважає, що важливе місце в опосередкуванні поведінки відіграють різні психологічні захисти і смислова саморегуляція. Р. Болін, П. Болтон (R. Bolin, P. Bolton) вважають, що на поведінку в екстремальній ситуації істотний вплив має належність до певної культури, класу і етнічного співтовариства. На думку В. Тейлор (V. Taylor), поведінка в екстремальній ситуації вибудовується із взаємодії політичних, економічних і сімейних структур. А. Бартон (A. Barton) вважає, що існують дві частини соціальної системи, що впливає на поведінку. Одна з них включає індивідуальні шаблони адаптивних і неадаптивних реакцій; ці дискретні моделі індивідуальної поведінки викликають «неформальні способи» колективної поведінки, що допомагають вийти із ситуації. Друга частина — це формальні структури суспільства, що також сприяють виходу людей з екстремальної ситуації [1, 3, 7, 8, 9, 12].

Про механізми виникнення психогенних розладів в посттравматичний період писав в своїй концепції про індивідуальний бар'єр психічної адаптації Ю.А. Александровський [3]. На його думку, при будь-якій психотравмуючій дії, яка обумовлює виникнення нервово-психічних розладів, відбувається порушення найскладніших форм соціально-детермінованого, адаптованого і відносно стабільного стереотипу реагування людини на оточення. В цьому випадку повинні включатися певні механізми формування нового стереотипу реагування. Проте зміна поведінкового стереотипу відбувається не у всіх, оскільки у деяких в психотравмуючій ситуації виявляється недостатність «ступенів свободи» адекватного їй цілеспрямованого реагування, тобто людина не може подолати межі звичного для себе способу реагування. Іншими словами, людині в екстремальній ситуації може недостатньо наявних соціальних і біологічних можливостей для переробки інформації, швидкості її надходження і кількості. В результаті створюються передумови для виникнення психогенних порушень.

Таким чином, згідно даної концепції, у кожної людини існує якийсь бар'єр психічної адаптації. Цей бар'єр наче вбирає в себе всі особливості психічного складу і можливості реагування людини. Він базується на двох основах — біологічній і соціальній і по суті є їх єдиним інтегрованим функціонально-динамічним проявом. Отже, поки поведінкові реакції людини знаходяться в допустимих межах і не виходять за межі бар'єру психічної адаптації, людина успішно адаптується, але у разі «прориву» або «руйнування» цього бар'єру відбувається психічний зрив, який може призвести до розвитку хвороби [7].

Однак, Ю.А. Александровський визнаючи соціальну складову успішності адаптації, недооцінює особистісні якості, що також можуть визначати вірогідність розвитку психогенних розладів в екстремальних умовах.

Проблема поведінки людини в екстремальних ситуаціях вивчається вельми інтенсивно, проте слід зазначити: єдиної думки про домінанти поведінки в екстремальних умовах поки не існує. Розходяться думки і з питання про характер і тяжкість психічних і соматичних розладів, що наступили внаслідок гострої і хронічної психотравматизації, залежно від особистісних властивостей потерпілих і об'єктивних характеристик психотравмуючої ситуації.

В даний час проведена значна кількість досліджень, які свідчать про безумовний взаємозв'язок між стихійним лихом і їх дією на здоров'я людей. Так, Г. Глесер (G. Gleser) з колегами, обстеживши людей, потерпілих від повені, знайшли через декілька місяців після стихійного лиха легкі психічні розлади у 12% дітей і 20% дорослих. Через 2 роки після повені у цієї ж групи потерпілих були виявлені симптоми тривоги, депресії, напруженості, підвищеної збудливості, різні соматичні розлади, ознаки соціальної ізоляції і зміни в моральній поведінці. Через 4-5 років ці порушення були виявлені у 30% обстежених. При цьому було встановлено, що 30% осіб, що перенесли катастрофу, стали більше вживати алкоголю, палити (на 44%), а споживання медикаментів серед них збільшилося на 52%, що свідчить про значне зростання у потерпілих проблем медичного плану. При цьому найвираженіші зміни спостерігалися у людей, що відрізнялися низькою толерантністю до стресу [7, 8, 9].

Г. Беннет (G. Bennet, 1986) через рік після повені виявив симптоми соматичних і психічних порушень у 32% осіб, чий будинок і майно були затоплені, і у 19%, чий будинок був за зоною затоплення. М. Мелік (M. Melick, 1978), проводячи через 3 роки після повені обстеження потерпілих, знайшов симптоми психосоматичних порушень у 41,9% осіб, чий будинок був затоплений. В той же час серед потерпілих з незатопленої зони психосоматичні розлади були виявлені лише у 6,1% [7].

Таким чином, приклади свідчать, що психотравмуючі обставини екстремальних ситуацій не проходять безслідно для потерпілих. В середньому у 30-35 % таких людей відмічаються ознаки різноманітних со-матичних і психічних розладів, а приблизно у 40-44% — ознаки соціальної дезадаптації, що виражаються в зміні моральних цінностей і норм, соціальної ізоляції і ін. Причому характер і інтенсивність психогенних розладів залежить від ступеня вираженості реальної вітальної загрози в екстремальній ситуації.

На думку американських лікарів-психіатрів, для диференційованої діагностики при ідентифікації розладів в динаміці доцільно виділяти три фази:

переддії, що включає почуття неспокою і загрози;

дії або впливу, що триває від початку стихійного лиха до моменту евакуації потерпілих з району лиха; вона характеризується домінуванням серед емоцій страху;

післядії, що починається через декілька днів після стихійного лиха або катастрофи.

Досвід ліквідації землетрусу у Вірменії (1988 р.) і катастрофи в Уфі (1989 р.) дозволив співробітникам Військово-медичної академії М. М. Решетникову і З. В. Чермянину виділити окремі стадії періоду дії і перших етапів післядії, який був названий ними «періодом гострих емоційних реакцій». Критерієм виділення даних фаз для авторів послужила динаміка психофізіологічного стану потерпілих. Спираючись на виявлену динаміку, вони виділяють наступні стадії [7].

1. Стадія вітальних реакцій — триває близько 15 хвилин. Починається з перших хвилин виникнення реальної вітальної загрози. Поведінкові реакції повністю підлеглі імперативу збереження власного життя і можуть супроводжуватися короткочасним заціпенінням або вираженим руховим збудженням.

Стадія гострого психоемоційного шоку з явищами над мобілізації. Ця стадія продовжується близько 3-5 годин і характеризується загальною психічною напругою, межевою мобілізацією психофізіологічних резервів, загостренням сприйняття і збільшенням швидкості мисленневих процесів, проявом нерозсудливої сміливості, особливо при рятуванні близьких. Близько 30% потерпілих відзначали, що в цей період вони відчували підйом працездатності і збільшення фізичних сил в 1,5-2 рази.

3. Стадія психологічної демобілізації. Наступає через 6-12 годин після катастрофи і триває до 3 діб. Характеризується істотним погіршенням самопочуття і психоемоційного стану з переважанням почуття розгубленості, відчаю, депресії і ін. В цей період як і раніше висока вірогідність розвитку

панічних реакцій. Більшість потерпілих відзначає виникнення цієї стадії при перших контактах з тими, що отримали травми, при перших побачених тілах загиблих, коли до них приходять усвідомлення масштабу трагедії, що в цілому супроводжується підвищенням рівня стресу.

4. Стадія вирішення. Спостерігається на 3-12-ту добу після стихійного лиха (катастрофи). Відбувається поступова стабілізація настрою і самопочуття, але зберігається знижений емоційний фон, обмежені контакти з оточуючими, відмічається гіпомімія, сповільненість рухів.

5. Стадія первинного відновлення починається через 10-12 днів після землетрусу. Найбільш виразно виявляється в поведінкових реакціях: активізується міжособистісне спілкування, нормалізується емоційне забарвлення мови, відновлюються сновидіння.

6. Стадія відставлених реакцій. Характеризується проявом деяких психопатологічних синдромів і психосоматичних порушень через 30-40 днів після стихійного лиха.

Югославські вчені Д. Петрович і М. Попович, аналізуючи наслідки землетрусу в Скопле в 1963 р., також виділили декілька стадій. Вони відзначають, що первинна реакція носила характер паніки. Потім югославські дослідники виділяють три фази, що характеризують психічний стан населення міста після землетрусу. Перша, яка триває 2-3 дні, характеризується вираженим станом глибокої психічної депресії, пригнічення, ступору. Люди абсолютно не реагують на оточення, з ними важко вступити в контакт. Вони бродять по розвалинах, неначе розшукуючи щось, або сидять нерухомо у своїх зруйнованих жител.

Друга стадія настає на 4-5-й день і може тривати 5-6 днів. Вона характеризується продовженням менш вираженої психічної депресії у одних, проявом загального збудження, турботи, розгальмованості у інших.

Третя стадія починається на 10-12-й день і може тривати до 2-3 місяців. Основна характеристика даної стадії — поступове згладжування нервово-психічних порушень, поява інтересу до навколишнього світу, турбота за майбутнє, прагнення пристосуватися до життя в нових умовах [7, 8, 9].

Таким чином, крім психогенних порушень, що діагностуються відразу після моменту катастрофи або стихійного лиха, існує цілий ряд розладів, які виявляються у вигляді різноманітних психічних і психосоматичних порушень через довгий час після психотравмуючих обставин. При цьому їх прояв носить в основному раптовий характер на фоні загального благополуччя. Ці явища поєднані в синдром посттравматичних стресових розладів [7, 8, 9, 12, 13].

Отже, особливості реагування на стресорні фактори залежать від об'єктивних обставин, а саме: гостроти, сили прояву, раптовості та тривалості психотравмуючих чинників; суб'єктивних обставин: індивідуально-психологічних характеристик особистості. Детермінантами стресостійкості є прагнення допомогти людям, відповідальність, психологічна стійкість, життєвий досвід, психологічна готовність, саморегуляція, індивідуальний бар'єр психічної адаптації, що включає соціальні і біологічні можливості.

Типовими проявами поведінки під час дії екстремальних факторів є наступні стадії: вітальних реакцій, гострого психоемоційного шоку, психологічної демобілізації, вирішення, первинного відновлення, відставлених реакцій.

Література

1. Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. – СПб.: Речь, 2004. – 166 с.
2. Александровский Ю.А. Пограничные психические расстройства. – М.: Зевс; Ростов-на-Дону: Феникс, 1997.
3. Александровский Ю.А., Лобастов О.С., Спивак Л.И., Щукин Б.П. Психогении в экстремальных условиях. – М.: Медицина, 1991.
4. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. – М.: Наука, 1983. – 368 с.
5. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності. – К.: Ельга, Ніка-Центр, 2003. – 400 с.
6. Меерсон Ф.З., Пшенникова М.Г. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам. – М.: Медицина, 1988. – 256 с.
7. Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.
8. Психология состояний. Хрестоматія / Составители Т.Н. Васильева, Г.Ш. Габдреева, А.О. Прохоров / Под ред. Проф. А.О. Прохорова. – М.: ПЕР СЭ; СПб.: Речь, 2004. – 608 с.
9. Психология экстремальных ситуаций : Хрестоматія / Сост. А.Е. Тарас, К.В. Сельченко. – М.: АСТ, Мн.: Харвест, 2002. – 480 с.
10. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк, А.Ф. Косенко, Т.І. Кочергіна. Загальна редакція М.С. Корольчука. – К.: Фірма “Інкос”, 2002. – 272 с.
11. Судаков К.В. Системные механизмы эмоционального стресса. – М.: Медицина, 1981. – 232 с.
12. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. – СПб.: Питер, 2001. – 272 с.
13. Тигранян Р.А. Стресс и его значение для организма. – М.: Медицина, 1989. – 272 с.

3. ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТЬ ЕМОЦІЙНОЇ, ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ

Проблема стресостійкості особистості має величезне практичне значення, адже саме стресостійкість оберігає особистість від дезінтеграції і різноманітних розладів, створює основу для внутрішньої гармонії, повноцінного психічного здоров'я, високої працездатності. Стресостійкість особистості забезпечує можливість реалізації фізичних і духовних потенцій, визначає життєздатність, психічне і фізичне здоров'я.

Таким чином, існує надзвичайна соціальна важливість психологічного забезпечення стресостійкості особистості, психічного і фізичного здоров'я, ефективності професійної діяльності. Особливо це стосується осіб, чия професійна діяльність здійснюється в екстремальних умовах, що характеризуються наявністю реальної вітальної загрози та надзвичайно високим рівнем нервово-психічної напруги.

Дослідження даної проблеми доцільно розпочати з аналізу теоретичних підходів стресостійкості особистості. Найбільш вживаними в сучасній психологічній науці є поняття емоційної стійкості, психологічної стійкості та стресостійкості.

Поняття емоційної стійкості є досить популярним в психології. Існує велика кількість визначень емоційної стійкості.

Приведемо деякі найбільш розповсюджені визначення ЕС (емоційної стійкості). У книзі «Пути достижения трудной цели в спорте» В. М. Писаренко вказує, що під емоційною стійкістю особистості необхідно розуміти її здатність відповідати на напружені ситуації такою зміною емоційного стану, що призводить не до зменшення, а до збільшення працездатності [8, с. 51].

Поняття емоційної стійкості аналізується також Е. А. Мілеряном. [6, 7]. У книзі «Психологічний добір льотчиків» він вказує, що під ЕС варто розуміти, з одного боку, несприйнятливість емоційних факторів, що справляють негативний вплив на психічний стан людини, а з іншого боку — здатність контролювати і стримувати астенічні емоції, забезпечуючи тим самим успішне виконання необхідних дій.

К. К. Платонов, що разом з Л. М. Шварц зайнявся розробкою проблеми ЕС ще в 1948 році, у «Нарисах психології для льотчиків» термін «нестійкий» розуміє як емоційну нестійкість.

До емоційно нестійких автори відносять тих, хто має підвищену емоційну збудливість, схильних до частоті зміни емоційних станів. «Однак при цьому, — пише К. К. Платонов, — треба пам'ятати, що вирішальною є не сама по собі більша або менша емоційна збудливість, а більший або менший негативний її вплив на навички, на діяльність людини. А це... пов'язано не тільки з особливостями емоційної сфери людини, але і з особливостями її волі» [9, с. 131].

Про те, що ЕС варто розуміти «...як здатність переборювати стан надмірного емоційного збудження при виконанні складної рухової діяльності», пише В. Л. Марищук [5].

Трохи пізніше — у книзі «Військова інженерна психологія»

К. К.

Платонов і В. Л. Марищук розуміють ЕС трохи ширше, включаючи в її визначення крім емоційної збудливості і волі інші параметри. У більш широкому аспекті — це здатність керувати своїми емоціями, зберігати високу професійну працездатність, здійснювати складну або небезпечну діяльність без напруженості, незважаючи на емоціогенні впливи. Ще трохи пізніше К. К. Платонов поділяє ЕС на емоційно-вольову, емоційно-моторну і емоційно-сенсорну стійкість. Під першим поняттям автор має на увазі ступінь вольового володіння особистості своїми досить сильними емоціями, під другим — властивість особистості, що виявляється в ступені порушень психомоторики під впливом емоцій; під третім — властивість особистості, що виявляється в ступені порушення сенсорних дій [4, с. 170—171].

Свої визначення ЕС пропонують також В. Э. Мільман і Я. Рейковський. Так, Мільман відзначає, що ЕС визначає адекватність «...емоційної оцінки ситуації і відповідність емоційних реакцій» [14, с. 29]. Рейковський визначає ЕС як здатність емоційно збудженої людини «...зберігати визначену спрямованість своїх дій, адекватне функціонування і контроль над проявами емоцій» [14, с. 263].

Таким чином, дослідники під ЕС розуміють інтегративну якість особистості, що сприяє успішному здійсненню діяльності в напружених умовах. У якості основного її критерію більшість авторів включають характеристики діяльності: успішність, результативність, стабільність та ін. Крім того, поряд із зазначеними критеріями, згадуються різні психологічні, фізіологічні і поведінкові компоненти.

У визначеннях, що дають Платонов, Зильберман, Марищук і Сиротін, у якості таких розглядаються мотиваційні, моральні, вольові, інтелектуальні якості і властивості нервової системи. Як емоційні фактори розглядаються ті або інші психологічні і фізіологічні параметри. Так, у визначенні О. А. Черникової такими емоційними параметрами є: оптимальний ступінь інтенсивності емоційних реакцій, їх стабільність; якісні особливості емоційних переживань, їх спрямованість. Нечутливість до емоціогенних ситуацій, здатність контролювати астеничні емоційні стани — параметри, включені у визначення ЕС, що даються Мілеряном, Писаренко, Марищуком.

Головними складовими, «фундаментальними компонентами» ЕС є у визначенні Мільмана адекватність емоційної оцінки ситуації, відповідність емоційних реакцій; у визначенні Варданяна — гармонійність відносин між усіма компонентами діяльності в емоціогенних умовах. Такий параметр, як емоційна реактивність (збудливість) включений у більшість визначень поняття ЕС [1].

Поняття ЕС варто розглядати як стійкість продуктивності діяльності, що здійснюється в напружених умовах. Вона полягає в прагненнях, спрямованих на досягнення поставленої мети, або, щонайменше, у прагненні досягти цілі, підкоряючи їй всі інші підцілі [1].

Узагальнюючи вищенаведені визначення Л.М.Аболін дає наступну характеристику ЕС. ЕС — це властивість, що характеризує індивіда в процесі напруженої діяльності, окремі емоційні механізми якого гармонічно взаємодіючи між собою, сприяють успішному досягненню поставленої мети [1].

Інтегративним критерієм емоційної стійкості є результат, що характеризує наскільки успішно чи неуспішно досягається поставлена людиною ціль.

Наступне поняття на характеристиці якого ми детально зупинимось це поняття психологічної стійкості.

Слово «стійкий» в багатьох мовах світу означає «стабільний, стійкий, твердий, міцний». В англійській, німецькій, французькій і іспанській мовах слово «стійкість» — синонім слова «стабільність».

Можливі різні підходи до трактування психологічної стійкості. Вона може розглядатися як відповідність постійності і мінливості особистості.

Для психологічної стійкості особистості важливою є здатність до саморозвитку, формуванню власної індивідуальності.

Стійкість це не фіксованість психічних якостей. Це сукупність адаптаційних процесів, інтегрованість особистості в плані збереження узгодженості основних функцій особистості, стабільності їх виконання. Стабільність виконання не обов'язково передбачає стабільність структури функцій, але швидше припускає її достатню гнучкість.

Психологічну стійкість особистості можна розглядати як складну якість особистості, синтез окремих якостей і здібностей. До складових психологічної стійкості необхідно віднести:

здатність до особистісного зростання зі своєчасним і адекватним вирішенням внутрішньоособистісних конфліктів (ціннісних, мотиваційних, рольових); відносну (не абсолютну) стабільність емоційного тону і позитивного настрою; розвинуту вольову регуляцію [10].

Рівень психологічної стійкості особистості проявляється в її трудовій діяльності, в надійності працівника, професіонала. З другого боку, успішна професійна діяльність є основою повноцінного переживання самореалізації, що впливає на задоволеність життям в цілому, на настрої і психологічну стійкість [10].

Отже, психологічна стійкість - це складна якість особистості, в якій об'єднані: врівноваженість (рівновага), відповідність; стійкість, стабільність (постійність); опірність (резистентність).

Врівноваженість — це здатність утримувати рівень напруги, не виходячи за межі прийнятної (не доводячи до руйнівного стресу). Під стійкістю мається на увазі здатність протистояти труднощам, зберігати віру в ситуаціях фрустрації, а під стабільністю — постійний рівень настрою. Опірність — це здатність зберігати свободу поведінки і вибору способу життя, це самодостатність як свобода від залежності (хімічної, інтеракційної або поведінкової).

В цьому наборі складових представлені всі рівні організації людини, рівні його буття: біологічне, психологічне і соціальне.

Регуляція напруги, врівноваженість (узгодженість) інтенсивності мотивації, утримання напруги в межах оптимуму або хоча б прийнятності — одна з найважливіших сторін біологічного буття людини.

Стійкість в подоланні труднощів, збереження віри в себе, упевненості в собі, своїх можливостях, досконалість психічної саморегуляції, постійний, достатньо високий, рівень настрою — невід'ємна частина психічного життя.

Здатність зберігати постійний рівень настрою без звернення до психоактивних речовин і бути чуйним, чутливим до різних аспектів життя, мати різносторонні інтереси, уникати однієї-єдиної мотиваційної домінанти — також важлива складова психологічної стійкості (на цьому, власне психологічному, рівні)[10].

Нарешті, не можна не відзначити постійну міжособистісну взаємодію, включеність в безліч соціальних зв'язків, відкритість впливам, з одного боку, а з іншого — опірність надмірно сильним впливам. В психологічну стійкість входить здатність знаходити баланс між конформністю і автономністю і утримувати цю рівновагу.

Таким чином, психологічна стійкість — ця якість особистості, окремими аспектами якої є врівноваженість, стабільність і опірність. Вона дає змогу особистості протистояти життєвим труднощам, несприятливому тиску обставин, зберігати здоров'я і працездатність в різних випробуваннях.

Психологічну стійкість підтримують *внутрішні* (особистісні) ресурси і *зовнішні* (міжособистісна, соціальна підтримка).

Підґрунтям психологічної стійкості на думку Г.С. Никифорова є віра, тобто спокійна впевненість в своєму виборі, незважаючи на думку оточуючих, незалежність від точки зору інших, впевненість в своїх силах.

Термін стресостійкості розглядається Г.С. Нікіфоровим в контексті психічного вигоряння, як стрес- реакції на тривалі стреси міжособистісних відносин, що характеризує стан фізичного, емоційного і психічного виснаження, викликаного тривалою включеністю в емоційно-напружені і значимі ситуації [10]. Зупинимось на цьому детальніше.

Стресостійкість особистості на соціально-психологічному рівні розглядають як : збереження здатності до соціальної адаптації; збереження значущих міжособистісних зв'язків; забезпечення успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей; збереження працездатності; збереження здоров'я.

Збереження або підвищення стресостійкості особистості пов'язано з пошуком ресурсів, що допомагають їй в подоланні негативних наслідків стресових ситуацій. *Під ресурсами* розуміються внутрішні і зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості в стресогених ситуаціях.

Е. Фромм виділив три психологічні ресурси, що допомагають людині в подоланні важких життєвих ситуацій.

1. *Надія* — психологічна категорія, що сприяє життю і зростанню. Це активне очікування і готовність зустрітися з тим, що може з'явитися .

2. *Раціональна віра* — переконаність в тому, що існує велика кількість реальних можливостей і потрібно вчасно виявити ці можливості. Віра — раціональна інтерпретація теперішнього часу.

3. *Душевна сила* — мужність. Душевна сила — здатність чинити опір, піддати небезпеці надію і віру, зруйнувати їх. перетворюючи на «голий оптимізм» або в ірраціональну віру.

Ананьєв Б. Г. відзначав, що стрес-толерантність особистості і витривалість по відношенню до фрустраторів залежить від підтримки, моральної допомоги,

співучасті, співчуття інших людей, солідарності групи. Розпад соціальних зв'язків спричиняє ломку інтраіндивідуальної структури особистості, виникнення гострих внутрішніх криз, що дезорганізують поведінку. Соціальна підтримка в групі, що працює в умовах стресу, не знижуючи рівня напруженості (стресу), може сприяти «переведенню» його несприятливих проявів в сприятливі, тобто «переведенню» дистресу в стрес. Соціальна підтримка може бути інституційною, *що надходить* від державних структур; корпоративною, *пов'язаною* з професійно-трудовою структурою (адміністративна, профспілкова підтримка), і міжособистісною, що виходить від окремих *людей* (сім'ї, друзів, знайомих). Різновидом соціальної підтримки є соціально-психологічна підтримка: емоційна, *інформаційна*, *інструментальна* або функціональна. Соціальна і соціально-психологічна підтримка виступає як деякий буфер між стресом і його негативним наслідками, пом'якшує патогенну дію стресу, що має вплив на здоров'я [10].

Отже, соціальна *підтримка* — важливий ресурс збереження психологічної стійкості особистості в стресових ситуаціях. Багато авторів відзначають, що позитивне соціальне *оточення* (сім'я, друзі, колеги) також може бути одним з найважливіших чинників збереження стресостійкості особистості. У зв'язку з цим соціальне оточення може розглядатися як соціально-психологічний ресурс подолання стресу.

Наступний ресурс стресостійкості — *психологічна компетентність* індивіда, рівень його психологічної освіченості і культури. Разом з соціальним досвідом вона визначає конкретні форми адаптивних процесів в стресостійких ситуаціях.

До найбільш вивчених в даний час *особистісних ресурсів* подолання стресу відносяться наступні:

Активна мотивація подолання, відношення до стресів як можливості набуття власного досвіду і можливостей особистісного зростання.

Сила Я-концепції, самоповага, самооцінка, власна значимість, «самодостатність».

Активна життєва установка: чим активніше відношення до життя, тим більша психологічна стійкість в стресових ситуаціях.

Позитивність і раціональність мислення.

Емоційно-вольові якості.

Фізичні ресурси (стан здоров'я і відношення до нього як до цінності).

До *інформаційних і інструментальних ресурсів* відносяться:

Здатність контролювати ситуації (ступінь її впливу на людину оцінюється адекватно).

Використання методів або способів досягнення бажаних цілей (майстерність, здібності, успішність).

Здатність до адаптації, інтерактивні техніки змінювання себе і навколишньої ситуації, інформаційна і діяльнісна активність по перетворенню ситуації взаємодії особистості і стрес-ситуації.

Здатність до когнітивного структурування і осмислення ситуації.

Матеріальні ресурси: високий рівень матеріального доходу і матеріальних умов (що дають змогу відновлювати первинні фізіологічні потреби), безпека

життя, стабільність оплати праці, хороші “гігієнічні” чинники праці і життєдіяльності [10].

Особливу категорію ресурсів стресостійкості представляють *характер і способи* подолання стрес-ситуацій — *стратегії і моделі долаючої поведінки*. Характер долаючої поведінки залежить від життєвої позиції, активності особистості, від потреб в самореалізації своїх потенціалів і здібностей. Поняття копінга, долаючої поведінки, використовуються для опису характерних способів поведінки людини в різних стресогенних ситуаціях. (В перекладі з англійської cope — долати, справлятися).

Зі стресостійкістю тісно пов'язаний інтернальний локус контролю. А віра розглядається як найважливіший особистісний ресурс, що підтримує і динамізує стресостійкість особистості.

Отже, емоційна стійкість — це властивість, що характеризує індивіда в процесі напруженої діяльності, окремі емоційні механізми якої гармонічно взаємодіючи між собою, сприяють успішному досягненню поставленої мети.

Психологічна стійкість - це складна якість особистості, в якій об'єднані: врівноваженість (рівновага), відповідність; стійкість, стабільність (постійність); опірність (резистентність).

Врівноваженість — це здатність утримувати рівень напруги, не виходячи за межі прийнятної (не доводячи до руйнівного стресу). Під стійкістю мається на увазі здатність протистояти труднощам, зберігати віру в ситуаціях фрустрації, а під стабільністю — постійний рівень настрою. Опірність — це здатність зберігати свободу поведінки і вибору способу життя, це самодостатність як свобода від залежності (хімічної, інтеракційної або поведінкової)

Стресостійкість характеризує стан фізичного, емоційного і психічного виснаження, викликаного тривалою включеністю в емоційно-напружені і значимі ситуації.

Стресостійкість особистості на соціально-психологічному рівні розглядають як : збереження здатності до соціальної адаптації; збереження значущих міжособистісних зв'язків; забезпечення успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей; збереження працездатності; збереження здоров'я.

Література

1. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. - Издательство Казанського университета, 1987. – 263 с.
2. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності. – К.: Ельга, Ніка-Центр, 2003. – 400 с.
3. Куликов Л. В. Здоровье и субъективное благополучие // Психология здоровья / Под ред. Г. С. Никифорова. — СПб., 2000. 606 с.
4. Марищук В.Л. К вопросу об эмоциональной устойчивости курсантов-летчиков и возможности ее совершенствования с применением средств

- физической подготовки: Автореф. дисс... канд. психол. наук. – Л., 1964. – 22с.
5. Марищук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. СПб.: Издательский дом «Сентябрь», 2001. – 260 с.
 6. Милерян Е.А. Обсуждение и теоретическое обобщение экспериментальных материалов. – В кн.: Очерки психологии труда оператора. – М.: Наука, 1974, с. 5-118.
 7. Милерян Е.А. Психологический отбор летчиков. Киев, 1966, с. 145-149.
 8. Писаренко В.М. Устойчивость эмоционального состояния спортсмена в условиях соревнований. – В. кн.: пути достижения трудной цели в спорте. М., 1964, с. 51-68.
 9. Платонов К.К. Краткий словарь системы психологических понятий : Учеб. пособие для учеб. заведений профтехобразования. – М.: Высшая школа, 1984, с. 170-171.
 10. Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер , 2003. – 607 с.
 11. Психология здоровья человека / Г.В. Ложкин, О.В. Носкова, И.В. Толкунова / Под ред. Проф. В.И. Носкова. – Севастополь: «Вебер», 2003. – 257 с.
 12. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк, А.Ф. Косенко, Т.І. Кочергіна. Загальна редакція М.С. Корольчука. – К.: Фірма “Інкос”, 2002. – 272 с.
 13. Ребер А. Большой толковый психологический словарь. – М., 2000.
 14. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. – М.: Прогресс, 1979. – 392 с.

4. ДЕТЕРМІНАНТИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ ПЕРІОД

Людина протягом свого життя неодноразово підлягає впливу психотравмуючих чинників, які опосередковані раптовим виникненням екстремальної ситуації. Проте особливості реагування на стресорні фактори є досить індивідуальними. Характер і інтенсивність психічних, психосоматичних і психопатологічних проявів в постстресовий період залежать від різних об'єктивних і суб'єктивних обставин.

До об'єктивних обставин відносяться в першу чергу такі характеристики екстремальної обстановки, як гострота і сила прояву психотравмуючих чинників, а також раптовість і тривалість їх дії. Причому більшість дослідників притримуються думки, що чим вище інтенсивність прояву психотравмуючих чинників екстремальних ситуацій, тим вище вірогідність виникнення різноманітних психогенних розладів безпосередньо у момент екстремальних ситуацій і в постстресовий період.

До суб'єктивних обставин, що впливають на характер поведінки людини і зумовлюють вірогідність виникнення психогенних розладів, відносяться індивідуально-психологічні особливості самої людини і її особистості.

Характер поведінки людини в екстремальній ситуації і вірогідність розвитку психогенних розладів багато в чому залежать від певних особистісних якостей і індивідуально-психологічних характеристик людини.

Слід зазначити, що навіть в найскладніших екстремальних умовах близько 25% людей зберігають самовладання, правильно оцінюють ситуацію, діють чітко і рішуче, відповідно до обставин. Поведінка в екстремальних ситуаціях обумовлена індивідуально-психологічними особливостями і особистісними якостями людей. Виявлення цих характеристик і якостей — одне з найактуальніших завдань психології діяльності в екстремальних умовах.

В даний час вже накопичені певні відомості, що дозволяють отримати деяке уявлення про те, що допомагає людям поводитися адекватно в найскладніших умовах. Деякі автори вважають, що для збереження адекватності поведінки у момент катастрофи велику роль відіграє прагнення допомогти людям, відповідальність за збереження життя оточуючих. На думку Ю. І. Дерюгіна, на здатність зберегти адекватну поведінку в екстремальних умовах впливає також рівень психологічної стійкості, орієнтація на дотримання моральних норм поведінки, співчуття, життєвий досвід. Цієї ж думки дотримується В. А. Моляко, додаючи до числа найзначущіших чинників, що зумовлюють адекватність поведінки в екстремальних ситуаціях, стан психологічної готовності або неготовності.

Е.С. Мазур із співавторами вважає, що важливе місце в опосередкуванні поведінки відіграють різні психологічні захисти і смислова саморегуляція. Р. Болін, П. Болтон (R. Volin, P. Bolton) вважають, що на поведінку в екстремальній ситуації істотний вплив має належність до певної культури, класу і етнічного співтовариства. На думку В. Тейлор (V. Taylor), поведінка в екстремальній ситуації вибудовується із взаємодії політичних, економічних і сімейних структур.

А. Бартон (A. Barton) вважає, що існують дві частини соціальної системи, що впливає на поведінку. Одна з них включає індивідуальні шаблони адаптивних і неадаптивних реакцій; ці дискретні моделі індивідуальної поведінки викликають «неформальні способи» колективної поведінки, що допомагають вийти із ситуації. Друга частина — це формальні структури суспільства, що також сприяють виходу людей з екстремальної ситуації.

5. ПРИНЦИПИ ТА МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПРИ ПОСТТРАВМАТИЧНОМУ СТРЕСІ

Глобальний розвиток людської цивілізації, крім позитивних надбань, породив чисельні загрози життєво важливим інтересам людини. Значне місце серед цих загроз займають небезпеки техногенно-природної сфери. Промисловий розвиток країни призвів до значних антропогенних порушень і техногенної перевантаженості території України, і, як наслідок, до зростання ризиків виникнення надзвичайних ситуацій різного характеру. Планета перенасичена локальними війнами, збройними конфліктами, терористичними актами. Світ поглинула епідемія тяжких злочинів проти особистості. Над-екстремальний вплив на психіку людини викликає травматичний стрес, психологічними наслідками якого можуть бути пост травматичні стресові розлади (ПТСР), які несуть загрозу життю та здоров'ю людини.

Стрес стає травматичним тоді, коли результатом впливу стресора є порушення в психічній сфері за аналогією з фізичними порушеннями. В цьому випадку порушується структура „самості”, когнітивна модель світу, афективна сфера, неврологічні механізми, що керують процесами на учіння, система пам'яті, емоційні шляхи на учіння. Травматичний стрес характеризується глибокими негативними переживаннями, що виникають у людини, яка пережила те, що виходить за межі звичайного людського досвіду – загрозу життю, смерть чи поранення іншої людини, участь в бойових діях, звалтування, стихійні лиха, катастрофи і т. п. Стресорами є травматичні події – екстремальні кризові ситуації, що мають надзвичайно негативні наслідки, ситуації загрози власному життю або життю близьких.

Факт переживання травматичного стресу для багатьох людей стає причиною появи у них в майбутньому посттравматичного стресового розладу. Тому надзвичайно важливим є вчасне надання психологічної допомоги постраждалим з метою попередження дезадаптивних проявів поведінки, відхилень у психічній діяльності, психосоматичних захворювань. Дуже часто метою професіонала є виявлення потенційних можливостей та їх активізація для подолання кризового стану [1, 3, 4, 5, 7].

З метою профілактики і психокорекції посттравматичних стресових розладів в практиці використовуються різноманітні методи та підходи. Ми ж зупинимось на поведінкових технологіях, які на думку багатьох вчених є досить ефективними [5, 7, 10].

Після того як людина піддалася впливу травматичних подій, її думки й почуття можуть бути хворобливими й не зовсім зрозумілими їй самій, а реакції на звичайні ситуації — незвичайними й страшаючими. Тому першим принципом терапії постраждалих є принцип нормалізації. Основний акцент робиться на тому, що нормальний індивід, зштовхнувшись із ненормальними обставинами, переживає екстраординарні почуття. Початком терапії, таким чином, стає обговорення пережитих почуттів і пояснення їхньої нормальності. Це може допомогти потерпілому зрозуміти причини своїх симптомів, їх динаміку й більш активно брати участь у процесі терапії.

Другий принцип, на якому базується терапія, — принцип партнерства й підвищення гідності особистості. Люди, що страждають ПТСР, ранимі, сензитивні, схильні до самозвинувачення, з почуттям безсилля або підвищеної агресивності. Особливо це стосується жертв сексуального насильства (необхідно враховувати, що чоловіки переносять це значно хворобливіше), інших тяжких злочинів, мігрантів, що постраждали в місцях свого колишнього проживання від національних переслідувань і жертв тоталітарних сект. Подібний стиль реагування викликає відторгнення навколишніх, підсилюючи відчуття власної неадекватності й провини, призводить до зниження самооцінки. Тому встановлення відносин співробітництва і є таким необхідним.

Третій принцип — принцип індивідуальності. Кожна людина проходить свій власний шлях відновлення після стресу. І це також важливо враховувати в процесі терапії. Чим більше часу пройшло з моменту одержання травми, тим більш високий рівень кваліфікації потрібно при наданні психологічної допомоги через те, що посттравматический стрес усе тісніше зв'язується з іншими психологічними проблемами.

Психотерапія пацієнта, що страждає ПТСР, залежно від виразності його психологічної дезадаптації, може тривати від одного місяця до декількох років. Оцінка тривалості терапії - важливий параметр для прогнозу ефективності реабілітації й багато в чому залежить від експертного психолого-психіатричного висновку, де визначається рівень обмеження життєдіяльності й соціальної дезадаптації. Позитивний реабілітаційний прогноз, швидше за все, буде в тих, хто здатний зберігати гарні відносини на роботі й вдома, хто має позитивну установку на терапію.

Інший аспект психотерапії можна назвати дидактичним, або освітнім. Як правило, суб'єктові тим або іншим способом повідомляють про те, що він може очікувати через кілька днів, тижнів або місяців. Якщо очікувані зміни не відбуваються, то це може переживатися ним як почуття втрати контролю або «ненормальність». Ці почуття можуть ще більше підсилити травматизацію особистості, тимчасово підвищуючи тривогу й затримуючи відновлення. Цей аспект терапії має потребу в пропрацюванні або в індивідуальній сесії, або в груповій роботі. Таке пропрацювання повинно здійснюватися під керівництвом підготовленого психолога або психотерапевта, що має досвід групової й індивідуальної роботи.

Терапевтичний процес може бути умовно розділений на три стадії: 1) встановлення довірливого, безпечного контакту із клієнтом, що дає право на «одержання доступу» до травматичного матеріалу, який ретельно охороняється; 2) терапія, центрована на травмі; з дослідженням травматичного матеріалу, з роботою з уникнення, відчуженістю; 3) допомога пацієнтові в «відділенні» від травми й воз'єднанні з родиною, друзями й суспільством.

За даними більшості авторів [1, 2, 4, 5, 7] програми психотерапевтичної допомоги в основному спрямовані на: корекцію образу «Я»; досягнення об'єктивності власної оцінки; реабілітацію «Я» у власних очах і досягнення впевненості в собі; корекцію системи цінностей, потреб, їхньої ієрархії; приведення домагань у відповідність зі своїми психофізичними можливостями;

корекцію відносини до інших; досягнення здатності до емпатії й розуміння пережитих іншими станів й їхніх інтересів; придбання навичок рівноправного спілкування, здатності до запобігання й розв'язання міжособистісних конфліктів; корекцію неадекватного способу життя й пригніченості.

Методи, які ефективно використовуються в процесі корекції й терапії ПТСР можна розділити на чотири категорії:

Освітні. Містять у собі обговорення книг і статей, знайомство з основними концепціями фізіології й психології. Наприклад, тільки просте знайомство із клінічною симптоматикою ПТСР допомагає людям усвідомити те, що їхні переживання й труднощі не унікальні, «нормальні» у сформованій ситуації.

Друга група методів перебуває в області цілісного ставлення до здоров'я. Здоровий спосіб життя з достатньою фізичною активністю, правильним харчуванням, відмовою від зловживання алкоголем і вживання наркотиків створює основу для швидкого й ефективного відновлення після подій, що травмують.

Третя категорія включає методи, які збільшують соціальну підтримку й соціальну інтеграцію. Сімейна й групова терапія, розвиток мережі самопомоги, формування й підтримка громадських організацій необхідні для соціальної реабілітації.

Четверта категорія - це власне терапія. Вона містить у собі роботу з горем, страхами, психосоматикою, травматичними спогадами й т.д. і спрямована на «переробку» проблеми й позбавлення симптомів.

На думку багатьох авторів [1, 5,7,10], що працюють в напрямку терапії ПТСР перевага надається наступним методам : десенсибілізація й переробка травмуючих переживань за допомогою рухів очей; візуально-кінестетична дисоціація; ослаблення (або редукція) травматичного інциденту; терапія мисленнєвого поля.

Взагалі, методи поведінкової терапії, які доцільно використовувати при пост травматичному стресі доцільно розділити на дві групи : прийоми короточасного полегшення та довготривалих змін. До першої групи відносять спонтанне розслаблення, внутрішнє відволікання, зовнішнє відволікання, інтенсивна зовнішня діяльність, позитивна самоінструкція, відреагування, зменшення дози стресу. До другої – систематичне розслаблення, розв'язання проблем, зміна установок, бесіда, систематична десенсибілізація, мисленнєвий стоп [5, 7].

Зупинимось на їх характеристичі детальніше. Спонтанне розслаблення полягає в тому, що пацієнтові пропонується щораз, коли зустрічаються об'єкти, які нагадують йому про заподіяне страждання, або ж приходять думки про подію, що травмує, кілька разів глибоко зітхнути й розслабитися, струснути опущеними руками, зробити кругові рухи плечима, дати собі інструкцію на розслаблення («я зовсім спокійний і розслаблений»).

Внутрішнє відволікання - пацієнтові пропонується уявити собі картину подій, що викликали в минулому позитивні почуття, або пофантазувати із приводу очікуваних у майбутньому приємних речей. Очікується заміщення цими думками або фантазіями думок й образів події, що травмували.

Зовнішнє відволікання - разом з пацієнтом виявляються заняття, які звичайно приносять йому задоволення. Пропонується займатися якнайчастіше цими приємними справами. Якщо вже давно планується який-небудь приємний захід, те цим рекомендують зайнятися негайно.

Як зовнішнє відволікання можуть використовуватися й не дуже приємні справи, але які повністю займають всю увагу (ремонт, механічна робота, допомога кому-небудь у складній справі й т.п.).

Інтенсивна зовнішня діяльність, особливо безумовно приємна клієнтові, виступає як заміщення хворобливої поведінки. Від зовнішнього відволікання, що може використовуватися кілька разів протягом дня й перемежовуватися іншою діяльністю, інтенсивна зовнішня діяльність припускає повне поглинання людини протягом усього дня (наприклад, складний туристичний десятиденний похід).

Позитивна самоінструкція може бути використана в терапії, якщо кризові події заважають пацієнтові виконувати його прями обов'язки, виступають як внутрішній бар'єр. Пацієнтові рекомендують вимовляти про себе прості, спрямовані на успіх інструкції: «Зараз я сяду за комп'ютер і продовжу роботу над статтею» або «Я негайно займуся ремонтом на кухні».

Відреагування. Лють і злість, образа й обурення можуть бути виражені за допомогою фізичних вправ, особливо з розряду східних практик або бойових мистецтв. Пацієнту можна допомогти виплакати, покричати, сказати голосно, припускаючись будь-яких висловлювань.

Зменшення дози стресу. Якщо кризу було викликано якою-небудь подією або установою, особою або об'єктом і ці стимули постійно попадаються пацієнтові на очі, то ступінь страждання ми можемо зменшити, якщо придумаємо спосіб зменшення масштабу або ступеня конфронтації із цими стимулами.

Описані методи короткочасного полегшення доцільно доповнювати прийомами довгострокових змін. Звичайно, довгострокових змін складніше досягти [1, 3, 4, 5, 7].

Систематичне розслаблення відрізняється від спонтанного тим, що клієнтові дають завдання регулярно відвідувати заняття для тренування навичок релаксації в тренінговій групі . З метою систематичного розслаблення використовують аутотренінг, м'язову релаксацію за Джекобсоном та ін.

Вирішення проблем. Багатьом пацієнтам почуття безпеки дає здійснення заходів щодо запобігання критичних подій у майбутньому (наприклад, устаткування квартири охоронною сигналізацією або переїзд із сейсмонезбезпечного регіону).

Зміна установок: раціонально-емоційний тренінг. Якщо проблема полягає в спотворенню надмірному почутті провини, то є сенс почати аналіз установок і провести раціонально-емоційний тренінг за А. Еллісом.

Бесіда. Відкрита бесіда або комунікація в поведінковій терапії вважається найбільш цивілізованим способом розв'язання проблем. Пацієнтові пропонується скласти список осіб, з якими він може обговорити свою біду. Не обов'язково ці бесіди мають бути приємними, але обов'язково - відкритими й чесними.

Очікується, що пряма розмова «зніме камінь із душі» і дасть змогу перевірити

деякі, можливо, помилкові припущення. Такі бесіди часто вимагають тривалого часу й детального аналізу на наступних зустрічах із психотерапевтом.

Систематична десенсибілізація полягає в тому, що на фоні релаксації клієнт уявляє травмуючі події, які раніше викликали тривогу, страх. При правильному застосуванні методу стимули, що раніше викликали негативні почуття, після тренінгу автоматично викликають релаксацію.

Мисленеві зупинки. Щораз, коли в голову клієнта приходять тривожні думки про пережите, йому пропонується говорити собі «стоп» (або уявляти відповідний образ, наприклад, знак «Проїзд закритий»), робити невелику паузу й переходити до зовнішнього або внутрішнього відволікання. Цей прийом також вимагає багаторазового повторення й контролю з боку психотерапевта. Очікується, що частота «зкпинок» із часом зменшується.

Особливостями екстренної психологічної допомоги, яку надають співробітники рятувальних служб є наступне [5, 10]. Так, важливо сповістити потерпілого, що ви вже поруч і що вже приймаються заходи щодо порятунку.

Потерпілий має відчувати, що в складній ситуації він не самотній. Підійдіть до потерпілого й скажіть, наприклад: «Я залишуся з вами, поки не приїде швидка допомога». Потерпілого доцільно проінформувати про те, що зараз відбувається: «Швидка допомога вже в дорозі». Доцільно позбавити потерпілого від сторонніх поглядів.

В кризовій ситуації сторонні погляди є неприємними. Якщо зівачи не йдуть, дайте їм яке-небудь доручення, наприклад, відігнати людей від місця події. Тілесний контакт важливо встановлювати досить обережно.

Легкий тілесний контакт звичайно заспокоює потерпілих. Тому візьміть потерпілого за руку або поплескайте по плечу. Доторкатися до голови або інших частин тіла не рекомендується. Займіть положення на тім же рівні, що й потерпілий. Навіть надаючи медичну допомогу, намагайтеся перебувати на одному рівні з потерпілим.

Важливо говорити й вислуховувати. Уважно слухайте, не перебивайте, будьте терплячі, виконуючи свої обов'язки. Говоріть самі, бажано спокійним тоном, навіть якщо потерпілий непритомніс. Не проявляйте знервованості. Уникайте докорів. Запитаєте потерпілого: «Чи можу я що-небудь для вас зробити?» Якщо ви відчуваєте жаль, не соромтеся про це сказати.

Для психологів виділяють наступні правила першої психологічної допомоги [5, 7, 10].

1. У кризовій ситуації потерпілий завжди перебуває в стані психічного порушення. Це нормально. Оптимальним є середній рівень збудження. Відразу скажіть пацієнтові, що ви очікуєте від терапії і як швидко можна чекати успіху. Надія на успіх краще, ніж страх неуспіху.

2. Не приступайте до дій відразу. Вирішіть, яка допомога (крім психологічної) потрібна, хто з потерпілих найбільшою мірою потребує допомоги. Приділіть цьому секунд 30 при одному потерпілому, біля п'яти хвилин при декількох потерпілих.

3. Точно скажіть, хто ви і які функції виконуєте. Дізнайтеся імена постраждалих. Скажіть потерпілим, що допомога незабаром прибуде, що ви про це подбали.

4. Обережно встановіть тілесний контакт із потерпілим. Візьміть потерпілого за руку або поплескайте по плечу. Доторкатися до голови або інших частин тіла не рекомендується. Займіть положення на тому ж рівні, що й потерпілий. Не повертайтеся до потерпілого спиною.

5. Ніколи не звинувачуйте потерпілого. Розкажіть, що необхідно зробити для надання допомоги в його випадку.

6. Професійна компетентність заспокоює. Розповідайте про вашу кваліфікацію й досвід.

7. Дайте потерпілому повірити в його власну компетентність. Дайте йому доручення, з яким він упорається. Використайте цей факт, щоб переконати його в його власних силах, щоб у потерпілого виникло почуття самоконтролю.

8. Дайте потерпілому виговоритися. Слухайте його активно, будьте уважні до його почуттів і думок. Переказуйте позитивне.

9. Скажіть потерпілому, що ви залишитеся з ним. При розставанні знайдіть собі заступника й проінструкуйте його про те, що потрібно робити з потерпілим.

10. Залучайте людей з найближчого оточення потерпілого для надання допомоги. Інструкуйте їх і давайте їм прості доручення. Уникайте будь-яких слів, які можуть викликати в кого-небудь почуття провини.

11. Постарайтеся відгородити потерпілого від зайвої уваги й розпитувань. Давайте людям конкретні завдання.

12. Якщо стрес є тим, із чим постійно працює психолог, то він може негативно позначитися й на ньому. Напругу, що виникає в роботі доцільно знімати за допомогою релаксаційних вправ і професійної супервізії.

Висновки. Основою психологічної допомоги при посттравматичному стресі є зниження тривоги й відновлення почуття особистісної цілісності і контролю над емоційними реакціями. В основі терапії ПТСР лежать принципи нормалізації, партнерства й підвищення гідності особистості, індивідуальності.

Водночас, психотерапевтичний процес включає наступні стадії: 1) встановлення довірливого, безпечного контакту із клієнтом; 2) терапія, центрована на травмі; з дослідженням травматичного матеріалу, з роботою з уникнення, відчуженістю; 3) допомога пацієнтові у «від'єднанні» від травми й возз'єднанні з родиною, друзями й суспільством.

Програми психотерапевтичної допомоги спрямовані на: корекцію образу «Я»; досягнення об'єктивності власної оцінки; реабілітацію «Я» у власних очах і досягнення впевненості в собі; корекцію системи цінностей, потреб, їхньої ієрархії; приведення домагань у відповідність зі своїми психофізичними можливостями; корекцію ставлення до інших; досягнення здатності до емпатії й розуміння пережитих іншими станів й їхніх інтересів; придбання навичок рівноправного спілкування, здатності до запобігання й розв'язання міжособистісних конфліктів; корекцію неадекватного способу життя й пригніченості.

Під час психотерапії рекомендується застосовувати методи поведінкової терапії, а саме прийоми короткочасного полегшення : спонтанне розслаблення, внутрішнє відволікання, зовнішнє відволікання, інтенсивну зовнішню діяльність, позитивну само інструкцію, відреагування, зменшення дози стресу. До технік довготривалих змін – систематичне розслаблення, вирішення проблем, зміну установок, бесіду, систематичну десенсибілізацію, мисленнєву зупинку. Основи екстренної психологічної допомоги представлено у вигляді правил і рекомендацій.

Література

1. Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.
2. Психология здоровья человека / Г.В. Ложкин, О.В. Носкова, И.В. Толкунова / Под ред. Проф. В.И. Носкова. – Севастополь: «Вебер», 2003. – 257 с.
3. Психология экстремальных ситуаций : Хрестоматия / Сост. А.Е. Тарас, К.В.Сельченко. – М.: АСТ, Мн.: Харвест, 2002. – 480 с.
4. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк, А.Ф. Косенко, Т.І. Кочергіна. Загальна редакція М.С. Корольчука. – К.: Фірма “ Інкос”, 2002. – 272 с.
5. Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – СПб.:Речь, 2004.- 256 с.
6. Ромек В. Г. Поведенческая психотерапия. М.: Академия, 2002.- 396 с.
7. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. – СПб: Питер, 2001. – 272 с.
8. Цзен Р. В., Пахомов Ю. В. Психотренинг: Игры и упражнения. М.: ФиС, 1988.- 312 с.
9. Эллис А. Психотренинг по методу Альберта Эллиса. СПб.: Питер-Пресс, 1999. – 289 с.
- 10.Федоров А. П. Когнитивно-поведенческая психотерапия. СПб.: Питер, 2002.- 416 с.

6. КОГНІТИВНО-БІХЕВІОРАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПРОФІЛАКТИКИ ПОСТТРАВМАТИЧНИХ СТРЕСОВИХ РОЗЛАДІВ.

В сучасному світі в зв'язку з великою кількістю збройних конфліктів, терористичних актів, природних, антропогенних, біологічних, екологічних, соціальних катастроф особливо актуальним є вивчення наслідків впливу травматичного стресу на поведінку і здоров'я людини.

Є багаточисленні публікації, що свідчать про можливість виникнення посттравматичних стресових розладів, патологічних особистісних характеристик, що проявляються у конфліктній поведінці, дезадаптивних проявах, депресивних станах, суїцидальних спробах. Тому надзвичайно важливим є попередження негативних змін у психіці, подолання наслідків стресу психокорекційними засобами [1, 4, 6, 7, 8, 11].

З метою профілактики посттравматичних стресових розладів, а також з метою їх корекції та психотерапії доцільно використовувати різноманітні методи та підходи. Одними із найефективніших методів є когнітивно-біхевіористські технології.

При корекційній роботі, спрямованій на мінімізацію негативних наслідків травматичного стресу необхідно здійснити реінтеграцію порушеної внаслідок травми психічної діяльності. При цьому психотерапія спрямована на створення нової когнітивної моделі життєдіяльності, афективну переоцінку травматичного досвіду, відновлення відчуття цілісності власної особистості і здатності до подальшого існування у світі.

Метою психокорекційної роботи є допомога у звільненні від причепливих спогадів про минуле й інтерпретацію емоційних переживань як нагадувань про травму, а також допомога постраждалому у тому, щоб він міг активно і відповідально включитися в сьогодення. Для цього йому необхідно знову знайти контроль над емоційними реакціями і знайти травматичній події, що сталася, належне місце в загальній перспективі свого життя і власній історії. Ключовим моментом є інтеграція того неприйняттого, жахливого і незбагненого, що сталося, в уявлення про себе (образ «я»). Психокорекція повинна акцентувати увагу на двох фундаментальних аспектах посттравматичного розладу: зниженню тривоги і відновленню почуття особистісної цілісності і контролю над тим, що відбувається. При цьому відзначається, що терапевтичні відносини з пацієнтами, що страждають ПТСР, надзвичайно складні, оскільки міжособистісні компоненти травматичного досвіду — недовіра, зрадництво, залежність, любов, ненависть — мають тенденцію виявлятися при побудові взаємодії з психотерапевтом. Робота з травмами породжує й інтенсивні емоційні реакції в психотерапевта, отже, висуває високі вимоги до його професіоналізму [4, 8, 11].

Якщо людина піддається стресу, у неї виникає адреналінова реакція, вона не звертає уваги на тілесні реакції, відчуває страх, гнів. Цей стан мо-білізує її до боротьби або до втечі. Коли цей стрес надмірний, розвивається ПТСР. Людина почуває безпорадність і жах. Збуджується права півкуля мозку, зорова частина кори активізується. При цьому гальмується ліва півкуля, відповідальна за аналіз,

логіку, гальмується мовний центр кори, тобто людина переживає сильне емоційне потрясіння без наступної вербалізації стану. Іншими словами, вона перебуває в певному емоційному стані, але не здатна зрозуміти й вербалізувати свої переживання. Більшість людей, що перенесли психічну травму, найчастіше й занедужують від того, що вони прагнуть - і їм здається, що їм вдається - забути ці обставини, тобто, видалити зі змісту свідомості деякий зміст їхнього життєвого досвіду. Однак на «забутому», несвідомому рівні пам'ять продовжує своє існування у формі психосоматичної патології, кошмарів, труднощів у встановленні тривалих партнерських відносин і т.д. Як не парадоксально, цим людям необхідно зовсім інше: треба, щоб вони всі згадали, пожвавили в собі емоційно, візуально й кінестетично весь обсяг свого травматичного досвіду.

Але для того щоб викликати це пожвавлення пам'яті, немає ніякої необхідності знову поміщати людину на поле бою або знову наносити їй рани й травми. Зміст оживає в пам'яті, фантазії, що спрямовується уявою або під впливом трансу. Психотерапевтичні методи дають змогу повторного переживання й, що особливо важливо, - можливість вербалізувати і зрозуміти, що ж з людиною сталося. Основа цих методів терапії - повторне переживання з наступним проробленням.

Поведінкова психотерапія заслужено зізнається однієї з найефективніших і результативних форм психологічної допомоги. Незважаючи на те, що цей напрямок психотерапії виник порівняно недавно, він швидко зайняв провідне місце. На сучасному етапі поведінкова психотерапія застосовується практично для всіх форм психічних порушень. Відносно деяких проблем (страхи, нав'язливості, наркоманія й інші форми залежності) поведінкова терапія визнана найбільш ефективним методом психологічної допомоги. У ході так званого «когнітивного повороту» поведінкова психотерапія запозичила багато прийомів когнітивної терапії, а далі фактично об'єдналася з нею, ставши когнітивно-поведінковою.

Центральне місце в цій формі психотерапії посттравматического стресу приділяється конфронтації пацієнта з травматичними образами-спогадами з метою поступового ослаблення симптоматики ПТСР. Вона особливо ефективна для подолання поведінки, що уникає, а також для зниження інтенсивності флешбэков і свержвозбудження. Існує кілька варіантів застосування поведінкової терапії для лікування ПТСР. Найбільш відомими на сьогодні є техніки десенсибілізація і перебоязка переживань, що травмують, за допомогою рухів очей, покликани допомогти пацієнтові справлятися із ситуаціями, що викликають страх; тренінг подолання тривоги, у ході якого він учитися контролювати своє почуття тривоги за допомогою спеціальних навичок.

МЕТОД ДЕСЕНСИБІЛІЗАЦІЇ Й ПЕРЕРОБКИ РУХАМИ ОЧЕЙ

Даний психотерапевтичний метод розроблений Ф. Шапіро (США) і став відомий в 1987 р. Застосовується для лікування посттравматического стресового розладу в учасників бойових дій, жертв насильства, катастроф і стихійних лих, а також для лікування фобій, панічних і дисоціативних розладів.

В основі методу лежить уявлення про існування у всіх людей особливого психофізіологічного механізму - адаптивної інформаційно-переробної системи.

При її активізації відбувається спонтанна переробка і нейтралізація будь-якої інформації, що травмує, причому характерними є позитивні зміни в когнітивній сфері, емоціях і поведінці. Глибокі психічні травми й стреси можуть блокувати діяльність системи. У цих випадках спогади про травму й пов'язані з ними образи, афективні, соматовегетативні й поведінкові реакції не одержують свого адаптивного вирішення, продовжуючи зберігатися в центральній нервовій системі у формі, обумовленій пережитим станом. Негативна інформація наче «заморожується» і тривалий час зберігається у своєму первісному, непереробленому вигляді за рахунок ізоляції нейронних мереж мозку, що забезпечують доступ до цих спогадів, від інших асоціативних мереж пам'яті. При цьому не відбувається нового навчання, тому що відповідна психотерапевтична інформація не може зв'язуватися з ізольованою інформацією про травмуючу подію. У результаті негативні емоції, образи, відчуття й уявлення з минулого людини проникають у її сьогодення, викликаючи сильний душевний і фізичний дискомфорт. Передбачається, що рухи очима запускають процеси, що активізують прискорену переробку травматичного досвіду за аналогією з тим, що в нормі відбувається на стадії сну зі швидкими рухами очних яблук. Багато дослідників вважає, що фаза швидкого сну є тим періодом, коли несвідомий матеріал, у тому числі зв'язаний зі стресами, спливає для адаптивної переробки. Повторні нічні кошмари із пробудженнями, досить характерні для людей, що страждають ПТСР, переривають і спотворюють сон, а дисфункціональний матеріал, що викликає сильне занепокоєння залишається непереробленим [8, 11]

ф. Шапіро і її послідовники вважають, що використання в ході проведення процедури повторюваних серій рухів очима, імовірно, призводить до розблокування ізольованої нейронної мережі мозку, де зберігається травматичний досвід, що, у свою чергу, піддається десенсибілізації й прискореній когнітивній переробці. Спогади, що мають високий негативний емоційний заряд, переходять у більш нейтральну форму, а відповідні їм образи й переконання набувають конструктивного характеру.

Терапія складається з наступних процедур: уявлення пацієнтом травматичної сцени, переживання почуття тривоги, когнітивної реструктуризації і спрямованих терапевтом саккадичних рухів. Пацієнта просять зосередитися на травматичних спогадах і спробувати відтворити всі думки, які викликає в нього ця травма (наприклад: «Я безпомічний» або «Я нічого не контролюю» і т.д.). Потім пацієнта просять уявити травматичну сцену в більш «стиснутому» вигляді, сформулювати негативні думки з приводу травматичних спогадів, сконцентруватися на зв'язаних з цими думками фізичних відчуттях і стежити очима за пальцем терапевта, що ритмічно рухається на відстані 30-35 см. від його обличчя. Після 24 саккадичних рухів пацієнта просять зробити глибокий вдих і відволіктись від переживання. Далі йому необхідно зосередитися на тілесних переживаннях, пов'язаних з уявлюваною сценою, а також на позитивних думках (наприклад: «Я зробив краще з того, що міг», «Усі в минулому» і т.д.). Терапевт оцінює стан пацієнта по суб'єктивній десятибальній шкалі дистреса, після чого

приймає рішення, чи вносити в сцену які-небудь зміни. Процедура повторюється доти, поки бал за шкалою не опуститься до 1 або 2.

Дана техніка може застосовуватися як самостійний метод психотерапії при ПТСР або як один з етапів лікувального впливу, спрямований на швидке усунення найбільш тяжких переживань і симптомів, пов'язаних з перенесеними психічними травмами. Залежно від поставлених цілей і завдань кількість сеансів ДПДГ може варіювати від 1-2 до 6-16, а тривалість кожного з них становить від 30 до 90 хвилин. Середня частота сеансів 1-2 рази в тиждень.

ОСЛАБЛЕННЯ ТРАВМАТИЧНОГО ІНЦИДЕНТУ

Автор методики - Франк Джербод. Техніка ослаблення травматичного інциденту полягає в перегляді, візуалізації, повторному переживанні травми, що сталася (без переривань, інтерпретацій і підбадьорень). За допомогою цього методу відбувається когнітивна переоцінка події [8, 11] .

У цьому методі підкреслюється нейтральність терапевта.

Необхідними умовами для роботи є досить бадьорий стан клієнта на початку сеансу, довіра до терапевта й готовність розв'язувати проблему. Одне із завдань психотерапевта - забезпечити клієнтові безпечне терапевтичне оточення, а також переконатися в тому, що він хоче працювати із проблемою.

Місце для терапії повинне бути ізольованим. Процедура може зайняти багато часу, але ні психотерапевт, ні клієнт не повинні квапитися.

Спілкування із клієнтом схематично, чітко визначено. Ніяких інтерпретацій! Психотерапевт нейтральний, він приймає без коментарів усе, що б клієнт не говорив. Психотерапевт не повинен дозволяти собі оцінку ні в якому виді. . Навіть якщо в психотерапевта виникають емоційні реакції, їх не слід проявляти. У клієнта може бути сильна емоційна реакція, він може захотіти зупинитися - психотерапевт повинен його підтримати, щоб він продовжував роботу, допомогти йому знову зустрітися з тим, що він пережив під час травматичної події. Завдання терапевта - довести сесію до успішного завершення.

Техніка проведення полягає в тому, що терапевт пояснює основні правила й описує процедуру: «Вам потрібно притримуватись інструкції й робити те, що я скажу. Ми повинні працювати не перериваючись. Ваше завдання - згадати епізод, пройти через нього багаторазово. Працюємо до результату, зупинимося, коли відчуєте себе краще. Можливо, вам захочеться зі мною що-небудь обговорити, запитати раду, але цього ми не будемо робити. Я не буду давати порад, не буду вас оцінювати. Що було, то було. Зараз перед нами стоїть завдання, щоб ці спогади не заважали жити. Ми не будемо докладно обговорювати ваш випадок, я поясню, що потрібно робити. Вам не треба з ким-небудь обговорювати те, що відбудеться на сеансі.

ПРОЦЕДУРА

Згадайте травматичний інцидент. Уявіть собі, що ви про це дивитеся фільм на відео. Перегляньте подію й скажіть:

1 крок. Коли це відбулося?

2 крок. Де це відбулося?

3 крок. Як довго це тривало? Якщо це ланцюжок подій, згадайте перше.

Коли ви визначите, як довго тривала подія, то:

4 крок. Поверніться до початку інциденту.

5 крок. Включіть кнопку «відео», почніть перегляд. (Якщо необхідно, закрийте очі.) Що Ви бачите, відчуваєте? Коротко розкажіть про це.

6 крок. Перегляньте подію, пройдіть через інцидент до кінця. Дайте мені знати, коли завершите перегляд.

7 крок. Скажіть, що відбулося? Що ви представляєте, бачите, чуєте, відчуваєте? Коротко розкажіть.

8 крок. Вам потрібно пройти через цей епізод багато разів. Це схоже на повторний перегляд фільму, коли його дивишся кілька разів і зазначаєш усе більше деталей і менш емоційно реагуєш. Скажіть уголос «початок», коли повернетесь до початку епізоду, переглянете епізод знову. Можете розповісти те, що захочете, можете мені розповісти тільки про нові деталі, які ви зазначите при повторному перегляді. Коли закінчите перегляд знову повертайтеся в початок. Пройдіть усе до кінця.

9. Після того, як ви кілька разів переглянете, я хочу довідатися, краще вам чи гірше. Інцидент стає легшим чи тяжчим.

Якщо клієнт говорить, що легшим, необхідно почати спочатку; якщо важчим або без змін, запитайте: «Може, інцидент почався раніше?» При позитивній відповіді варто попросити звернутися до більш раннього епізоду, пройшовши кроки 5-8.

Якщо клієнт не може згадати більш ранні епізоди, варто запитати клієнта, чи є в його досвіді що-небудь, що нагадує ситуацію травми? Якщо відповідь позитивна, терапевт просить клієнта згадати цю подію, свої почуття, думки. У цьому випадку варто повторити кроки 1-8.

Коли в психотерапевта створюється враження, що клієнт досяг «фіналу», він задає питання типу: «Як інцидент представляється Вам тепер? Усвідомлюєте, які рішення ви приймали під час події?»; «Чи хочеться Вам дещо запитати або сказати до кінця сесії?»

Процедуру доцільно закінчувати на основі спостережень за емоційними та вегетативними реакціями клієнта, його висловлюваннями про власний стан та переживання.

ВІЗУАЛЬНО-КІНЕСТЕТИЧНА ДИСОЦІАЦІЯ

Даний метод використовується в практиці нейролінгвістичного програмування (НЛП), він розроблений Річардом Бендлером і Джоном Гриндером. Одним з основних положень НЛП є твердження, що кожна людина має сховані, невикористані психічні ресурси. Головні завдання терапії - забезпечення доступу клієнта до цих схованих ресурсів, витяг їх з підсвідомості, доведення до рівня свідомості, а потім навчання клієнта тому, як ними користуватися.

Метод візуально-кінестетичної дисоціації ефективний стосовно будь-яких фобій, неприємних спогадів і ПТСР. Опишемо процедуру по кроках, але розподіл на кроки чисто умовний.

Крок 1. Ідентифікуйте проблему. Попросіть клієнта згадати неприємний випадок, страх або травматичну подію.

Крок 2. Установіть сильний ресурсний якір на стан комфорту, безпеки й сили. Для того, щоб це зробити, попросіть клієнта згадати такий момент зі свого

життя, коли він був найбільш упевнений у собі, почував себе в безпеці й комфорті. Попросіть клієнта в той момент, коли його переживання буде максимальним, подати вам сигнал, кивнувши головою або піднявши вказівний палець. На висоті переживання м'яко натисніть в місце передпліччя, плеча або коліна. Тепер цей ресурсний стан асоційований з вашим дотиком. Коли ви наступного разу доторкнетесь точно в такий же спосіб у тому же місці - це буде повертати людину в ресурсний стан. На цей стан ви поставили якір.

Крок 3. Утримуючи якір, попросіть клієнта побачити себе перед початком травматичної події. «Уявіть, що ви перебуваєте в кінотеатрі або дивитесь відео. Подивіться на себе в чорно-білому зображенні: що ви робите перед початком травматичної події, остання благополучна сцена перед травмою» (подвійна дисоціація).

Крок 4. Запропонуйте клієнтові «вийти» зі свого тіла й побачити себе так наче ви сидите поруч і дивитесь на себе до початку травмуючої події. Таким чином, клієнт може спостерігати наче з трьох позицій (потрійна дисоціація). Цей стан якориться.

Крок 5. Попросіть клієнта почати перегляд «фільму», що містить травму. Попросіть його переглянути травматичну подію, але наче спостерігаючи за собою під час перегляду фільму. Стежте за тим, щоб він постійно зберігав кінестетичну дисоціацію від травматичного досвіду. Для цього використайте ресурсний якір і словесну підтримку, заохочуючи його йти далі й нагадуючи, що він зараз перебуває поруч із вами в цілковитій безпеці й спостерігає за собою під час перегляду фільму. «Спостерігач» повинен обговорити, що відбувається на «екрані» після останньої благополучної сцени. Тепер «спостерігач» бачить, що відбувається у фільмі, і може обговорювати це більш об'єктивно. У міру розкриття нових моментів, подія переживається без почуття страху й тривоги.

Крок 6. Коли переживання повністю переглянуте, поверніть клієнта із третього місця на друге, інтегруючи візуальну перспективу з його справжньою кінестетикою.

Крок 7. Попросіть сьогоденнього клієнта підійти до того себе, що тільки що пройшов через травматичний досвід, і забезпечити в цьому стані необхідний спокій, упевненість і безпеку.

Крок 8. Коли «сьогоднішній» клієнт переконається, що той він, з «минулого», приймає його, запропонуйте, щоб той візуалізований образ із минулого ввійшов усередину тіла «сьогоднішнього» клієнта й інтегрувався з ним. Якщо в якийсь момент клієнт починає переживати ті негативні почуття з минулого, поверніть його в сьогодення, відновіть ресурсний якір і дайте словесну підтримку.

Крок 9. Підстроювання до майбутнього. Попросіть клієнта побачити себе в майбутньому в тих ситуаціях, які раніше були проблемними. Тут треба звернути особливу увагу на те, чи немає старих кінестетичних реакцій. Якщо зберігаються проблеми - повертайтеся на крок 2 і повторюйте процес доти, поки новий стан не стане стійким. Іноді досить переглянути один раз, іноді - кілька разів.

Крок 10. Поведінковий тест. Якщо через якийсь час у якихось життєвих ситуаціях у клієнта знову виникають проблеми - попрацюйте з ним ще раз.

Таким чином, спочатку необхідно дисоціювати клієнта, а потім знову асоціювати, але вже з іншою якістю переживання. Важливо помістити страх, травмуючи спогади між періодами безпеки.

ТРЕНІНГ ПОДОЛАННЯ ТРИВОГИ (АМТ)

Включає безліч різноманітних процедур, у тому числі техніку «біологічного зворотного зв'язку», релаксаційні методи, когнітивне переструктурування і т.д. Останнє спрямоване на розпізнавання і корекцію спотворених сприймань і переконань; сюди відносяться: 1) тренування припинення думок у випадку наполегливо виникаючих спогадів; 2) виділення ірраціональних думок; 3) завчання адекватної моделі поведінки; 4) когнітивне переструктурування за допомогою «сократівського» методу.

АМТ — це процес поетапного навчання ініціювати реакції розслаблення у відповідь на появу ознак тривоги. Основний принцип навчання, що використовується у процедурі АМТ, — принцип класичного обумовлювання.

Процедура АМТ не вимагає, щоб пацієнт обов'язково визначив причини або стимули, які викликають тривожну реакцію. Необхідно тільки актуалізувати спогад про реальний випадок переживання тривоги середнього рівня інтенсивності. Терапевт може запитати пацієнта, як саме в цей момент переживалася тривога: наприклад, подумки або появою фізіологічних реакцій. У процесі АМТ пацієнт навчиться ідентифікувати думки, що з'являються мимоволі або фізичні симптоми, які сигналізують про початкову стадію активації тривоги, а потім використовувати релаксацію, щоб попереджати подальше посилення тривоги. АМТ, як і багато інших поведінкових методів, припускає постійну домашню роботу пацієнтів. Домашні завдання спрямовані на наступне: 1) розвивати навички релаксації в різних ситуаціях, 2) поширювати навички керування тривогою за межі терапевтичної сесії й генералізувати їх. Кожне виконане домашнє завдання розглядається і як черговий крок до вміння попереджати тривожні реакції.

Отже, у процесі АМТ пацієнти навчаються відповідати на ознаки (симптоми) тривоги розслабленням, розвивати нові патерни поведінки, навички контролю й керування своїм емоційним станом у реальних умовах.

У процесі АМТ використовуються наступні методи роботи: керована уява, релаксація, самоспостереження й щоденникова реєстрація.

Керована уява. Використовується для уявлення ситуацій із реального життя, пов'язаних як з розслабленням, так і із тривожними реакціями.

Щоб навчити пацієнта послабляти тривогу за допомогою релаксації в процесі терапевтичної сесії, провокується активація стану тривоги. Для цього необхідно представляти сцену з реального життя, пов'язану із тривогою. Метод керованої уяви дозволяє навчитися контролювати тривогу в безпечній ситуації терапевтичної сесії, завдяки чому пацієнт поступово починає виконувати завдання по подоланню тривоги в реальних умовах.

Самоспостереження й щоденникова реєстрація. Ці процедури зводяться до щоденних записів результатів домашніх тренувань релаксації (фіксуються глибина досягнутої релаксації й ступінь зниження тривоги за допомогою

релаксації). Пізніше аналогічним чином фіксуються результати застосування релаксації для оволодіння тривогою.

Наприкінці кожної сесії АМТ необхідно залишати час для підведення підсумків. Обговорюються досягнення в засвоєнні навичок контролю й подолання тривоги й інші важливі теми.

Основна мета АМТ— формування навичок керування своїм емоційним станом. Однією з важливих особливостей АМТ є принцип поступової передачі пацієнтові відповідальності за навчання й застосування навичок подолання тривоги. Відповідно до цього принципу, у ході тренінгу активність терапевта поступово зменшується, а активність пацієнта, відповідно, зростає, що сприяє посиленню його самоконтролю.

Програма АМТ складається з п'яти основних сесій. Якщо буде потреба терапевт може збільшувати кількість сесій до 6-8. Всі сесії тривають близько 60 хвилин, інтервал між ними становить у середньому один тиждень [8, 11] .

Висновок. З метою профілактики посттравматичних стресових розладів, а також з метою їх корекції та психотерапії доцільно використовувати різноманітні методи та підходи. Одними із найефективніших методів є когнітивно-біхевіористські технології.

При корекційній роботі, спрямованій на мінімізацію негативних наслідків травматичного стресу необхідно здійснити реінтеграцію порушеної внаслідок травми психічної діяльності. При цьому психотерапія спрямована на створення нової когнітивної моделі життєдіяльності, афективну переоцінку травматичного досвіду, відновлення відчуття цілісності власної особистості і здатності до подальшого існування у світі.

На думку багатьох дослідників, психологів-практиків, психотерапевтів найбільш відомими та ефективними є наступні техніки: десенсибілізації і переробки травмуючи переживань з допомогою рухів очима; зниження травматичного інциденту, візуально-кінестетична дисоціація; тренінг подолання тривоги.

Література

1. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності. – К.: Ельга, Ніка-Центр, 2003. – 400 с.
2. Меерсон Ф.З. Адаптація, стресс и профилактика. – М.: Наука, 1981. – 278 с.
3. Меерсон Ф.З., Пшенникова М.Г. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам. – М.: Медицина, 1988. – 256 с.
4. Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.
5. Психология здоровья человека / Г.В. Ложкин, О.В. Носкова, И.В. Толкунова / Под ред. Проф. В.И. Носкова. – Севастополь: «Вебер», 2003. – 257 с.
6. Психология экстремальных ситуаций : Хрестоматия / Сост. А.Е. Тарас, К.В.Сельченко. – М.: АСТ, Мн.: Харвест, 2002. – 480 с.
7. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк, А.Ф. Косенко, Т.І. Кочергіна. Загальна редакція М.С. Корольчука. – К.: Фірма “Інкос”, 2002. – 272 с.

8. Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – СПб.: Речь, 2004.- 256 с.
9. Селье Г. Очерки об общем адаптационном синдроме / Пер. с англ. – М.: Медицина, 1960. – 254 с.
10. Судаков К.В. Системные механизмы эмоционального стресса. – М.: Медицина, 1981. – 232 с.
11. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. – СПб: Питер, 2001. – 272 с.
12. Тигранян Р.А. Стресс и его значение для организма. – М.: Медицина, 1989. – 272 с.
13. Титаренко Т.М. Кризове психологічне консультування. – К.: Плавник, 2004. – 96 с.
14. Хитров Н.К. Стресс, расстройства поведения и современная война. – М., 1992. – 160 с.

7. ДЕБРИФІНГ ЯК МЕТОД ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ПОСТТРАВМА-ТИЧНИХ СТРЕСОВИХ РОЗЛАДІВ

Коло практичних завдань в галузі психологічної допомоги достатньо широке і охоплює усі сфери професійної діяльності людини [1, 5, 6, 8, 10]. В цьому аспекті проблема психологічної корекції осіб, що підлягали психологічній травматизації безпосередньо чи опосередковано має свої особливості. Особи, які перенесли травмуючу подію з одного боку, характеризуються звуженою свідомістю, фіксованою на події, а з іншого має гостру потребу виразити (проговорити) свій досвід пережитого, усвідомити його під час спілкування, в тому числі і з надією на співчуття своїм стражданням і розуміння. У разі відсутності такої соціально-психологічної підтримки у постраждалих спостерігаються агресивність, злоба та інші дизадаптивні прояви соціальної і психологічної деформації, які розглядаються як наслідки перенесеної психічної травми. Саме в цьому аспекті, за даними більшості вчених і практиків, найбільш ефективною формою психологічного забезпечення розглядається психологічний дебрифінг, який проводиться, як правило, з групами людей, які разом пережили стресові чи трагічні події [5, 6, 8, 10, 11, 14, 15].

Психологічний дебрифінг - це організоване обговорення, що може проводитися як психологом, так і спеціально навченим волонтером.

Процедуру дебрифінгу рекомендується проводити для учасників і свідків травмуючої події.

Психологічний дебрифінг - це особливо організоване обговорення, яке використовується в групах людей, що спільно пережили стресогенну або трагічну подію. Загальна мета групового обговорення - мінімізація психологічних страждань. Для досягнення цієї мети вирішуються наступні завдання: «пропрацювання» вражень, реакцій і почуттів; когнітивна організація пережитого досвіду за допомогою розуміння структури й змісту подій, що відбулися, реакцій на них; зменшення індивідуальної й групової напруги; зменшення відчуття унікальності й патологічності власних реакцій. Це завдання вирішується за допомогою групового обговорення почуттів; мобілізація внутрішніх і зовнішніх групових ресурсів, посилення групової підтримки, солідарності й розуміння; підготовка до переживання тих симптомів або реакцій, які можуть виникнути; визначення засобів подальшої допомоги якщо буде потреба [8, 10] .

Той, хто керує дебрифінгом, повинен чітко розуміти, що він не «консультант», не груповий терапевт у традиційному сенсі. Дебрифінг не можна назвати «лікуванням». Його зміст - у спробах мінімізувати ймовірність важких психологічних наслідків після стресу. Дебрифінг не може попередити їх виникнення, але перешкоджає їхньому розвитку й продовженню, сприяє розумінню причин й усвідомленню дій, які необхідно вживати. Тому одночасно це метод і кризової інтервенції, і профілактики.

Психологічний дебрифінг застосовується при найрізноманітніших подіях, об'єднаних двома загальними характеристиками: це ситуації погрози, що усвідомлювалася учасниками, у ній брали участь всі члени групи дебрифінгу [8, 10, 11] .

Оптимальний час для проведення дебрифінгу - не раніше, ніж через 48 годин після події. До цього моменту завершиться період особливих реакцій відразу ж після події й учасники подій, можливо, зможуть здійснювати рефлексію й самоаналіз.

Але якщо часу пройде занадто багато, спогади стануть розпливчастими, нечіткими. У таких випадках при необхідності відтворення пережитих почуттів і станів можуть використовуватися відеозаписи або фільми про подію.

Ідеальною обстановкою для дебрифінгу є кімната, де група ізольована від зовнішніх втручань, таких, наприклад, як можливість телефонного дзвінка. Учасники розташовуються навколо столу. Це краще, ніж використання традиційної моделі групової терапії, коли стільці розташовані по колу з порожнім простором посередині, оскільки така організація простору може бути незвичною й тому сприйматися як загрозливою.

Ті, хто керує дебрифінгом, повинні бути знайомі із груповою роботою, із проблемами, зв'язаними з тривожністю, травмою й горем. Їм необхідно бути впевненими й спокійними при інтенсивному прояві емоцій у членів групи.

Звичайно, найважливішою є організація групового обговорення. Воно включає говоріння, слухання, прийняття рішень, навчання, притримування порядку денного, «приведення» зустрічі до задовільного завершення й позитивного результату. У ведучого є й інші функції, наприклад, використання закономірностей групової динаміки, контроль над переміщенням членів групи усередині й поза кімнатою, контроль за часом, індивідуальні контакти з тими, чий стан погіршився. Але хоча ці функції важливі, вони повинні бути підлеглі головному завданню [8] .

У групі дебрифінгу може бути до п'ятнадцяти чоловік, якщо немає особливих обставин. Коли ж необхідна робота з більшою кількістю учасників (наприклад, це може бути необхідно після стихійного лиха, теракту, коли в результаті події постраждала велика кількість людей), можливо проводити процедуру дебрифінгу одночасно в декількох групах по 15 чоловік.

Якщо число учасників перевищує 15, то доцільно розділити групу на маленькі підгрупи, оскільки кожний із присутніх переживає приблизно ті ж проблеми. Сторонніх, що не брали участь в інциденті й не пов'язаних з ним не слід підключати до роботи групи.

У дебрифінгу прийнято виділяти три частини й сім чітко виражених фаз:

частина I - пропрацювання основних почуттів учасників і вимір інтенсивності стресу;

частина II - детальне обговорення симптомів і забезпечення почуття захищеності й підтримки;

частина III - мобілізація ресурсів, забезпечення інформацією й формування планів на майбутнє [5, 8,10, 14] .

Нижче сформульовані й описані сім фаз дебрифінгу.

1. ВСТУПНА ФАЗА.

Вступна фаза дуже важлива: якщо вона проведена на професійному рівні, організовано, це зменшує ймовірність того, що група буде погано функціонувати

надалі. Чим більше часу витрачено на введення, тим менше шансів, що що-небудь піде невірно. Типовий час, що витрачається на введення, - 15 хвилин.

Ведучий групи представляє себе, команду дебрифінгу й пояснює мету зустрічі приблизно в такий спосіб: «Я - N... Таку процедуру обговорення того, що трапилося, я використовував багато разів раніше в подібних ситуаціях, після складних, стресогених інцидентів, таких, як... Ці обговорення більшість людей визнають корисними. Вони дають можливість висловити й зрозуміти думки й почуття, які виникли в нас у зв'язку з тим, що відбулося. Тому все, що буде тут обговорюватися, ми будемо вважати нормальним. Це допоможе вам розібратися у своєму стані й почуттях, які зараз здаються вам дивними й непереборними».

Ведучий представляє тим, що зібралися основні завдання дебрифінгу. Учасники можуть висловлювати побоювання, що вони не зможуть що-небудь повідомити по факту або не зможуть сформулювати свою проблему.

Ведучий роз'яснює, що дебрифінг - це нове для них заняття, у якому вони ніколи не брали участь колись. Тому те, наскільки добре вони будуть це робити, з'ясується в процесі обговорення. Такий підхід задає певну систему очікувань: всім присутнім потрібно говорити про свої думки й почуття й спробувати знайти це заняття корисним.

Потім ведучий визначає *правила для дебрифінгу*. Правила потрібні, щоб мінімізувати тривогу, що може бути в учасників.

1. Звичайно члени групи заспокоюються, почувши про те, що жодного з них не будуть змушувати говорити що-небудь взагалі, якщо він не побажає цього робити. Єдина вимога полягає в тім, що вони повинні назвати своє ім'я й виразити відношення до катастрофи або до тієї події, учасником або свідком якої вони були. Однак членів групи просять намагатися вислуховувати, не перебиваючи, і давати висловитися всім бажаючим.

2. Члени групи повинні бути впевнені в дотриманні конфіденційності змісту зустрічі. Аналогічно членів групи просять не передавати кому-небудь за межами цього кола особистої інформації про інших учасників, «не брехати» про те, що вони можуть сказати прямо один одному. Необхідно зняти страх, заспокоїти учасників щодо того, що відповіді не будуть записувати мимо їхньої волі. Однак, з іншого боку, їм можна повідомити, що було б корисним для команди дебрифінгу зробити запис фактів і думок без вказівки авторства. Якщо потім це швидко передрукувати, то згодом люди зможуть ще раз звернутися до матеріалу, що обговорювався в групі, для зняття ілюзій, які виникають із приводу того, що відбувалося.

3. Потрібно, щоб члени групи знали, що дебрифінг не припускає оцінок, критики й вироків. Це не трибунал, а лише процедурне обговорення. Подібна установка попереджає суперечки, взаємні обвинувачення, які можуть виникнути через розбіжність в очікуваннях, думках і почуттях.

Однак ведучі психологічного дебрифінгу можуть дозволити відкрито висловлюватися із приводу процесу обговорення, критикувати, інакше люди будуть займатися цим після дебрифінгу.

4. Учасників попереджають, що під час самого обговорення вони можуть відчувати себе гірше, але це — нормальне явище, звичайний наслідок дотику до

хворобливих проблем. Ведучий повинен зазначити, що це *частина плати за можливість згодом протистояти стресам*.

5. Членам групи рекомендують працювати без перерви. Тому їм можна запропонувати перекусити або відвідати туалет до початку дебрифінгу. До речі, корисно мати кавоварку або чайник, щоб кожний міг обслужити себе під час дебрифінгу.

6. Учасникам повідомляють, що в них є можливість тихо вийти й повернутися назад. Однак їх просять повідомляти ведучому, якщо вони йдуть у негативному стані, і тоді членам команди, одному або декільком, потрібно супроводжувати їх.

7. Членам групи надається можливість обговорювати дещо, що виходить за рамки заданої теми, і задавати будь-які питання. Важливо пам'ятати, що в учасників може бути мінімальний досвід обговорення, проявів свого «Я» у груповому контексті. В інших такого досвіду може й зовсім не бути. На команді дебрифінгу лежить відповідальність за заохочення й заспокоєння членів групи, особливо на початку дебрифінгу.

2. ФАЗА ФАКТІВ

На цій фазі кожна людина коротко описує, що відбулося з нею під час інциденту. Учасники можуть описати, як вони побачили подію і яка була послідовність етапів. Ведучий команди дебрифінгу повинен заохочувати фактологічні перехресні питання, що допомагають прояснити й відкоригувати об'єктивну картину фактів і подій, наявних у розпорядженні членів групи. Це важливо, оскільки через масштаб інциденту й помилок сприйняття кожна людина реконструює картину по-своєму. Це можуть бути просто невірні переживання подій або ж наявність помилкових ключових уявлень про них. Відчуття часу також часто буває порушено.

Знання фактів й їхньої послідовності допомагає впорядкувати те, що сталося, створити структуру події. Це одне з головних завдань дебрифінгу - дати людям можливість більш об'єктивно побачити ситуацію, що блокує фантазії й спекуляції, що підігривають тривогу.

3. ФАЗА ДУМОК

На фазі думок дебрифінг фокусується на процесах ухвалення рішення й мислення. Питання, що відкривають цю фазу, можуть бути такого типу: «Якими були ваші перші думки, коли це відбулося? Коли ви повернулися на місце дії? і т.п.»

Люди часто пручаються тому, щоб поділитися своїми першими думками, тому що вони, ці думки, їм здаються недоречними, вигадливими, що відбивають інтенсивне почуття страху. Перша думка може відображати те, що згодом становить серцевину тривоги.

Потім варто запитати: «Що ви робили під час інциденту? Чому ви вирішили робити саме те, що ви робили?» Це останнє питання часто відображає прагнення захистити тих, до кого звертаються перші думки.

Наприкінці цієї фази учасники можуть обговорювати свої безпосередні враження. Можна задати питання типу: «Які були ваші враження про те, що

відбувалося навколо вас, коли події тільки почали розвиватися? Що ви чули, бачили?»

Зіставлення цих спогадів і проговорювання робить не настільки потужним їхній руйнівний ефект.

4. ФАЗА РЕАГУВАННЯ

Питання про думки, враження й дії сприяють емоційному відреагуванню. Ця фаза, у якій досліджуються почуття, часто найтриваліша частина дебрифінгу. Для того, щоб досягти успіху в цій фазі, ведучому потрібно допомагати людям розповідати про свої переживання, навіть хворобливі. Це може зменшити руйнівні наслідки таких почуттів.

Коли люди описують причини прийняття ними тих або інших рішень, вони дуже часто говорять про страх, безпорадність, самотність, фрустрації. Типові наступні коментарі: «Я так боявся зробити помилки...»; «Я знав, що якщо я не зможу...»; «Я ніколи у своєму житті не був так переляканий. Мої руки тряслися й тряслися...»; «Я не знав: або я зберігаю життя, або відбираю їх...»; «Я був так самотній, що повинен був приймати всі рішення самостійно...».

У процесі розповіді про почуття в членів групи створюються відчуття схожості, спільності й природності реакцій. Груповий принцип універсальності є тут ключовим. Цьому сприяють питання типу:

«Як ви реагували на подію?...»; «Що для вас було найжахливішим з того, що трапилось?...»; «Чи переживали ви у вашому житті раніше що-небудь подібне?...»; «Як ви себе почували, коли відбулася подія?...».

Відповідь на питання про найважчі почуття допомагає пропрацювати найбільш конфліктні переживання.

Ведучий дебрифінгу повинен дати змогу кожному брати участь у спілкуванні. Він втручається, якщо правила дебрифінгу порушені або якщо має місце деструктивна критика. Це особливо важливо мати на увазі, оскільки один з головних терапевтичних процесів дебрифінгу - моделювання стратегій, що визначають, як справлятися з емоційними проблемами в себе, у друзів, у родині. Учасники повинні навчитися виражати почуття, знаючи, що це безпечно, розуміти, що вони мають право обговорити свої проблеми з іншими.

Якщо в когось із учасників погіршується стан, то це - ключовий момент для мобілізації групової підтримки, сигнал сусідові: покласти руку на плече людини, що перебуває в стані дистресу, або просто вербалізувати підтримку, сказавши, що сльози тут цілком доречні й прийнятні. Люди, які працюють разом, особливо якщо це чоловіки, часто відчувають утруднення, коли потрібно доторкнутися до колеги, навіть щоб утішити, і тому мають потребу в спеціальному дозволі. Якщо хтось іде, один з ведучих повинен піти за ним, впевнитися в його благополуччі й сприяти його поверненню в дебрифінг.

Важливо придивлятися до тих, хто здається особливо потерпілим, до тих, хто мовчить або в кого є особливо виражені симптоми. Це можуть бути ті, хто найбільше піддавався ризику. З такими учасниками варто продовжити індивідуальну роботу після закінчення дебрифінгу, запропонувавши індивідуальну програму підтримки. Іноді можуть спливати минулі події, що

відносяться до минулих інцидентів, які не були пропрацьовані, або особисті проблеми. Лідер дебрифінгу повинен запропонувати й шляхи пророблення більш ранніх реакцій.

5. ФАЗА СИМПТОМІВ

Під час фази симптомів деякі реакції повинні бути обговорені детальніше. Учасників просять описувати симптоми (емоційні, когнітивні, фізичні), які вони пережили на місці дії, коли інцидент завершився, коли вони повернулися додому, протягом наступних днів й у цей час. Питання про незвичайні переживання, про труднощі повернення й відновлення нормального режиму життя й роботи - обов'язкові.

До характерних рис посттравматического стресу відносяться переживання феномену уникнення, заціпеніння й інших. Страх може викликати зміни в поведінці. Фобічні реакції (страхи) можуть проявлятися в тому, що люди не можуть повернутися в те місце, де відбулася подія (особливо проблематичним це стає, якщо це місце їхньої основної роботи). Після подібних інцидентів люди іноді змушені змінювати місце проживання, переїжджаючи в інший будинок, можуть боятися спати без світла або зменшувати швидкість їзди в автомобілі, коли представляють, що може трапитися.

Особливу увагу варто приділити проблемі впливу на сімейне життя. Людина може почувати, що його родина не в змозі зрозуміти його переживання. Іноді може бути корисно включати родину в деякі моменти процесу дебрифінгу, можливо, для початку передавши їм письмові матеріали. Інший варіант - окремі зустрічі з родинами тих, хто був залучений в інцидент. У деяких випадках родинам може бути показано фільм про подібний інцидент, щоб вони ясніше уявляли собі, що пережила людина, яку вони люблять.

6. ЗАВЕРШАЛЬНА ФАЗА

У цій фазі один з ведучих повинен спробувати узагальнити реакції учасників. Це краще почати тим членам команди, хто записує й здійснює діагностику загальних реакцій учасників, а потім намагається нормалізувати стан групи.

Можливо, коли обговорюються особисті події із життя учасників і використовуються матеріали інших інцидентів або навіть результати досліджень. Цей акцент на аналізі реакцій демонструє тим, що зібралися, що їхня реакція цілком нормальна, що це «нормальна реакція на ненормальні події». Але індивідуальність кожного також повинна бути врахована. В учасників не повинно скластися враження, що вони зобов'язані виражати реакції, але вони повинні знати, що вони завжди зможуть зробити це, якщо захочуть. Корисно використати наявні записи із зафіксованим матеріалом, які допомагають точніше визначити реакції й відновити те, що відбувалося. Зрозуміло, цього не слід робити під час дебрифінгу й наприкінці, щоб не руйнувати процесів. Добре мати великий плакат з переліком можливих симптомів й їхнім детальним описом; цей плакат може бути поміщений у кімнаті, щоб люди могли додавати свої симптоми до переліку.

Корисно організувати роботу так, щоб учасники могли б ще раз зустрітися через тиждень після дебрифінгу. Знання про майбутню зустріч дає змогу учасникам задуматися над формуванням власної стратегії подолання своїх

переживань. Важливо відзначити такі реакції, як почуття тривоги, почуття уразливості, проблеми зі сном і з концентрацією уваги. Поряд з очікуваннями, вони повинні бути узагальнені. Необхідно відзначити, що нічого страшного в цих реакціях немає й при нормальному розвитку подій згодом симптоми будуть зменшуватися.

7. ФАЗА РЕАДАПТАЦІЇ

У цій фазі обговорюється й планується майбутнє, плануються стратегії подолання, особливо в термінах сімейної й групової підтримки. Однією з головних цілей дебрифінгу, крім усього іншого, є створення внутрігрупового психологічного контексту. Переживання, викликані відсутністю розуміння з боку навколишніх, - можливо, один із найтравматичніших аспектів посттравматичного інцидентного стресу. Корисно обговорити також, у яких випадках учасник повинен шукати подальшу допомогу. Тут визначальними можуть бути наступні показання: якщо симптоми не зменшилися через 6 тижнів, якщо згодом симптоми підсилюються або з'явилися нові, якщо людина не в змозі адекватно функціонувати на роботі й вдома.

Напрямок подальшої допомоги доцільно уточнити. Група може ухвалити рішення щодо необхідності наступного дебрифінгу або, як мінімум, відзначити його можливість, якщо інцидент був особливо травматичним або не вдалося впоратися із проблемами. Керівник дебрифінгу пропонує учасникам продумати, як вони зможуть спілкуватися один з одним надалі, і, наприклад, обмінятися телефонами й адресами.

Дебрифінг може мати продовження через кілька тижнів або навіть місяців. Цей процес уже менш структурований, в порівнянні з першим, і його головне завдання - простежити прогрес учасників у термінах симптомів і дій, які прийняті, щоб упоратися з ними. У цей час також можуть з'явитися учасники, що потребують інтенсивнішої психологічної допомоги [8, 10, 14].

Висновок. Таким чином, психологічний дебрифінг - це особливо організоване обговорення, яке використовується в групах людей, що спільно пережили стресогенну або трагічну подію. Загальна мета групового обговорення - мінімізація психологічних страждань. Для досягнення цієї мети вирішуються наступні завдання: «пропрацювання» вражень, реакцій і почуттів; когнітивна організація пережитого досвіду за допомогою розуміння структури й змісту подій, що відбулися, реакцій на них; зменшення індивідуальної й групової напруги; зменшення відчуття унікальності й патологічності власних реакцій. Це завдання вирішується за допомогою групового обговорення почуттів; мобілізація внутрішніх і зовнішніх групових ресурсів, посилення групової підтримки, солідарності й розуміння; підготовка до переживання тих симптомів або реакцій, які можуть виникнути; визначення засобів подальшої допомоги якщо буде потреба.

У дебрифінгу виділяють три частини й сім чітко виражених фаз: пропрацювання основних почуттів учасників і вимір інтенсивності стресу; детальне обговорення симптомів і забезпечення почуття захищеності й підтримки; мобілізація ресурсів, забезпечення інформацією й формування планів на

майбутнє. Фази дебрифінгу: вступна, фаза фактів, фаза думок, фаза реагування, фаза симптомів, завершальна та фаза реадaptaції.

Література

1. Александровский Ю. А. Пограничная психиатрия и современные социальные проблемы. Ростов-на-Дону: Феникс, 1996. – С.29-46.
2. Александровский Ю. А., Лобастов О. С., Спивак Л. И., Щукин Б. П. Психогении в экстремальных условиях. М., 1991. – С.16-45.
3. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності. – К.: Ельга, Ніка-Центр, 2003. – 400 с.
4. Меерсон Ф.З., Пшенникова М.Г. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам. – М.: Медицина, 1988. – 256 с.
5. Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.
6. Психология экстремальных ситуаций : Хрестоматия / Сост. А.Е. Тарас, К.В.Сельченко. – М.: АСТ, Мн.: Харвест, 2002. – 480 с.
7. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк, А.Ф. Косенко, Т.І. Кочергіна. Загальна редакція М.С. Корольчука. – К.: Фірма “Інкос”, 2002. – 272 с.
8. Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – СПб.:Речь, 2004.- 256 с.
9. Судаков К.В. Системные механизмы эмоционального стресса. – М.: Медицина, 1981. – 232 с.
10. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. – СПб: Питер, 2001. – 272 с.
11. Тарабрина Н. В., Лазебная Е. О. Синдром посттравматических стрессовых нарушений: современное состояние проблемы //Психологический журнал. 1992. Т. 13. № 2.
12. Титаренко Т.М. Кризове психологічне консультування. – К.: Плавник, 2004. – 96 с.
13. Хитров Н.К. Стресс, расстройства поведения и современная война. – М., 1992. – 160 с.
14. Черепанова Е. М. Психологический стресс. М.: Издательский центр «Академия», 1996. - С.69-78.
15. Черепанова Е. М. Саморегуляция и самопомощь при работе в экстремальных условиях. М., 1995. – С.84-96.

Тема 8. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАДІЙНОЇ І БЕЗПЕЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПЕЦІАЛІСТІВ

1. Основні поняття та фактори безпеки праці.
2. Проблема надійності та її механізми в сучасній психологічній літературі.
3. Концепції надійності професійної діяльності спеціалістів операторного профілю.
4. Особливості умов та чинників які впливають на надійність професійної діяльності операторів зв'язку.
5. Сутність соціально-психологічного забезпечення професійної діяльності.

ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ ТА ФАКТОРИ БЕЗПЕКИ ПРАЦІ

Враховуючи, що психофізіологія безпечної та ефективною діяльності спеціалістів, з одного боку безпосередньо вирішує завдання оптимізації трудової діяльності в тому числі і підвищення безпеки праці, а з другого - використовується для розроблення більш безпечної техніки, умов праці, засобів захисту, необхідно розглянути деякі поняття безпеки праці.

В процесі будь-якої професійної діяльності приймає участі людина, яка через відповідні знаряддя, праці діє на предмет праці у відповідних умовах середовища. Встановлюються певні правила взаємодії компонентів праці (спеціаліста з знаряддям й предметом праці, навколишнім середовищем) порушення норм та зв'язків між ними є причинами небезпеки. Тому фактор організації взаємодії компонентів праці розглядається як п'ятий компонент трудового процесу, який їх зв'язує й визначає поведінку людини, застосування знарядь та предметів праці, а також допустимі умови середовища. Серед різних факторів професійної діяльності з поглядів безпеки праці прийнято виділяти небезпечні виробничі фактори, дія котрих може привести до травми та шкідливі виробничі фактори, дія котрих на спеціаліста може привести до професійного захворювання. Пошкоджуюча дія на організм може відбуватись в наслідку безпосередньо контактного впливу (механічного, хімічного, електричного і т.д.), дистанційного (світлового, теплового і т.д.), а також зразу після дії або через визначений час (після радіоактивного опромінення). Крім того небезпечні виробничі фактори можна розподілити (І.Балінт, М.Мурані, 1968) на наявні та потенційні. Одним з центральних понять безпеки праці, на думку цих же авторів є нещасний випадок і його несподіваність та непереднаміреність. Однак умова несподіваності нещасного випадку не завжди обов'язкова. Так, в небезпечній ситуації, коли спеціаліст усвідомлює й розуміє положення яке склалось і може знайти шляхи уникнення, або ж хоча б зниження скрутності нещасного випадку. В літературі є

велика кількість визначень поняття “нешасний випадок”. Привожу два з них, які, на мою думку, доповнюють одне одного.

Нещасний випадок - несподіване, непереднамірене пошкодження організму людини (перешкоджає нормальному здійсненню діяльності), що виникло в наслідок дії на нього небезпечного виробничого фактору або особистості поведінки. (Котик М.А., 1981).

Нещасний випадок можливо розглядати й іншим чином. Небезпечні виробничі фактори мають зовнішньо визначені просторові зони дії, які називають небезпечними зонами й характеризуються видом небезпеки та її інтенсивністю, а також часом її дії (Алякринський Б.І., 1978, Ачин В.А., 1976). Крім того для виникнення нещасного випадку (НВ) обов'язково людина повинна знаходитись в небезпечній зоні, порушити порядок (особистий, технологічний, організаційний), а також збіг цілого ряду інших обставин.

Виходячи з цих міркувань, нещасний випадок можливо визначити як подію, яка виникає в результаті порушення трудового процесу й збігу цілого ряду обставин частіше всього в той період, коли людина знаходиться в небезпечній зоні.

Деякі автори НВ розцінюють як «небажану подію, яка веде до матеріального збитку і (або) пошкодження» (Аршава В.Г., 1974, 1981). Однак домовимося, що поняття "нешасний випадок" в подальшому викладанні буде використовуватись тільки у зв'язку з пошкодженням людини, незалежно від матеріальних втрат.

Крім загальновизнаних позначень поняття НВ слід спеціально зупинитись на його психологічній дії.

Інстинкт самозбереження незважаючи на випадковість НВ не служить для людини психологічним виправданням. Тому НВ виявляється складним психологічним феноменом в якому переплітаються й фактори випадковості, й необхідності й обов'язку прогнозувати події, й страждання, й переживань почуття особистої вини, невдачі з різким стрибком дезорганізації процесу діяльності, фізичним та матеріальним пошкодженням. Як показали дослідження П.Ховстеттера (1971) поняття НВ найбільш тісно зв'язується із словами: вина, страждання, полохливість, легковажність.

Нещасний випадок нерідко має й соціальні наслідки: негативно впливає на інших спеціалістів, знижує показники праці, погіршує психологічний клімат.

Поняття небезпечної (аварійної) ситуації - ситуація в якій створюється достатньо велика можливість виникнення нещасного випадку. Хоча слово "аварія" означає ушкодження, збиток й тому може застосовуватись до будь яких видів тілесних й матеріальних пошкоджень. В наш час це слово прийнято зв'язувати з технічними порушеннями та їх наслідками. Якщо ж аварія з наслідками тілесних пошкоджень людей, то тоді йде мова про аварію і зв'язаних нею НВ. Якщо ж порушення в роботі техніки приводить до НВ, в якому загинула хоча б одна людина, то така подія кваліфікується як катастрофа.

К.К.Платонов (1971) визначає аварійну ситуацію як "ускладнення умов трудової діяльності, яка робить неможливим її виконання за раніше наміченим планом у зв'язку з загрозою аварії. Причинами виникнення таких ситуацій

можуть бути неправильні дії людини (особистий, фактор) відмова техніки, порушення необхідної організації трудової діяльності, зміна умов середовища або комплекс цих факторів (Хінт Ю., 1975).

Не всяка небезпечна ситуація веде до нещасного випадку. Тому можливо вести мову про небезпечну ситуацію, яка існувала, але НВ по тим чи іншим причинам вдалось уникнути. Таку подію прийнято називати передпосилкою до нещасного випадку (англ. нім.). Іноді передпосилку тлумачать як небажану подію, котра при зміні ситуації могла б з'явитись причиною пошкодження і (або) матеріального збитку.

Фактори безпеки праці

Метою даного розділу є виділення головних факторів, які створюють для людини небезпеку в професійній діяльності, і факторів, які захищають її від цієї небезпеки.

В психофізіології безпеки праці виділяють три головні взаємозв'язані фактори: людина-виробництво-система безпеки праці.

Для характеристики здатності людини протистояти небезпеці необхідно розглянути динамічну структуру особистості запропоновану К.К.Платоновим (1972) в практичному її застосуванні. Автор виділяє чотири головні підструктури особистості й дві додаткові, які зумовлюють здатність людини протистояти небезпеці:

1. Біологічна підструктура, яка виходить з природних властивостей людини й проявляється в саморегуляції, самозбереженні; структурному надлишку (парні органи, компенсація), інформаційному (резерв органів сприйняття, збереження й переробки інформації і її передачі).

2. Психологічна підструктура, яка характеризує індивідуальні особливості психічних пізнавальних процесів (відчуття, сприйняття, увага, пам'ять, мислення, емоції, почуття, воля). Психофізіологічні якості та стани людини визначають реакцію людини на небезпеку. Тобто можливості людини виявити небезпечну ситуацію й адекватно реагувати на неї залежно від її індивідуальних особливостей та типу вищої нервової діяльності. На поведінку людини в небезпечній ситуації впливає також її психічний та фізичний стан.

3. Підструктура професійних якостей на досвіді суттєво впливає на протидію небезпеці в праці. Мається на увазі не стільки знання, навички та уміння (ЗНУ) спрямовані на досягнення мети праці, а саме вирішати всі завдання безпечно. Слід відмітити, що вміння безпечно працювати залежить головним чином від рівня професійної майстерності, яка включає в себе й знання правил безпеки і значно підвищує ступінь надійності спеціаліста. Цьому сприяють й здібності людини, які дозволяють спеціалісту шукати нові шляхи, нові методи безпечного вирішення завдань у різних та несподіваних ситуаціях.

4. Соціальна підструктура, яка зумовлює можливості людини протистояти небезпеці, визначається ступінню її мотивації до праці та її безпеки. В літературі відмічається, що рівень мотивації до виконання роботи й забезпечення безпеки не однакові в різних людей і останній мотив має значну вагу серед інших надихаючих людину до діяльності.

Розглянуті підструктури особистості складають гнучку систему із взаємодоповненнями й взаємними концепціями, які сприяють надійності її існування та діяльності. Тому й можливості людини протистояти небезпеці також не слід розглядати як просту суму перерахованих підструктур. Таким чином рівень індивідуальної захищеності людини від небезпеки є наслідком дії складної системи саморегуляції, яка базується на динамічній структурі особистості. Вказують на наявність різних рівней в структурі особистості А.Н. Леонтьєв (1975), К.К.Платонов (1971).

Автори звертають увагу дослідників на багатогранність, складність міжрівневих зв'язків, які утворюються в процесі предметної діяльності й підкреслюють, що абстракція, зв'язана з виділенням в особистості окремих рівней не порушує її цілості природності в умовах професійної діяльності.

Розглянувши складові частини індивідуальної захищеності перейдемо до такого фактору, як виробництво. Під цим терміном розуміється не тільки процес праці, а й простір в якому здійснюється трудова діяльність та виникає небезпека і де людина може піддаватися її дії. Виробництво в цьому випадку розуміється значно ширше. Це може бути будь-який технічний об'єкт (ОП ПУ, кабіна літака, автомобіля, лікувальний заклад і т.д.). Крім того, вважається, що і навколишнє середовище, в тому числі й навколишнє соціальне оточення, теж може виявитися джерелом психічної травми. Серед різних робіт, які виконуються на виробництві спеціально виділяють роботи (й цілі групи професій) підвищеної небезпеки. До них відносяться всі роботи зв'язані електрострумом, системами високого тиску і т.д. Такий розподіл проводиться з розрахунків на нормальні умови, організацію та експлуатацію техніки. В разі порушень в сферах може виникнути додаткова виробнича небезпека, котра переводить звичайну роботу в небезпечну.

Розмежовуючи роботи на категорії високої та невисокої небезпеки, слід відмітити, що нещасні випадки, як показує досвід, частіше виникають в роботах з невисокою небезпекою. Це пояснюється тим, що до робіт з підвищеною небезпекою допускаються особи, які пройшли спеціальну додаткову підготовку з техніки безпеки, самі засоби техніки безпеки більш досконалі, таких робіт значно менше, ніж звичайних і, саме головне, висока ціна помилки на роботах з підвищеною небезпекою зумовлює відповідний психологічний настрій, настанову й особисту відповідальність за безпечну працю.

Третя підструктура - система безпеки праці, яка спрямована на зниження рівня виробничої небезпеки та сприяє підвищенню захисту людини в праці. Система безпеки праці вирішує ряд головних завдань:

- сприяє забезпеченню загальної організації безпеки професійної діяльності;
- сприяє розробці й використанню індивідуальних та стаціонарних засобів захисту від небезпечних факторів;
- сприяє організації навчання безпечній роботі, виконанню правил безпеки праці, контролює готовність техніки та людей до небезпечної роботи;
- здійснює пропаганду й виконання безпечної праці.

В самій системі безпеки праці закладено велике коло заходів - від вдосконалення техніки й технологічних процесів, до організації різними шляхами безпечних умов праці взагалі, а також безпосередньо на кожному робочому місці,

вже в процесі проектування техніки та умов професійної діяльності. Технічних принципів вирішення проблеми є досить багато, але до всіх засобів захисту (колективних та індивідуальних) ставиться вимога - виконуючи свої захисні функції, вони не повинні утворювати перешкод, а органічно вписуватись в професійну діяльність, технологічний процес, організацію виробництва.

Взаємодія підструктури системи безпеки праці та спеціаліста має три напрямки вирішення проблеми:

- створення й використання індивідуальних засобів захисту;
- розробка правил безпеки праці й навчання;
- пропаганда й виховання безпечної поведінки в праці.

Таким чином, на людину діє система безпеки праці, яка сприяє підвищенню професійної майстерності її ефективності та безпечності, а мотивація безпечної праці забезпечує спеціаліста правилами, індивідуальними засобами захисту й таким чином додатково збільшує його захищеність.

Дія системи безпеки праці на виробництво проявляється в зменшенні виробничих небезпек, а також в зменшенні рівня їх дії завдяки стаціонарному захисту. Небезпечні фактори й засоби протидії їм формують виробничу небезпеку.

На базі взаємодії усіх трьох підструктур (людина-виробництво) - система безпеки праці складається фактичний рівень безпеки праці.

Вчені на практиці виділяють два головних фактори, які зумовлюють фактичну безпеку праці - результуюча виробнича небезпека та результуюча захищеність людини від цієї небезпеки і сама людина виявляється активним та провідним компонентом цих взаємовідносин. Тому що захищеність це, не тільки здатність людини протидіяти небезпеці, але головне не спонукати своєю діяльністю прояву цих небезпек та їх реалізації. Однак у випадках, коли виникає небезпека, незалежно від діяльності конкретного спеціаліста, висока професійна майстерність, пристосовні й творчі можливості людини дозволяють своєчасно виявити небезпеку й знайти можливості протидії, навіть в самих безвихідних ситуаціях.

Таким чином, безпека праці - це результат активної предметної діяльності людини, яка виявляється у взаємовідносинах людина - виробництво - система безпеки праці.

ПРОБЛЕМА НАДІЙНОСТІ ТА ЇЇ МЕХАНІЗМИ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ.

Сьогодні досить важко відтворити хронологію звертання до терміна "надійність" для характеристики функціонування різних сторін психіки. У всякому разі, у філософських трактатах XVII-XVIII вв. уже можна зустріти кількарізне використання цього терміна, що, щоправда, жодним з авторів спеціально не витлумачується. Проте вкладений у нього зміст цілком угадується. Наприклад, Лейбніц, Кондильяк, Дідро говорять про те, що пам'ять людини недостатньо надійна, як, утім, і судження наші можуть бути недосконалі, ненадійні. [150] в.я.Орлов, Г.С.Никифоров, 1996.

У неявному виді проблема надійності психіки була присутня в психології із самого початку оформлення її в самостійну науку. Ця обставина обумовлена тим фактом, що будь-які форми функціонування психіки не вільні від помилкових проявів. Сам факт того, що психічне відображення може бути адекватне або неадекватним, тобто помилковим, припускає питання про надійність функціонування психіки. Тому в "старих" текстах по психології, характеризуючи психічні явища, автори нерідко вживають терміни "надійність" або "ненадійність". Помилки в перебігу пізнавальних процесів (сприйняття, пам'яті, рішення розумових задач і ін.), неправильні дії, порушення в саморегуляції надійність, неадекватні в сформованій ситуації вчинки - усе це приклади психічної ненадійності, що завжди знаходилися в полі зору експериментальної психології. Мабуть, у найбільш явному виді проблема надійності була присутня із самого початку становлення психопатології, що визначила психічні порушення, розлади особистості своїм головним предметом дослідження. Але все-таки, якщо говорити про психологію, то своє визнання і знаходження статусу наукової проблема надійності одержала в інженерній психології. Саме в руслі інженерно-психологічних задач почалися цілеспрямовані дослідження з цієї проблеми, були початі перші спроби формування її понятійного базису і теоретико-методичних основ. Інженерна психологія вперше порушила питання про надійність професійної діяльності, під якою прийняте розуміти безпомилкове виконання людиною покладених на нього професійних обов'язків (функцій) протягом необхідного часу і при заданих умовах діяльності. Досягнення безпомилкового і своєчасного виконання дій і діяльності в цілому є результатом надійного функціонування різних підсистем організму і психіки людини. [122, 145] Б.Ф.Ланов, 1989, В.Д.Небиліцин, 1990.

Проблема надійності в психології розглядалася ще відомим російським фізіологом І.М.Сеченовим і вже давно вивчається в експериментальній психології, втім, в інженерній психології вона почала розроблятися з 1960 р., і насамперед завдяки працям В.Д.Небиліцина, 1965, 1986, 1990. Він запропонував в оцінці надійності оператора враховувати весь комплекс внутрішніх властивостей, які зумовлюють його здатність підтримувати необхідні робочі якості в умовах суттєвого ускладнення діяльності М.С.Корольчук, 1979[93]. Такий комплекс внутрішніх властивостей, який становить потенційну здатність організму до надійної роботи, дістав назву базової надійності на відміну від прагматичної надійності, котра фіксується в реальних умовах діяльності.

За В.Д.Небиліциним, 1986, 1990 надійність людини-оператора зумовлена трьома основними факторами:

- ступенем інженерно-психологічної узгодженості техніки з психофізіологічними можливостями оператора;
- рівнем професіоналізму і підготовленості оператора;
- психофізіологічними даними, зокрема особливостями нервової системи, порогами чутливості, особистісними властивостями, станом його здоров'я.

Між надійністю оператора і технічних систем у система людина-машина існує доволі складний взаємовплив. Як машина, так і оператор можуть кожен окремо виводити систему з ладу. Крім цього, машина може провокувати відмови

оператора, і людина, своєю чергою, теж може своїми діями «доводити» машину до відмови. Але тільки людина спроможна прогнозувати відмови, а в разі їхнього виникнення - знаходити і ліквідувати причини, підтримуючи вихідні параметри системи в заданих межах.

Треба зауважити зауважити, що нині вже існують технічні системи, здатні контролювати діяльність оператора, автоматично резервувати його дії, запобігаючи відмовам у його діяльності, але вони ще не в силі замінити людину з притаманними тільки їй значними адаптивними можливостями і творчими властивостями.

З досвіду роботи операторів у різних системах управління відомо, що переважну кількість відмов технічних систем операторам вдалося своєчасно виявити і своїми діями запобігти їхньому негативному впливові на функціонування СЛМ. Підтвердженням цього можуть бути дані, наведені відомим дослідником А. Чапанісом щодо характеристики надійності роботи навігаційної системи [51] Л.Г.Дикая, 1991. З представлених вченим даних можна зробити висновок, що надійність системи з участю в її керуванні людини вища, ніж за чотириразового технічного резервування.

Пізніше, в дослідженнях В. О. Пономаренка, 1997 було доведено, що у разі відмови окремих технічних пристроїв висока надійність системи підтримувалася тільки завдяки можливостям пілота. При цьому було зафіксовано, що можливості пілота залежать від режимів його діяльності. Так, при автоматичному управлінні (автопілот) можливості пілота щодо виявлення й ліквідації відмов значно нижчі, ніж при ручному управлінні.

Таким чином, надійність діяльності є не тільки показником її результативності, а й фактором, що впливає на її організацію та режим.

Виходячи з особливостей операторської діяльності, Є.О.Мілерян, 1974 виділяє чотири режими роботи: навчально-тренувальний, мінімальний, оптимальний і екстремальний [137]. Кожен із режимів висуває свої вимоги до психофізіологічних та психологічних властивостей оператора, які зумовлюють базову надійність певної діяльності.

У процесі реальної діяльності управління системами оператор не тільки впливає на роботу технічних систем, а й відповідно перебудовує свою внутрішню організацію, змінює поведінку для більш повного використання своїх функціональних резервів. Саморегуляція, основана на оцінці власної надійності при вирішенні подібних завдань у минулому, сприяє розширенню можливостей людини при розв'язанні поточного завдання. Проведені дослідження Л.Г.Грумак, 1989, А.А.Котик, 1974 [46, 100] свідчать, що завдяки саморегуляції відбувається зміщення «демаркаційної лінії» внутрішніх обмежень і - за рахунок цього - повніше використання можливостей оператора. На процес саморегуляції і, відповідно, надійність роботи оператора впливають властивості нервової системи. Як свідчать дослідження В.С.Мерліна, 1964 К.М.Гуревича, 1966 та інших, надійність оператора значною мірою залежить від показників сили нервової системи і тривожності. [135, 47]

Останніми роками проблема надійності почала вивчатися з погляду розробки методів її апріорної оцінки. Серед цих досліджень основними є праці А.А.Котика,

1985, В.І. Лебедева, 2001, В.Я. Орлова, Г.С.Нікіфорова, 1996 які запропонували конкретні аналітичні методи прогнозування надійності роботи оператора і системи в цілому [99, 113, 150].

Надійність системи характеризується її здатністю зберігати необхідну якість функціонування у заданих умовах роботи. Тому надійність людини-оператора - це властивість, яка характеризує його здатність безвідмовно працювати відповідний інтервал часу в заданих умовах діяльності.

При оцінці надійності оператора необхідно передусім визначити, що розуміється під відмовою оператора.

Відмова людини-оператора розглядається в психології як невиконання чи несвоєчасне виконання нею необхідних дій або таке зниження якості їх виконання, за якого неможливе досягнення поставленої мети. Відмова людини-оператора кваліфікується за результатом, і це має принципове значення, адже людина має досить великі компенсаторні можливості, завдяки яким вона своєчасно може змінювати програму дій, ліквідовуючи або зменшуючи негативні наслідки своїх помилок.

Самі відмови оператора поділяють на:

- активні і пасивні, які в першому випадку пов'язані з неправильним сприйманням інформації або виконанням дій, а в другому - з помилками пам'яті, уваги тощо;

- раптові і поступові, коли відмова виникає стрибкоподібно або поступово накопичується;

- явні і неявні - перші мають безпосередній прояв, другі - через деякий час або через інші системи. Для оцінки і прогнозування діяльності оператора використовують такі показники:

- час роботи оператора між двома відмовами;
- кількість відмов за даний проміжок часу;
- інтенсивність відмов за певний період роботи.

Як бачимо, показники своєчасності й точності роботи характеризують тільки окремі її результати, але не відображають діяльність людини в цілому. Повніше діяльність оператора визначається ступенем стабільності дотримання цих показників у різних видах і умовах діяльності. Це і є характеристика надійності роботи людини-оператора. [122, 146, 144, 150, 125, 119, 87, 90] Б.Ф.Ломов, 1989, В.Д.Небиліцин, 1966, 1986, В.Я.Орлов, Т.С.Никифоров, 1996, Г.В.Ложкін, 2003, М.С.Корольчук, 1997, 2003.

Таким чином, надійність характеризується безпомилковою роботою оператора і визначається ймовірністю правильного розв'язання задач.

Сучасні погляди на проблему надійності спеціаліста ґрунтуються на уявленні про те, що його помилка повинна розглядатися не тільки як причина ускладнення, погіршення професійної діяльності або виникнення аварійної ситуації, але і як наслідок особливостей прояву в даних умовах деяких професійних якостей, психічних, психофізіологічних і інших функцій, що визначають оперативну готовність і стійкий рівень придатності суб'єкта до виконання конкретних трудових задач А.А.Котик, 1993, В.А.Бодров, 2001. Такий підхід дозволяє не просто констатувати причину конкретної помилки, а оцінити її як випадковий або

закономірний прояв функціональних можливостей, притаманних даному індивідові або певній категорії фахівців, і на цій основі розробляти рекомендації що до попередження помилок і підвищення надійності професійної діяльності.

Детальний психологічний аналіз причин помилкових дій представлений у роботі В. Хаккера 1985. Він відмічає, що широко розповсюджено клас причин, зв'язаних з невикористанням людиною-оператором об'єктивно запропонованої інформації - це виявляється в несприйнятті актуально важливої інформації через маскування сигналу відволікання уваги (впливу домінуючих подразників), перевищення значень пропускну здатності прийому інформації, ненавмисного пропуску сигналів («витиснення» релевантної інформації).

Як причини виникнення помилкових дій виступають ще три фактори: 1) емоції, що асоціюються з конкретною подією, професійною ситуацією і задачею; 2) невизначеність інформації, якщо її не вистачає для оцінки ситуації; 3) значимість ситуації А.А.Котик, 1993, В.Я.Орлов, 1996 [100, 102, 150]. Отже, прояв емоційності, підвищений емоційна реактивність і нестійкість можуть з'явитися причиною істотних порушень надійності діяльності, що визначає значення даної властивості особистості в характеристиці рівня професійної придатності.

Надійність діяльності визначається також ступенем невизначеності розвитку екстремальної ситуації. Людина може по-різному переживати, випробувати невизначеність: як непередбачуваність ситуації з погляду моменту її настання, сили впливу і т.п.; як потреба в непомірно великих знаннях для попередження або ліквідації погрози; як надмірну складність події з погляду здатності людини адаптувати до нього свою когнітивну схему. Р. Лазарус (1991) і його співробітники вважають, що невизначеність - це замішання, розгубленість при певних значеннях інформації. Вони вважають, що людина не має готові схеми інтерпретації будь якої ситуації. Цілий ряд досліджень свідчать що фактор непередбачуваності ситуації приводить до психічного, так і до фізичного виснаження, якому передують тривале порушення діяльності. Невизначеність призводить до порушення діяльності яка залежить від двох індивідуальних якостей спеціаліста. Перше - це стійкість до невизначеності, здатність витримувати і переносити такий стан. Друге - вміння шукати і знаходити відсутню інформацію.

Найбільш загальна когнітивна відповідь на невизначеність - перебільшення, приписування події якого-небудь значення. Воно відбувається на самому початку когнітивного процесу, перш, ніж людина одержить усю інформацію яка стосується справи. Цей процес суто індивідуальний і перебіг його не завжди повною мірою усвідомлено.

Наступним фактором, що впливає на надійність діяльності, є оцінка значимості інформації, ситуації. Суть цього процесу зводиться до того, що процеси сприйняття інформації про ситуації в сполученні з особливостями будови сенсорного входу (за Ж.Піаже) і схемою компенсації ситуації впливають на побудову внутрішньої схеми її значимості. Для конкретного розвитку ситуації нова інформація може призвести до зміни її сприйняття, що спричинить за собою створення нової схеми (образа або сценарію) ситуації - у результаті міняється і значимість події з погляду її кінцевих цілей і наслідків можливості оцінки і

контролю і т.д. Дана схема визначення значимості ситуації й інформації про неї ґрунтується на сукупності процесів, що індивідуально виявляються в здатності виборчого сприйняття інформації, актуалізації інформації про попередній досвід поведінки, побудови психічних образів ситуації, прогнозування її розвитку й очікуваних наслідків і т.д. Індивідуальні розходження людей у ступені розвитку зазначених здібностей визначають рівень їхньої професійної надійності і тим самим придатності до конкретної діяльності.

Серед психологічних механізмів, що забезпечують надійність професійної діяльності, самоконтролеві належить фундаментальна роль. Прямо, за своєю сутністю, самоконтроль націлений на своєчасне запобігання або виявлення вже зроблених помилок.

На ефективність реалізації самоконтролю впливають зовнішні фактори, зв'язані з умовами виконання людиною конкретної діяльності, і внутрішні, суб'єктивні фактори, що виникають з індивідуальних особливостей людини.

Вибір неправильних еталонів при виконанні якої-небудь діяльності веде до недосягнення поставленої мети або одержання неякісних результатів. Таким чином, якщо відсутність еталона робить самоконтроль у принципі неможливим, то неправильне або недостатньо повне його формування робить звертання до самоконтролю в підсумку неефективним. Здійснення самоконтролю стає в ряді випадків більш простим і призводить до надійних результатів, якщо еталон знаходиться зовні, перед людиною, у оточуючому її середовищі.

Серед зовнішніх факторів істотний вплив на функціонування самоконтролю роблять складність виконуваної діяльності, навколишнє середовище (освітлення, шум, вібрація і т.д.), режим праці і відпочинку працівника. Надмірна напруга, перевтома, стан емоційного стресу, монотонність у роботі ведуть, як правило, до ослаблення самоконтролю і відповідно до зростання імовірності помилкових дій. Причиною довільної активізації самоконтролю може бути не тільки вихована звичка контролювати власну поведінку, але і поява факторів, життєво важливих або діяльності, що утрудняє нормальний перебіг подій, наприклад, зв'язаних з виникненням аварійної ситуації. Щоб допомогти людині справитися з нею і надійно виконати свої професійні обов'язки, надзвичайно корисно передбачити в системі керування такі технічні пристрої, що дозволили б фахівцеві швидко і впевнено, не затримуючи на операціях повторного огляду, перейти від прийому значимої інформації до виконання необхідних дій. До таких пристроїв відносяться різні види попереджуючих, прогнозуючих, передбачаючих і командних сигналізаторів. [150] В.Я.Орлов, Г.С.Никифоров, 1996.

На характер функціонування самоконтролю впливають індивідуальні особливості людини. Уже проведені в цьому плані дослідження дозволяють назвати серед них такі властивості, як тип нервової системи, екстраверсія або інтроверсія, спрямованість особистості (її мотиви), тривожність, відповідальність, дисциплінованість, самооцінка, впевненість або непевність у собі й ін.

Стрімко розвиваючись, проблема надійності за короткий час стала ведучою проблемою техніки, що має загальнодержавне значення. Академік А.І.Берг, 1970 що багато зробив для розгортання досліджень з проблем надійності, дуже влучно визначив сутність цієї проблеми, назвавши її вічною.[150] Безглуздо шукати

рішення її на шляху епізодичних заходів. Вона вимагає до себе системного підходу і постійної уваги. Поки буде мати місце рух технічної думки і відповідно створення нової техніки, розробка нових технологій, проблема надійності, одержуючи задовільне рішення на сучасний момент, з неминучістю буде по-новому виникати в майбутньому і ніколи не буде знята.

Однак порівняно швидко сфера наукових інтересів до цієї проблеми вийшла за рамки її первісної орієнтованості. У цілому можна сказати, що з початку 1960-х років інтерес до питань надійності усе помітніше виявляється у філософії, біології, психології. [122] Б.Ф.Ломов, 1989.

Порівняльний аналіз систем різної природи (біологічних і технічних) виявив наявність загального і специфічного в забезпеченні їхньої надійності. Було показано, що поняття надійності не може обмежуватися рамками спеціальних наук. Про надійність і відповідні механізми її забезпечення можна говорити стосовно до різних рівнів організації матерії (атомних, молекулярних і клітинному), до систем живої природи і суспільства. Іншими словами, у надійності є достатні підстави бути об'єктом філософського аналізу. [134] В.І.Медведєв, 1982.

Питання надійності функціонування живих систем залучили до себе особлива увага. У процесі еволюції здійснювалося формування і закріплення найбільш ефективних, що виправдали себе механізмів надійності біосистем. Усе невірне, ненадійне відкидалося, і в цьому полягала одна з головних особливостей природного добору. [11, 134] П.К.Анохін, 1975, В.І.Медведєв, 1982.

Систематизація механізмів надійності, що виявляють свою присутність на різних рівнях функціонування живих систем, ще чекає свого завершення. Разом з тим уже можна говорити про наявність серед них найбільш ефективних, що мають універсальний характер. До них звичайно відносять механізми резервування, надмірності, компенсації.

Поняття компенсації, прийняте в психофізіології, припускає відшкодування недорозвинених або порушених психічних функцій шляхом використання збережених або перебудови частково порушених функцій. У забезпеченні надійності людини механізм компенсації грає провідну роль. Загальна теорія компенсації в психології ще не склалася. Разом з тим емпіричний досвід дозволяє говорити про достатню розмаїтість проявів цього феномена в психічному житті людини.

Очевидна роль механізму компенсації в забезпеченні надійності професійної діяльності. Уже на етапі професійного самовизначення варто враховувати можливість компенсації в структурі професійно важливих якостей. Недостатня виразність якоїсь особистісної властивості може бути компенсована за рахунок інших властивостей. Визначені можливості компенсації криються в організації індивідуального стилю діяльності. Для досить великого класу розв'язуваних оператором задач і у випадку крайнього перевантаження інформацією найбільш типовим прийомом компенсації є фільтрація (тобто вибір і пропуск окремих сигналів). Відомо, що особам з високими показниками тривожності властивий підвищений самоконтроль, до якого вони звертаються в процесі прийому і

переробки інформації з метою компенсації власної непевності в правильності прийнятих рішень. [27, 150] В.А.Бодров, 2001, В.Я.Орлов, Г.С.Никифоров, 1996.

Ряд професій передбачає діяльність людини в складних або екстремальних умовах. До їхнього числа відноситься робота в умовах сенсорної ізоляції, тобто в соціально обмеженому середовищі. Під впливом цього стресорного за своєю природою фактора знаходяться космонавти, моряки, військовослужбовці, учасники різних експедицій і ін. Необхідність тривалий час працювати у відриві від домівки, родини, при різко обмеженому колі спілкування, в умовах інформаційної недостатності - усе це є загальною відмінною рисою, властивою тією чи іншою мірою згаданим професіям. Роль компенсації здобуває в них особливий зміст. Наприклад, ведення записів допомагає відшкодувати дефіцит спілкування й у якомусь ступені компенсувати зв'язану з ним емоційну напруженість. В умовах самотності людина звертається до різних способів компенсації відсутності міжособистісних контактів. Прагнучи штучно відтворити порушене соціальне середовище, людина починає розмовляти вголос сама із собою, задаючи собі питання і відповідаючи на них, імітуючи тим самим ситуацію діалогу з уявленим співрозмовником, сперечається сама із собою, доводить щось сама собі і т.п. З віком відзначається зниження функціональних показників людини (зору, слуху, смакової, болючої, тактильної чутливості й ін.). Однак, незважаючи на цю загальну тенденцію, має місце збереження працездатності, що досягається включенням центральних компенсаторних механізмів, що забезпечують загальну біологічну і соціальну активність на досить високому рівні.

Надмірність є одним з універсальних механізмів забезпечення надійності функціонування систем різної природи. Розрізняють два типи надмірності: інформаційну і структурну. Під інформаційною надмірністю розуміється відношення кількості інформації, фактично використовуваного при виконанні задачі, до мінімальної кількості інформації, необхідною для виконання системою її функції при відсутності перешкод. Відповідно під структурною надмірністю розуміється відношення фактично існуючої структури системи до мінімальної, котра дозволяє системі виконати необхідну функцію в припущенні, що елементи структури цілком надійні. Для кожного рівня організації живих систем у процесі їхнього розвитку формується оптимальне співвідношення структурної й інформаційної надмірності, тобто такої, котра здатна звести помилки функціонування до мінімуму. У світлі проблеми надійності роль надмірності не слід трактувати однозначно: вона виконує свою позитивну функцію тільки тоді, коли для неї знайдено оптимальні форми реалізації. Якщо для технічних засобів їхній пошук представляє спеціальну область досліджень, то живі системи приходять у цьому аспекті до найкращого для себе рішення еволюційним шляхом. [134, 185, 15, 90] В.І.Медведев, 1982, І.А.Сапов, А.С.Солодков, 1986, Г.Л.Апанасенко, 1985, М.С.Корольчук, 2003.

Фактор інформаційної надмірності використовується в системах "людина - машина" для забезпечення надійності роботи оператора. Надійність прийому інформації може бути підвищена за рахунок її надмірності при дублюванні сигналів, що надходять до оператора, а також за рахунок надмірності самого

стимулу. Інша можливість забезпечення надійності людино-машинних систем зв'язана з введенням у режим їхнього функціонування тимчасової надмірності. Інакше кажучи, під надмірністю часу розуміється його резерв, який має оператор при виконанні якої-небудь задачі, значно перевищуючий сумарний час, необхідний для виконання операцій, зв'язаних з рішенням конкретної задачі.

У забезпечення надійності професійної діяльності потенційні резерви людини мають вагомий вклад. Їхнє включення допомагає фахівцеві підтримувати свій робочий стан особливо в екстремальних ситуаціях, продовжувати виконання доручених йому функцій в утруднених умовах діяльності, наприклад під впливом перешкод. У величезних резервних можливостях людини ми нерідко переконуємося на прикладах так званої феноменальної психіки. Це можуть бути випадки які виходять за межі звичайних уявлень розвитку того або іншого виду пам'яті, швидкого виконання подумки великих обсягів обчислювальних операцій і т.д. Обрії психічних резервів людини, її можливостей можуть бути істотно розширені при оволодінні їм спеціальною технікою психічної саморегуляції. Роль природних задатків незаперечна, але не слід недооцінювати значення цілеспрямованого формування психічних резервів і їхньої регулярної підтримки. У цілому ж при дослідженні психічних резервів варто мати на увазі, що вони не є жорстко фіксованим освітам. Їхній потенціал змінюється протягом життя, а характер їхньої динаміки обумовлений не тільки впливом факторів зовнішнього середовища, але в істотній мірі й індивідуальних особливостях людини.

Суттєвий вплив в забезпеченні надійності професійної діяльності має якість професійної діяльності яка пов'язана з помилками. Помилкою оператора, який обслуговує техніку вважається подія яка призвела, або може призвести до втрати системою властивості виконання заданих функцій. До помилок також відносяться операції, які виконано з порушенням встановленої технології непомічене відхилення контрольованого параметру, або неправильно встановлені вихідні параметри, що призводить до небезпеки під час обслуговування і експлуатації техніки.

Усі помилки людини умовно можна розділити на три групи: помилки в часі виконання дій помилки в самих діях і грубі помилки типу промахів.

Помилки в часі виконання дій - це цілком невиконані або несвоєчасно виконані дії. Причинами невиконаної дії (наприклад, при пропуску сигналу) бувають недоліки конструкції і розташування пульта керування, відволікання уваги оператора, дефіцит часу й ін.

Несвоєчасно виконана дія може мати місце, коли за якимись причинами оператор запізнюється з початком його, а потім не може заповнити це запізнювання швидкістю самої дії або ж, навпаки, починає діяти занадто передчасно.

До другої групи відносяться помилкові дії оператора в процесі його робочої діяльності.

Помилки типу промахів, як правило, пов'язані з професійною невідповідністю оператора, з його стомленням, детренованістю і ін. Іноді вони допускаються і досвідченими операторами при цілком прийнятній організації робочого процесу.

Варто розрізняти помилкові дії, що впливають на функціонування устаткування (несправність з вини людини) і не впливають на устаткування.

Одні помилкові дії оператора можуть викликати невиконання функціонального завдання всією ергатичною системою, інші ж не приводять до такого результату.

Таким чином не завжди можна ототожнювати помилкові дії оператора з його надійністю, тому що не усяка його помилка призводить до порушення заданих функцій системи.

Викладені вище деякі причини помилкових дій свідчать про те, що стосовно до окремих задач операторської діяльності їхні передумови визначаються індивідуальними психологічними (психофізіологічними) особливостями людини, що визначають рівень його придатності до конкретної діяльності і повинні або оцінюватися і враховуватися при доборі на відповідні професії, або формуватися, розвиватися в процесі їхньої підготовки.

Таким чином своїм ствердженням в психології проблема надійності багато в чому зобов'язана тій обставині, що людина-оператор по тим або інших причинах може припускатись в процесі своєї діяльності помилок різного характеру. Можна сказати, що проблема надійності оператора "виросла" із проблеми помилок. Ціна людських помилок особливо гостро стала відчуватися з появою складних автоматизованих систем керування. Часом розплата за неправильні або несвоєчасні дії оператора, що керує такими системами, може піти у виді не тільки зниження показників ефективності і надійності системи керування, економічних утрат, але і загибелі людей. Тому в рішенні задачі забезпечення необхідної надійності автоматизованих систем керування важливе, якщо не вирішальне, значення має те, наскільки надійно виконує свої функції її інтегральне, найбільш відповідальна ланка - людина. Не буде перебільшенням сказати, що в кінцевому рахунку всі психологічні розробки прямим або непрямим чином спрямовані на забезпечення надійної роботи людини-оператора. У роботах В.Д. Небиліцина, 1986 і Б.Ф. Ломова, 1989 вперше у психології було викладено психологічний зміст проблеми надійності і намічено шляхи досліджень у цій галузі. Надійність оператора може бути істотно збільшена шляхом узгодження характеристик людини і машини, тобто шляхом урахування особливостей психічних процесів і властивостей людини при проектуванні засобів індикації, органів керування й інформаційних панелей у цілому. Надійність роботи людини-оператора знаходиться в прямій залежності від якості його професійної підготовки, індивідуальних особливостей, у тому числі властивостей нервової системи й особистісних факторів.

Згодом проблема надійності вийшла за межі безпосередніх інтересів психології і сьогодні знаходиться у фокусі уваги різних напрямків психологічної науки. Їхніми зусиллями нині формуються загальні основи надійності професійної діяльності.

Професійна придатність суб'єкта праці виявляється в показниках ефективності, надійності і якості діяльності. Показник надійності є основним з погляду безпеки, безаварійності праці і характеризується рівнем безпомилковості і своєчасності дій, змістом помилкових дій і наслідками зниження надійності.

Надійність діяльності визначається сукупністю професійних, технічних, організаційних факторів, але з погляду професійної придатності ведучими її передумовами є психологічні особливості суб'єкта, що відбивають його здібності, стан професійний важливих якостей особистості, механізми психічної регуляції поведження в екстремальних умовах і т.д.

Робоча діяльність оператора сучасних систем управління пов'язана з своєчасністю від чого значною мірою залежать якість роботи керованої системи, ефективність використання обладнання, а нерідко і життя людей.

Забезпечення безвідмовної роботи техніки немислимо без надійної роботи людей, що експлуатують і обслуговують цю техніку.

Надійність оператора - це його властивість безвідмовна виконувати свої функції, зберігаючи психофізіологічні показники в заданих межах протягом певного проміжку часу при заданих зовнішніх умовах. [122, 144, 185, 150, 87, 90] Б.Ф.Ломов, Ю.М.Забродін, 1985, В.Д.Небиліцин, 1986, І.А.Сапов, А.С.Солодков, 1986, М.С.Корольчук, 1997, 2003.

Як видно з визначення, надійність є досить широким якісним поняттям, що характеризує оператора з боку стійкості його психофізіологічних можливостей, властивості виконувати в якийсь проміжок часу задані функції.

У практичних цілях використовуються визначені кількісні категорії надійності. До них відносяться: імовірність безвідмовної роботи; середній час безвідмовної роботи; середній час між і сусідніми відмовленнями; частота відмовлень; інтенсивність відмовлень і ін.

Однак ці кількісні категорії переважно застосовуються для оцінки надійності технічних пристроїв; використовувати ж їх для оцінки надійності оператора потрібно досить обережно.

Високий ступінь надійності досягається в першу чергу психофізіологічними можливостями, які спрямовано на успішність виконання функціонального завдання. Тому і надійність оператора необхідно розглядати виходячи з його психофізіологічних можливостей. В.А.Бодров, 2001, Г.В.Ложкін, 2003, В.Д.Небиліцин, 1990, М.В.Макаренко, 1996, М.С.Корольчук, 2003.

Таким чином виходячи з аналізу сучасної літератури і концепцій надійності на наш погляд надійність – це системне особистісне освіта спеціалістів яке забезпечує ефективність функціонування системи „людина - техніка - середовище” з визначальною роллю людини, що проявляється на психологічному, професійному, соціальному та біологічному рівнях з виокремленням основних параметрів які забезпечують надійність – якість і продуктивність діяльності в продовж необхідного часу стійкість до перешкод, витривалість, відновлюваність функціональних систем організму людини.

Концепції надійності професійної діяльності спеціалістів операторського профілю

Забезпечення надійності технічних систем операторського профілю особливо важливе значення. Сучасні складні технічні засоби вже не можна розглядати ізольовано від діяльності персоналу: і технічні засоби, і персонал складають людина - техніка - середовище. Надійність функціонування цієї системи є умовою

виконання будь-якого завдання. Ні технічні засоби, ні оператори не можуть окремо виконати покладені на систему функції, і тільки спільне функціонування дозволяє вирішувати поставлену задачу. Ця обставина вимагає, щоб технічні засоби, експлуатуючий їн? персонал та умови придатності до життєдіяльності розглядалися як єдина система і при оцінці їхньої надійності. Б.М.Теплов, 1985, В.Д.Небиліцин, 1990, М.В.Макаренко, 1996, Корольчук, 2003.

При дослідженні й оцінці надійності таких систем природньо і доцільно використовувати деякі способи теорії надійності технічних засобів, що до дійсного часу розроблена досить глибоко і докладно.

У недалекому минулому - у багатьох роботах при розгляді надійності головна увага приділялася забезпеченню безвідмовного функціонування технічних засобів. При цьому передбачалося, що персонал, який експлуатує ці засоби, підтримує їх у необхідному стані, забезпечує задані умови експлуатації, вчасно і якісно проводить їхнє технічне обслуговування.

У результаті такого припущення імовірність безвідмовної роботи є умовною імовірністю, часто використовувалася без імовірності умови що виражає міру прояву згаданого припущення при реальній експлуатації апаратури.

Звичайно, це призводило до завищення показника, що виражає можливість виконання технічними системами заданих функцій.

На перших етапах розвитку теорії і практики забезпечення надійності, коли імовірність безвідмовної роботи апаратури була досить низькою таке положення було цілком виправданим. І необхідно було зосередити головну увагу на питаннях апаратурної безвідмовності, відволікаючись від наслідків неправильних або несвоєчасних дій обслуговуючого персоналу. [203, 201, 121, 122, 11, 185, 70, 67] Б.М.Теплов, 1985, Б.Ф.Ломов, 1989, Е.П.Ільїн, 1982.

Однак уже тоді в ряді робіт відзначалося, що неправильні дії обслуговуючого персоналу є причиною до 30% загальної кількості відмовлень радіоелектронної апаратури, що спостерігаються.

Кваліфікація операторів впливає і безпосередньо на показники надійності експлуатації радіоелектронної апаратури. Фундаментальні знання і розуміння тонкої структури процесів, що відбуваються в апаратурі, дозволяють проведенням своєчасних і кваліфікованих регулювань запобігти появі великої кількості відмовлень, зменшуючи тим самим їхній потік. Таким чином, кваліфікація операторів, досягнутий рівень майстерності одержують наочне технічне втілення.

Можливість правильного виконання операторами своїх функцій, як правило, залежить від конструкції устаткування, розміщення інформаційних елементів і органів керування на панелях керування, від структури алгоритмів роботи операторів і якості експлуатаційної документації.

Перші дослідження в області забезпечення надійності операторської діяльності, що проводилися в комплексі робіт з розробки основ інженерної психології, носили характер пошуків необхідних якісних відповідностей між психічними особливостями особистості і специфікою операторської діяльності. Такий підхід до цієї проблеми можна назвати психологічним. При цьому всі численні фактори, від яких залежить надійність роботи людини, умовно поділялися на три групи: досконалість апаратури, тренуваність, індивідуальні

особливості особистості. За твердженням, наприклад, професора В.Д. Небиліцина, (1964, 1990) досконалість апаратури з інженерно-психологічної точки зору є несуттєвим чинником надійності працюючого на ній персоналу. Тому він вважав, що індивідуальні розходження надійності залежать від цього фактора в невеликому ступені. У зв'язку з цим особливу увагу приділялося розглядові якісних особливостей, зв'язаних з факторами особистісного порядку. Головним у такому підході вважається урахування типологічних особливостей особистості. В.Д.Небиліцин, 1990, Ю.Л.Трофімов, 2002, В.А.Бодров, 2001.

Одночасно розроблявся і парціальний підхід до аналізу надійності, що складався у виявленні надійності операторів при виконанні окремих видів операцій: зчитуванні показань із приладів різного виду, сприйнятті цифр і знаків, рішенні логічних задач, діях з різними керуючими елементами. У цьому випадку досліджувалася надійність окремих дій без урахування місця цих дій у конкретній системі. Названий метод зіграв істотну роль у формуванні представлень про надійність операторської діяльності; отримані на його основі результати н зараз мають важливе значення при рішенні основної системотехнічної задачі — розподілі функцій між операторами і технічними засобами на ранніх етапах створення систем і удосконалюванні конструкції елементів.

З'являються утруднення й в інтерпретації результатів розрахунку з використанням таких показників. Наприклад, виявляється, що з'єднання технічної частини системи, що має імовірність безвідмовної роботи і оператора, що має імовірність безпомилкового зчитування показань дає систему, показник надійності якої має більше значення, ніж показники кожної з частин окремо. [150]

Самостійним різновидом такого підходу до аналізу надійності є елементний підхід. При цьому кожна дія оператора розглядається у виді елемента системи, аналогічного елементові технічних засобів. Для кожної дії вводяться інтенсивності відмовлень і передбачається справедливим експонентний закон надійності. Такий підхід цілком прийнятний тільки для розрахунку надійності високостереотипної діяльності операторів. Б.Г.Ананьєв, 1980, Б.Ф.Ломов, 1989.

Структурний підхід акцентує увагу на урахування тонкої структури алгоритмів, залежності наступних дій операторів від наявності відмовлень технічних засобів і результатів самоконтролю в попередніх операціях. Як і попередні кількісні методи, він істотно залежить від експериментального визначення вихідних даних виконання окремих операцій на апаратурі відповідної конструкції.

Системний підхід на відміну від попередніх забезпечує формування структури показників, що розраховуються, не знизу - від елементів і алгоритмів, а зверху від системних властивостей і особливостей. У такий спосіб рекомендується оцінювати діяльність операторів імовірністю своєчасного і безпомилкового виконання алгоритмів, розрахунок вихідних даних може вироблятися вже при відомих координатах розміщення елементів на робочому місці і послідовності їхнього використання в алгоритмі на ранніх стадіях створення системи. [203, 201, 144, 145, 70, 67, 121, 122, 11, 185, 125, 27, 119, 24, 94, 90] Б.М.Теплов, 1985, В.Д.Небиліцин, 1990, Е.П.Ільїн, 2001, Б.Ф.Ломов, 1989, М.С.Корольчук, 1993, 2003.

Надійність систем за аналогією з надійністю технічних засобів повинна зв'язуватися з можливістю функціонування системи без порушення її працездатності. Тому для формулювання цього поняття необхідно насамперед виявити події, що потенційно можуть порушити працездатний стан системи, і сформулювати поняття відмовлення для неї.

Зрозуміло, система в порівнянні з технічною - більш складний об'єкт, а виходить, сформованих у теорії надійності технічних засобів понятійний апарат виявився явно недостатнім для опису її надійності.

Для формулювання потрібних понять варто враховувати, що компоненти такої системи - технічні засоби і людина-оператор - можуть незалежно або спільно переходити з працездатного стану в непрацездатне. Тому поряд з такою подією, як відмовлення технічних засобів, необхідно розглядати подію, що порушує працездатність людини в системі як біологічного об'єкта. Таку подію називають біологічним відмовленням, або відмовленням організму людини, оскільки вона виводить з числа діючих компонентів системи людини. Цей вид відмовлення може спостерігатися у формі різних порушень нормального функціонування органів почуттів (утрата зору, слуху) або захворювань, що роблять людину непрацездатною з медико-біологічної точки зору.

Потенційно можуть порушити працездатний стан операторів або призвести до неправильного функціонування системи при працездатному стані її компонентів неправильні або несвоєчасні дії операторів, названі помилками операторів.

Таким чином, працездатний стан системи містить: працездатний стан технічних засобів; працездатний стан людей, що працюють у системі; професійну працездатність операторів, що виражає придатність і підготовленість людей, включених у систему, для роботи на конкретному робочому місці безпомилкове виконання ними необхідних дій та адекватних умов діяльності.

На основі викладеного відмовленням системи варто називати подію, що складається або у відмовленні технічних засобів, або у відмовленні людини, або в помилці оператора (або в їхній комбінації), або різке погіршення умов діяльності що призводить до неможливості виконання системою необхідних функцій. [203, 201, 70, 67, 11, 122] Б.М.Теплов, 1985, Е.П.Ільїн, 2001, Б.Ф.Ломов, 1989

Таким чином, при дослідженні надійності систем приходиться розширювати набір подій, що враховуються, які можуть призвести до виведення системи з працездатного стану, а отже, і кількість характеристик, що враховуються показником надійності. При цьому в залежності від потреб практики при аналізі і забезпеченні надійності систем приходиться використовувати кілька фіксованих концепцій врахування надійності.

Необхідність введення в розгляд такого набору концепцій аналізу надійності зв'язана з тим, що при розв'язанні приватних задач іноді зручно враховувати неповний набір властивостей (і користуватися більш простими показниками), чітко виокремивши, які властивості при цьому враховуються. [149, 121, 122, 11, 185, 22, 23, 126, 125, 91, 90, 118] Г.С.Никифоров, 1996, Ю.М.Бобров, 1992, М.С.Корольчук, 2003, Г.В.Ложкін, 2003.

1. Концепція безвідмовності застосовуваної апаратури, при якій враховуються лише відмовлення технічних засобів у режимі застосування. Виправдана для

постійно працюючих, що не обслуговуються, не підготовлюваних автоматичних засобів. Таку концепцію використовують і при відпрацьовуванні схемних рішень створеної апаратури.

2. Концепція апаратурної безвідмовності, що враховує відмовлення апаратури у всіх режимах, без впливу обслуговуючого персоналу. Відновлення апаратури, що відмовила, не передбачається. Такий підхід може бути використано тільки для оцінки надійності техніки, що не обслуговується, не готується і не керується оператором.

При розглянутих концепціях забезпечення надійності можна реалізувати методами технічних наук без звертання до психології або ергономіки.

3. Концепція оператора, що відновлює. Припускає, що обслуговуючий персонал впливає на стан технічних засобів тільки проведенням ремонту засобів, що відмовляють.

При цій концепції науково обґрунтоване забезпечення обмеженої діяльності персоналу вже створює можливість підвищення її безпомилковості і зменшує витрати часу на виконання робіт.

4. Концепція обслуговуючого оператора. Припускає вплив обслуговуючого персоналу на надійність і функціонування технічних засобів тільки за рахунок проведення профілактичних робіт (у режимі чергування й у тривалому режимі застосування) і відновлення працездатності технічних засобів.

5. Концепція оператора, що підготовляє. Припускає вплив обслуговуючого персоналу на надійність і функціонування технічних засобів за допомогою проведення відновлення їхньої працездатності, профілактичного технічного обслуговування і підготовки їх до застосування. При цьому мається на увазі і можливість появи помилок оператора при виконанні зазначених робіт.

6. Концепція керуючого оператора. Додатково враховує керування функціонуванням технічних засобів у режимі застосування. Без такого підходу до аналізу надійності антропотехнічної системи не можна обійтися, якщо в її складі маються неавтоматичні або автоматизовані технічні засоби.

7. Концепція чергового оператора. Додатково враховує процеси, що впливають на працездатність і готовність обслуговуючого персоналу при довгостроковому чергуванні. Така концепція необхідна для аналізу надійності системи з урахуванням організації режиму праці і відпочинку операторів.

При забезпеченні надійності на основі концепцій 3 - 7 обійтися без рекомендацій інженерної психології, психофізіології й ергономіки вже не можна.

8. Концепція біологічно ненадійного оператора. Додатково враховує можливість виникнення біологічних відмовлень (відмовлень функцій організму людини) і катастрофічних помилок операторів (утрата працездатності персоналу і ще неправильні дії). Така концепція необхідна для аналізу надійності систем, що функціонують в умовах повної автономії, коли замінити оператора, що вийшов з ладу, неможливо або важко. У цьому випадку приходиться спиратися і на рекомендації фізіології, психології, медицини.

9. Концепція неадекватного дисбалансу функціонування елементів системи: людина – техніка – умови придатності до життєдіяльності. Неадекватні

(екстремальні) зміни в одній ланці системи призводять до розладу надійності функціонування цілісної системи (М.С.Корольчук, 2003).

Таким чином, на думку більшості вчених (Г.С. Нікіфоров, 1996, Б.Ф. Ломов, 1975, 1989, П.К. Анохін, 1975, І.А. Сапов, О.С. Солодков 1986, Ю.М. Бобров, 1972; Горго Ю.П., Г.М. Чайченко, 2002, М.С. Корольчук 1986, 1997, 2003; М.В. Макаренко 1991, 1996 Г.В. Ложкін, 2003) нині створено методичні засади для розгляду надійності як властивість військово-технічної системи в цілому з провідною роллю людини і формуванню на цій основі загальної теорії надійності. Остання є новою фазою розвитку теорії надійності і містить у собі існуючу теорію надійності технічних засобів з її багатими традиціями і теоретичними досягненнями.

ОСОБЛИВОСТІ УМОВ ТА ЧИННИКІВ ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА НАДІЙНІСТЬ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ОПЕРАТОРІВ ЗВ'ЯЗКУ

Аналіз літератури з цієї проблеми показав, що в цілому надійність і ефективність діяльності визначається комплексом взаємозв'язаних факторів системи „людина – техніка – середовище” – впливом природних факторів, умов придатності до життєдіяльності (технічних, хімічних, побутових), медикобіологічних і соціально-психологічних, що відображається на різних рівнях функціональної динамічної структури особистості (психологічному, соціальному, біологічному і професійному).

Сучасний стан науково-технічного забезпечення військ супроводжується певними змінами призначення, режимів використання техніки, що висуває перед вченими у число першочергових завдань вимоги об'єктивного вивчення впливу умов професійної діяльності на надійність і ефективність роботи технічних систем.

В останні роки багато досліджень спрямовано на досягнення оптимальних умов діяльності, раціонального співвідношення професійно-важливих якостей спеціалістів і машини як елементів загальної системи управління. У межах цього напряму сформована концепція функціонального комфорту щодо створення такого робочого стану індивіда, при якому досягається відповідність засобів, умов праці, можливостей і індивідуально-психологічних особливостей людини що зумовлює адекватну мобілізацію психічних і фізичних сил до активної праці і високого рівня надійності. [27, 206, 150, 157, 70, 71, 138, 114, 140, 141, 190, 130, 89, 24, 107, 21, 196, 104, 120, 118] В.А.Бодров, 2001, Ю.Л.Трофімов, 2002, В.Л.Маріщук, 1990, В.М.Крайнюк, 1999, П.П.Криворучко, 1998.

Вченими доведено, що сучасні військові професії пов'язані з особливими умовами праці, котрі зумовлені впливом соціально-психологічних, технічних, природних та біологічних чинників, які пред'являють до спеціаліста, його психологічних якостей підвищені вимоги. [122, 185, 206, 90] Б.Ф.Ломов, 1989, І.А.Сапов, А.С.Солодков, 1986, М.С.Корольчук, 2003.

Умови і психологічні особливості професійної діяльності операторів зв'язку (особливо протягом нічного чергування) визначаються високою

відповідальністю за виконання поставлених завдань, тривалим перебуванням у стані емоційної напруги, гіподинамією, своєрідністю інформації, яка має істотний вплив на виконання роботи [90, 151]. М.С.Корольчук, 2003.

У зв'язківців професійна діяльність більшості фахівців є операторською яка розглядається як складна і напружена аналітико-синтетична робота головного мозку і потребує від спеціаліста високої стійкості уваги, напруги функцій аналізаторів. Поряд з цими показниками у зв'язківців, особливо під час нічного чергування, відмічаються зміни показників, які характеризують силу процесів збудження і гальмування, їх рухомість, точність реагування на подразники, величину порогових сприймань, а також пам'ять, увагу, і мислення [22, 24, 26, 28, 87]. Ю.М.Бобров, М.С.Корольчук, 1985, 1997. Відбуваються різнобічні зміни функцій організму, які є інтегральною характеристикою впливу на спеціалістів умов життєдіяльності, і її специфічних особливостей.

До особливостей професійної діяльності спеціалістів зв'язку відноситься виражена психічна напруга, яка діє під час усього періоду чергування. Найбільш типовими причинами її виникнення є: висока відповідальність за роботу, що виконується, дефіцит часу й інформації (або надлишок) для прийняття рішення, дія перешкод, вплив несприятливих умов життєдіяльності в оточенні великої кількості сучасної радіоелектронної техніки, міжособистісна несумісність, соціально-психологічна й сенсорна ізоляція. [27, 23, 90, 151] В.А.Бодров, 2001, М.С.Корольчук, 2003, Ю.М.Бобров, 1992.

Суттєвий вплив на надійність і успішність професійної діяльності зв'язківців чинять соціально-психологічні фактори. Перед усім - це міжособистісні відносини, котрі залежать від спільності інтересів в зміні, від індивідуально-психологічних особливостей особового складу. Великого значення набувають проблеми пов'язанні з обмеженими можливостями зняття емоційної напруги протягом чергування [149, 150, 151, 190]. Г.С.Никифоров, 1996, В.А.Семиченко, 1997.

Для спеціалістів зв'язку великого значення набуває проблема функціональної готовності - тобто здатність спеціаліста виконати надійно, якісно роботу. Під функціональною готовністю розуміється такий стан психіки спеціаліста який характеризується готовністю якісно і своєчасно виконати роботу, прийняти вірне рішення і діяти у відповідності з інструкціями і настановами. Функціональна готовність включає мотивацію, силу волі, здатність приймати рішення в умовах дефіциту часу і інформації, йти на ризик, подолання страху, моральний стан та цілий ряд інших соціально-психологічних, професійно-значимих для спеціаліста зв'язку якостей. Функціональна готовність спеціаліста визначається високим рівнем професіоналізму, фізичною та психологічною стійкістю, витривалістю і працездатністю. [24, 91, 90, 75, 105, 104, 151, 80] М.С.Корольчук, 1997, 2003, А.М.Карпухіна, 1985.

Під час несення чергування на всіх членів зміни діє складний комплекс факторів зовнішнього середовища, які є загальними для багатьох професій, однак істотно впливають на надійність професійної діяльності зв'язківців і мають свою специфіку. Багато вчених звертають увагу на різнобічні функціональні стани, що впливають на надійність та ефективну діяльність людини. До таких відносяться:

утома, хронічна втома, перевтомлення, стани гіпокінезії, монотонії та нервово-психічної напруги. Саме поняття психічного стану у практиці необхідно для того щоб визначити можливості спеціаліста, який знаходиться у тому чи іншому стані, виконувати свої професійні обов'язки надійно і ефективно. За визначенням (А.В.Петровського; М.Г. Ярошевського, 1990). Психічний стан - фонові активність нервової системи, в умовах якої реалізуються ті чи інші поведінкові акти тварин, людей і є загальною, інтегральною характеристикою роботи мозку, яка визначає загальний стан багатьох його структур. Психічний стан залежить від особливостей праці, значимості мотивів, які спонукають до виконання конкретної діяльності; величини сенсорного навантаження, яке може досягати високого значення в умовах сенсорної депривації; індивідуальних особливостей нервової системи, тощо [143, 157, 185, 107, 77, 125, 126, 205, 206, 27, 113, 95, 89, 90]. М.С.Корольчук, 2003.

Різнібічні умови професійної діяльності призводять до зміни функціонального стану організму й розвитку втоми під якою роміється спад працездатності після більш-менш тривалої праці. Отже, зниження працездатності може бути симптомом втоми, коли вона викликана фізичною або розумовою працею. При цьому, працездатність знижується тимчасово і відновляється за період звичайного відпочинку. Втома розглядається вченими з трьох сторін: сторони суб'єктивної - як психічний стан; сторони фізіологічних механізмів; сторони зниження ефективності праці. М.С.Корольчук, 2003, І.А.Сапов, 1986. У той же час втома – це наслідок специфічних умов діяльності. З психофізіологічної точки зору - втома це нормальний психічний стан.

Одначе в умовах чергування значне місце відводиться проблемі перевтомлення - стану організму на межі патології, яке розвивається під впливом тривалої та безперервної роботи у стані втоми, або тоді, коли регламентований відпочинок між циклами роботи є недостатнім для відновлення фізичного і психічного здоров'я, а об'єктивно-суб'єктивні ознаки втоми зберігаються [87, 90]. До об'єктивних ознак перевтомлення відносяться: розлади уваги, пам'яті, мислення, порушення сну, міжособистих взаємин, потовиділення, зменшення маси тіла, збільшення частоти серцевих скорочень за хвилину та ін. Головним критерієм перевтомлення є різке зниження професійної працездатності. Зв'язківці з ознаками перевтомлення повинні бути звільнені від виконання професійних обов'язків.

У дослідженнях щодо вивчення праці фахівців операторського профілю до яких ми відносимо спеціалістів підрозділів зв'язку, підтверджено, що виражена втома і перевтомлення, як негативні стани характеризуються зниженням ефективності професійної діяльності під час чергування.

На думку М.С. Корольчука (1985, 1996, 2004) психологічними ознаками перевтомлення поряд із зміною працездатності для спеціалістів можуть бути:

- зміни суб'єктивного стану та звичайної поведінки особистості;
- підвищена конфліктність, роздратованість;
- замкненість (відлюдність);
- неадекватна реакція на жарт;

- бурхлива реакція на будь-яке зауваження (зовнішня або внутрішня);
- безсоння або сонливість.

За даними нашого дослідження під час нічного чергування без відпочинку саме ці ознаки підтверджували у фахівців стан перевтомлення. Таким чином, перші ознаки вираженої втоми і перевтомлення з'являються в залежності від функціональних резервів організму, фізичного розвитку, психологічної витривалості, професійної та психологічної підготовки спеціалістів.

Багато вчених вважають, що зниження надійності і ефективності професійної діяльності у операторів до яких відносяться зв'язківці, знаходиться в залежності з монотонією. М.Д. Левітов, 1969 стверджує, що психічний стан переживання монотонії, визначається однорідністю роботи, що виконується. Під впливом монотонії людина, яка не вміє стримувати цей психічний стан, стає в'ялою, неохочою до роботи, припускається суттєвих помилок. Окрім цього, стан монотонії негативно впливає на організм людини, згідно Є.П. Ільїним (1972, 2002) і призводить до передчасної втоми.

Цікавою, на нашу думку, є тлумачення монотонії Є.П. Ільїним (2001) який визначає її, як стан зниженої психічної активності, що проявляється у підвищеному почутті втоми та сонливості і зв'язаний із зменшенням здатності швидко реагувати, переключатися, а також з коливаннями ефективності праці і її зниженням. Такий стан, на погляд автора, викликається специфічними факторами життєдіяльності, а саме одноманітністю і обмеженістю зовнішніх подразників; обмеженим полем спостереження; повторним характером роботи; тривалістю періоду роботи, незначним ступенем складності виконання операції. Крім того, монотонія посилюється під впливом недостатнього освітлення у робочих приміщеннях, відсутності кольорового інтер'єру, ізолюваності виконавців, відсутності можливостей фізичних рухів, наявності ритмічних звуків, вона швидше проявляється у осіб з низькими функціональними резервами.

Разом з тим, ми вважаємо, що поняття монотонії частіше всього використовується для визначення психічних станів людини, які виникають при виконанні одноманітної діяльності спеціалістів [90, 185].

У дослідженнях проведених вченими у галузі вивчення умов професійної діяльності військових спеціалістів та їх впливу на працездатність, значне місце відводиться характеристиці соціально-психологічних факторів до яких в першу чергу відноситься проблема згуртованості [90, 104, 107, 151] М.С.Корольчук, 2003, П.П.Криворучко, 1998. Під згуртованістю розуміють сумісну діяльність людей, спрямовану на виконання загальних завдань. Вона тісно пов'язана зі структурною організацією гурту, раціональним розподілом функціональних обов'язків, професійною підготовкою спеціалістів, підпорядкуванням особистих інтересів та потреб колективним завданням. Але стосунки між членами групи, їх спрямованість і активність залежать, з одного боку - від широти та спільності інтересів, а з іншого - від їх індивідуальних психологічних особливостей, які в основному визначають характер внутрішньогрупової атмосфери. В основі згуртованості лежить психологічна сумісність під якою розуміється поєднання таких індивідуальних особливостей людей, які за своїми соціально-психологічним властивостям та якостям забезпечують максимально можливий результат при

мінімальній психологічній ціні діяльності. Порушення цих тверджень призводить до підвищення конфліктності, емоційної напруги, роздратованості та інших психічних станів, які у свою чергу значно впливають на професійну діяльність [90, 185] М.С.Корольчук, 1997, 2004..

Істотний вплив на надійність і ефективність діяльності чинить своєрідність інформації яку отримує оператор. У звичайних умовах людина постійно переробляє, передає і поглинає великий обсяг інформації розподіляючи її на особисту, яка має цінність індивідуальну; спеціальну - має цінність для формальних соціальних груп; масову що передається засобами масової інформації. На чергуванні така інформація, як правило, коротка, лаконічна. Із збільшенням тривалості чергування інтенсивності завдань у спеціалістів зв'язку при відсутності інформації, виникають тривожність, депресія, невротичні стани, порушення сну.

Наявність у колективах зв'язку десятків людей не знімає проблеми самотності. Численні дослідження проведені вченими показують, що умови життєдіяльності пов'язані з несенням чергування на окремих робочих місцях істотно діють на психічний стан особистості. Самотність викликає зміни у психічній діяльності, почуття дискомфорту, страху, страждань, депресію.

Значне місце у під час забезпечення надійної і ефективної діяльності вченими відводиться такому явищу як емоційна напруга. У відповідності з переверненням процесів збудження або гальмування стан емоційної напруги може проявлятися у формах: гіперактивності, яка характеризується підвищеними руховими реакціями, метушливістю, говірливістю та ін., а також гальмування, для якої характерно пригнічення, сповільненні реакції, утрата реагування на різні подразники [78, 90] Т.С.Кириленко, 2002, М.С.Корольчук, 2004.

Є.А.Мілерян (1974) визначив, наступні типи поведінки людини в особливих умовах: напружений тип проявляється у загальній загальмованості, сповільненості, імпульсивності й нарузі при виконанні робочих функцій. Емоційна поведінка може також проявлятися у свідомому ухиленні від виконання обов'язків. В окремих випадках оператор відчуває труднощі в організації розумової діяльності. У цьому знаходить своє відображення емоція страху. Цей тип Є.А.Мілерян називає боязливим. Загальмований тип емоційної поведінки людини характеризується повним гальмуванням її дій під впливом екстремальних ситуацій. Найбільш небезпечним для професійної діяльності, управління складною технікою є агресивно-безконтрольний тип поведінки людини, який проявляється у агресивних, безконтрольних, безладних діях, що не лише впливає на працездатність, але і сприяє поломці техніки і різко знижує надійність діяльності.

Значний вплив на надійність і ефективність професійної діяльності фахівців колективів зв'язку створюють технічні фактори, які визначають, перш за все, умови життєдіяльності - мікроклімат на робочих місцях, шум, вібрація, механічні коливання, електромагнітні випромінювання та ін. Тривала дія шуму на людину небезпечна для її здоров'я, знижує її надійність і працездатність. Симптоми несприятливої дії шуму різнобічні, але, у першу чергу, відчувається головний біль, запаморочення, роздратованість, дзвін у вухах. В подальшому

відмічається послаблення уваги, порушення точності рухів, зниження швидкості реакції та ін. Використання великої кількості сучасних антен радіолокаційних станцій створили значно гірші умови життєдіяльності для спеціалістів - внаслідок появи електромагнітних коливань. У осіб, які довго працюють з джерелами електромагнітних коливань, виникають різнобічні порушення у функціонуванні центральної нервової та серцево-судинної системи І.А.Сапов, А.С.Солодков, 1986, М.С.Корольчук, 2004.

Отже за даними літератури особистим досвідом ми прийшли до висновку, що надійність і ефективність діяльності операторів-зв'язківців визначається загальними і парціальними факторами. Загальні фактори зумовлюються функціонуванням системи „людина – техніка – середовище” з впливом природних чинників, умов придатності до життєдіяльності, технічних, хімічних, побутових, медико-біологічних і соціально-психологічних з провідним значенням у збереженні надійності системи – людини, з її професійно-важливими якостями, рівнем професіоналізму і функціональними можливостями організму, які забезпечують основні параметри надійності - якість і продуктивність професійної діяльності та емоційно-вольову стійкість, витривалість і відновлюваність психічних функцій.

Водночас в умовах річного циклу виконання службових обов'язків на надійність і ефективність професійної діяльності радіотелеграфістів впливають наступні парціальні фактори такі як: емоційна напруга, монотонія, гіподинамія, режим праці та відпочинку, режим сну та бадьорості, дефіцит інформації, обмеження потоку подразників природного та соціального середовища; висока соціальна відповідальність за прийняту і передану інформацію: тривале перебування у ізолюваному середовищі і колективі, самотність, висока нервово-психічна напруга, що вимагає застосування адекватних засобів підтримки і відновлення психічних і фізичних можливостей спеціалістів.

Зважаючи на наукову актуальність та практичну значимість психологічного забезпечення професійної діяльності, ми на підставі аналізу літератури, визначили окремі його елементи для оптимізації чергування спеціалістів зв'язку. На нашу думку психологічне забезпечення професійної діяльності фахівців зв'язку, передбачає заходи психологічного відбору на відповідні спеціальності, психологічну підготовку, управління процесом соціально-психологічної адаптації до умов діяльності, що дозволяє вишукувати додаткові резерви підвищення ефективності застосування складної радіотехніки.

На думку багатьох авторів психологічне забезпечення професійної діяльності має більш широкий зміст і включає: психологічну діагностику; психологічне прогнозування ефективності майбутньої діяльності; психологічну підготовку; психологічну підтримку під час діяльності; психологічне вивчення і моделювання майбутніх умов діяльності; навчання спеціалістів методам саморегуляції та вольової мобілізації та ін.

Однак, умови професійної діяльності фахівців зв'язку вимагають від вчених пошуку більш ефективних психологічних заходів, підвищення, збереження й відновлення їх працездатності під час діяльності. Для чого ми додатково пропонуємо використовувати заходи спеціальної психологічної

підготовки які полягають у вирішенні комплексу завдань: вивчення та обслуговування радіотехніки, та адаптованої до фахівців операторського профілю методики аутогенного тренування у поєднанні з фізичними вправами.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОПІДГОТОВКИ ТА ЗАПИТАННЯ, ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ.

1. Розберіться в основних поняттях та, факторах безпеки праці.
2. Опануйте матеріал й дайте відповідь на запитання: "В чому сутність індивідуальної і колективної безпеки праці?"
3. Проаналізуйте проблеми надійності в сучасній психологічній літературі.
4. Схарактеризуйте концепції надійності професійної діяльності спеціалістів.
6. Визначте особливості умов та чинників впливу на надійність професійної діяльності операторів.
6. Опрацюйте опорні конспекти.
7. Ознайомтесь з літературою.
8. Докладно ознайомтесь з методикою "Прогноз" та "Схильність до ризику" за шубертом.
9. Спробуйте зробити опорний конспект з проблеми надійності професійної діяльності.
10. Проведіть письмовий аналіз причин нещасного випадку (передумови НВ, аварії в якій Ви були учасником (спостерігачем, свідком).
11. Визначте проблеми, вирішення яких на Вашу думку, зробить значно ефективнішою безпеку і надійність праці в Вашому колективі.

Основна література:

1. Безопасность полёта: параметры качества // Морской сборник. – 1989. - №8.
2. Безопасность равная // Морской сборник. – 1991. - №10.
3. Кириленко Г. Забота о безопасном или ... о снижении безопасности // Морской сборник. – 1990. - №8.
4. Корольчук М.С. Психологія професійної діяльності в екстремальних умовах. – Дис...докт. психол. наук. – К.: Інститут психології Академії педагогічних наук України, 1997.
5. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності: Підручник для студентів вищих навчальних закладів. – К.: Ельга, Ніка-Центр, 2004. – 400 с.
6. Корольчук М.С., Крайнюк В.М., Марченко В.М. 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.
7. Котик М.А. Психология и безопасность // Таллин: Валгус. - 1981.
8. Лебедев В.И. Экстремальная психология. Психическая деятельность в технических и экологически замкнутых системах: Учебник. – М.: ЮНИТИ – ДАНА, 2001.
9. Ломов Б.Ф. О системном подходе в инженерной психологии // Вопросы психологии. 1975. № 2. С. 31—45.
10. Ломов Б.Ф. Системный подход и система детерминизма в психологии // Психологический журнал. 1989. № 4. С. 19—33.

11. Лучшие психологические тесты. Отп. Редактор А.Ф.Кудряков // Петрозаводск: Петроком.
12. Никифоров Г.С. Надежность профессиональной деятельности. СПб.: СПбУ, 1996.
13. Психологія професійної діяльності офіцера. Кремінь В.Г., Максименко С.Д., Толубко В.Б. – Хмельницьк: ХАПВУ. 2000.
14. Теплов Б.М. Избранные труды: В 2-х т. / Ред.-сост. Н.С. Лейтес. М.: Педагогика, 1985.
15. Теплов Б.М. Проблемы индивидуальных различий. М.: АПН РСФСР, 1961.
16. Корольчук М.С., Крайнюк В.М., Ріна Л.А., Толубко В.Б. Особливості військового профілю діяльності: працездатність, адаптація, психологічне забезпечення.- К.: НАУК, 1996.

Додаткова література

1. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. М.: Медицина, 1975.
1. Инженерная психология в военном деле / Под ред. Б.Ф.Ломова. – М.: Воениздат, 1983.
2. Корольчук М.С. Актуальні проблеми психофізіології військової діяльності. – К.: МОУ, 1996.
3. Лебедев В.И. Личность в экстремальных условиях. – М.: Политиздат. - 1989.
4. Лоос В.Г. Промышленная психология. – 2-е изд., доп. и испр. – К.: Техника - 1980.
5. Малышев А. Если ПЛ терпит бедствие...// Морской сборник. – 1990 №3.
6. Меры доверия и безопасности плавания // Морской сборник. –1992.- №5-6.
7. Методики психодиагностики в спорте.: Учебное пособие для студентов пед. инст. по спец. “Физкультура” В.А.Марищук, Ю.М.Блудов, В.А.Плахтиенко, Л.К.Серова. – М.: Просвещение, 1990.
8. Письмо оставшихся в живых членов экипажа ПЛ “Комсомолец” // Морской сборник. – 1990. - №2.
9. Предотвращение летних происшествий (Медицинские и психологические аспекты). – Сборник статей. Сокращенный перевод с англ. В.Горикова. Под ред. А.Новобатова. Под ред. А. Гюрджиана. – М.: Воениздат. - 1977.
10. Привалов Е. Подрезанные крылья // Морской сборник. – 1992. - №1.
11. Ріпа Л.А., Карманов М.М. Психологія військової дисципліни та її профілактика. /Навчальний посібник. – К.: ВГІ НАОУ. 2001.
12. Трагедия не должна повториться // Морской сборник. – 1990. - №12.
13. Трофімов Ю.Л. Психологія. – К.: Либідь, 1999.
14. Турченко С. Не ждать очередного ЧП // Морской сборник. – 1990. - №11.
15. Ягупов В.В. Соціальна та військова психологія. //Навч. посібник. – К.: Київський університет. 2000.
16. Яковлева А. Без права на ошибку // Морской сборник. – 1992. - №2.

Тема 9. ШЛЯХИ ТА ЗАСОБИ ЗБЕРЕЖЕННЯ, ПІДТРИМКИ І ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПЕЦІАЛІСТІВ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

1. Зміст соціально-психологічних заходів збереження працездатності
2. Організаційні та психологічні заходи збереження працездатності.
3. Психофізіологічні заходи підтримки і відновлення працездатності.

ЗМІСТ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХОДІВ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ.

Поряд з професійним відбором та підготовкою, про які вже йшла мова в попередніх розділах, змістом цього напряму є формування психологічної сумісності спеціалістів та оптимізація емоційного стану й психологічного клімату.

Психологічна сумісність спеціалістів є одним з важливих факторів, які визначають успішність їх професійної діяльності, що зумовлено:

- 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 в результаті комплексної постійної дії гідрометео факторів, параметрів умов життєдіяльності технічного об'єкту, соціально-психологічних та медико-біологічних факторів;
- суттєвим скороченням кількості персоналу у зв'язку з оснащенням новою технікою.

Психологічна сумісність передбачає таке поєднання особистих властивостей та якостей людей, яке сприяє успішному виконанню ними соціально-ролевих функцій й професійних обов'язків в колективі. Швидкість, спрямованість й ступінь зміни процесів внутрішньогрупової міжособистої взаємодії спеціалістів при виконанні учбових завдань суттєво залежить від об'єктивних та суб'єктивних факторів. До об'єктивних факторів відносять специфіку праці спеціалістів, умови життєдіяльності об'єктів, інтенсивність та характер професійної діяльності, тривалість та напруга при виконанні учбового завдання, численність групи та її організація, ступінь ізоляції колективу.

Суб'єктивними факторами є індивідуальні якості особистості, професійна придатність спеціаліста, характер, настанова на роботу, ступінь спільноти індивідуальної мети, ідеалів, потреб спрямувань, інтересів, стиль керівництва колективом, взаємовідносини між офіційними та неофіційними лідерами, характер й вираженість міжособистих відносин в колективі.

Комплектування колективу за принципом психологічної сумісності є найбільш ефективним засобом забезпечення оптимальних й персональних відносин й психологічного сприйняття спеціалістів у відповідності з метою та завданням їх діяльності. Даний спосіб регуляції міжособистих відносин повинен застосовуватись при комплектуванні найбільш важливих, невеликих по кількісному складу колективів в процесі навчання (спеціалізації, підвищення

кваліфікації). На першому етапі формування колективу проводиться оцінка потенційної сумісності шляхом вивчення їх особистих якостей в процесі професійного відбору за допомогою методик Кеттела або Леонгарда-Смішека.

На другому етапі формування колективу проводиться оцінка актуальної психологічної сумісності за допомогою соціометричного методу, не раніше ніж через 6 місяців після їх спільного навчання (роботи), протягом яких з врахуванням соціальних факторів, особистих та ділових якостей, й рівня професійної підготовки в основному складаються внутрішньогрупові міжперсональні відносини.

Оптимально можливий рівень психологічної сумісності в колективі при їх комплектуванні з обмеженої по кількості групи спеціалістів досягаються шляхом:

- обов'язкового розсередження по різних колективах осіб з взаємно-негативними або негативно-нейтральними взаємовідносинами;
- бажаного розподілу в різних колективах осіб з взаємо-нейтральним ставленням один до одного;
- переважного розподілу в різних колективах осіб з позитивно-негативним характером відносин;
- підбору спеціалістів з взаємопозитивними та в окремих випадках позитивно-нейтральними відносинами.

Психологічна сумісність під час учбової підготовки досягається рядом загально-організаційних заходів. Так, гуманітарна підготовка спрямовується 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, нестача чи надлишок інформації, дія перешкод і т.д.) дозволяють закріпити не тільки раціональні дії з обслуговування та техніки, але й сформувати міжособисті відносини, адекватні специфіці взаємодії в цих умовах.

Психологічна підготовка спрямована на розвиток емоційної стійкості, почуття товариства взаємодопомоги, дружби, впевненості в своїх силах. Крім того, 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 виконання діяльності підбір складу змін (ПУ, ОП) з врахуванням міжособисті стосунків, які вже склалися, контроль за зміною психологічної сумісності. Можливо й використання медичних заходів і психофізіологічних - призначення седативних фармзасобів та проведення курсів або сеансів дії імпульсним електричним струмом на ЦНС з метою профілактики емоційних зривів, міжособистіх конфліктів, аутотренінгу, спеціальної фізичної підготовки окремо або ж в поєднанні.

Оптимізація емоційного стану й психологічного клімату

Значні емоційні навантаження можуть призводити до змін в організмі, сприяти швидкому розвитку вираженого втомлення та перевтомлення, а в деяких випадках навіть викликати психічні порушення. Надійність професійної діяльності досягається в першу чергу вихованням у кожного члена колективу високих

- моральних і психологічних якостей, дисциплінованості й ініціативи, що включає:
- всебічний розвиток сукупності вольових якостей (цілеспрямованості, активності, ініціативи, самоволодіння, витримки, наполегливості);
 - формування особливих якостей психофізіологічної надійності (стійкості до тривалого напруження організму, до небезпеки, ризику, готовність до негайних дій);
 - розвиток здатності до оптимальної мобілізації особистих можливостей та самоконтролю організму;
 - набуття досвіду подолання перешкод при роботі в екстремальних умовах;
 - всебічний розвиток якостей професійного мислення в аварійних ситуаціях;
 - розвиток стійкості до монотонії в звичайних умовах.

Встановлено, що зміни в організмі менш виражені, якщо спеціаліст тренований, професійно досвідчений, фізично загартований й підготовлений до подолання перешкод.

При виконанні тренувань у спеціалістів необхідно загострювати й підтримувати почуття переднього краю ?. Для чого додатково пояснюються завдання, мета, стан та вимоги готовності до роботи в екстремальних умовах.

Оптимальний емоційний стан потребує створення в колективах психологічно сприятливих умов для професійної діяльності, основу яких складає ділова атмосфера, взаємна підтримка, справедлива вимогливість. Під час тренувань особлива увага приділяється нормалізації взаємовідносин, попередженню й виключенню конфліктних ситуацій й емоціональних зривів.

Ефективним засобом профілактики астенічних емоційних станів вважається проведення загально-організаційних заходів, які підвищують емоційну стійкість організму до несприятливих факторів діяльності спеціалістів (раціональний режим праці та відпочинку, систематичні заняття фізпідготовкою, повноцінний сон).

Для поліпшення емоційного стану суттєве значення мають доповнення кольорової гами, правильний вибір фарб житлових приміщень, "живі" куточки, режим освітлення. Добре впливає на емоційний стан спеціалістів організований відпочинок з врахуванням індивідуальної схильності людей.

Зменшенню вираженості емоційних реакцій на екстремальні подразники сприяє аутотренінг, завдяки чому досягається довільна концентрація уваги на функціональних обов'язках, переключення з одного виду діяльності на другий, свідомий виклик протилежного емоційного стану. Не слід забувати й можливості ефекту переносу, наслідування при зовнішній дії керівників та досвідчених спеціалістів.

Позитивний вплив на емоційний стан чинять мотиви діяльності, котрі можуть змінюватись особливо в другій половині циклу діяльності. Підтримка й підвищення мотивації, стимулювання інтересу й потреби до якісного виконання професійних обов'язків - один з головних напрямів в роботі керівного складу колективу. Постановка завдань колективу в цілому та за етапом діяльності, їх конкретизація з врахуванням специфіки роботи спеціалістів на ОП та ПУ, шляхів та засобів їх досягнення - важлива умова формування у спеціалістів мотивів якісного виконання функціональних обов'язків. Важливе місце в оптимізації

емоційного стану спеціалістів займають постійний контроль за їхньою роботою підведення підсумків за етапами виконання елементів учбового завдання та інструктажні націлення на вивчення особливостей наступної роботи, допустимих параметрів функціонування техніки, аналіз допущених помилкових дій на попередніх етапах. Таким чином, необхідність згаданих соціально-психологічних заходів зумовлена тим, що висока мотивація спрямована на ефективне та безпечне виконання функціональних обов'язків спеціалістами є тією базою, на якій формується соціально-психологічна сумісність колективу і є одним з головних завдань в діяльності керівного складу.

ОРГАНІЗАЦІЙНІ І ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАХОДИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ

Група заходів, яка включає контроль за станом працездатності, організацією та проведенням всіх видів відпочинку (до, під час та після виконання робочого циклу чи його елементів) й спрямована на забезпечення ефективної та безпечної діяльності спеціалістів. Цілеспрямований комплекс соціально-психологічних, психофізіологічних, медичних заходів базується виключно на результатах динамічного спостереження та дослідження стану працездатності що дозволяє оцінити ефективність цих заходів.

Контроль за станом працездатності спеціалістів здійснюють керівники усіх рівнів, під час перевірки виконання обов'язків, реєстрації помилкових дій (їх кількість, характер, причини, вагомість), аналізу взаємовідносин з колегами, начальниками, підлеглими, при ознайомленні з результатами опитувань, анкетувань; в процесі медичного та психологічного спостереження; при проведенні обстеження контрольних груп та груп ризику та ін.

Аналіз даних, одержаних в результаті контролю за станом працездатності спеціалістів, допомагає встановити причини, які викликали зміну працездатності, й прийняти конкретні засоби щодо їх усуненню.

Відпочинок та виконання робочого циклу

Період перед виконанням робочого завдання завжди супроводжується значними фізичними та нервово-емоційними навантаженнями. Тому підготовку до нього потрібно спланувати так, щоб спеціалісти передчасно не були стомлені.

Головні вимоги, котрі пред'являються в цей період до режиму праці й відпочинку - це необхідність забезпечення безперервного 8-годинного нічного сну й надання вихідних днів. Організація відпочинку перед виконанням робочого циклу повинна передбачати проведення комплексу культурних та спортивних заходів, забезпечуючих відпочинок та нервово-психічну розрядку особового складу.

Фізична підготовка спеціалістів

Головна мета фізичної підготовки (ФП) постає в підвищенні та підтримці фізичних можливостей спеціалістів на рівні, необхідному для збереження їх здоров'я, професійної працездатності та продовження професійного довголіття.

Головна мета ФП досягається шляхом розв'язання конкретних завдань у відповідності з настановами та рекомендаціями з фізичної підготовки. Так, в період поміж виконавцями робочих циклів шляхом ФП досягається підвищення фізіологічних резервів організму й покращення фізичного розвитку; перед виконанням – підвищення загальної витривалості й стійкості до несприятливих факторів діяльності; під час виконання в залежності від професійних обов'язків – зменшення нервово-психічної напруги, підтримка професійно важливих фізичних якостей, компенсація гіпо або гіперкінезії.

При проведенні ФП необхідно перевірити знання усіми категоріями комплексів фізичних вправ й методи самоконтролю за фізичним навантаженням.

Для оцінки відповідності фізичного навантаження функціональним можливостям організму на кожному занятті повинен здійснювати медичний контроль та самоконтроль. Для чого пропонується перед початком та в кінці занять визначати ЧСС й заміряти КТ. Крім того, заміряється ЧСС і під час головної частини занять безпосередньо зразу після закінчення навантаження та в паузах відпочинку. В процесі головної частини занять робоча частота серцевих скорочень повинна складати 120-130 уд/хв., а допустама 140-150 уд/хв. (Апанасенко Г.Л., 1980, 2002). В ході виконання вправ необхідно слідкувати за правильним диханням. Дихання повинно бути вільним, глибоким, неможливо допускати його затримки й натуги, несприятливим є й часте поверхневе дихання. В разі появи під час ФП утруднення дихання, болю в зоні серця, нудоти, холодного поту тренування потрібно негайно припинити й звернутися до лікаря.

Необхідно враховувати, що перед фізичним навантаженням й після нього не пропонується міцний чай, кава, катагерочно забороняється вживати спиртні напої та палити.

Взагалі фізична підготовка організується й проводиться у відповідності з вимогами Настанови з фізичної підготовки (НФП), а також з врахуванням специфіки професійної діяльності спеціалістів й відповідних методичних рекомендацій.

Всього 10 років тому назад американські вчені науково довели, що рівень фізичної підготовки зумовлює рівень надійності професійної діяльності в екстремальних умовах.

Раціональний режим праці й відпочинку в період виконання робочого циклу

Фізіологічна суть регламентованого режиму праці й відпочинку, полягає у виробленні нового динамічного стереотипу, який відповідає новим умовам діяльності колективу в період виконання робочого циклу.

Раціональний розподіл дня спеціалістів будується у відповідності до вимог та конкретних умов роботи і специфіки діяльності, однак враховується ряд загальних фізіологічних принципів (Апанасенко Г.Л., Бобров Ю.М., Сапов І.А., 1980).

Режим праці й відпочинку максимально враховує звичний, повсякденний розпорядок дня, який є постійний та стереотипний на весь період виконання робочого циклу. Автори вважають, що найбільш оптимальним режимом праці й відпочинку – недільний розпорядок, в якому регламентуються всі види діяльності й відпочинку для кожної зміни окремо. Встановлено, що загальний час зайнятості

спеціалістів складає не більше 10 годин, загальна тривалість відпочинку не менше 9,5-10,5 годин на добу, загальна тривалість сну - не менше 8 годин, а безперервного сну - не менше 6,5-7 годин на добу. Враховується, що чергування (вахти) в нічний час найбільш несприятливі для життєдіяльності, а тому їх тривалість скорочується на 1 годину за добу при трьохзмінній системі, за рахунок денних чергових змін. Крім того поєднується час харчування з часом зміни чергувань (вахт) і введене харчування (сніданок) для нічної зміни.

Доведена необхідність забезпечення часу для активного відпочинку, та одного вихідного дня за тиждень з наданням максимально можливих умов для відпочинку, спортивних та культурних заходів. При цьому у вихідний день повинні включатись всі заняття й роботи, крім чергувань, вахт, й аварійних робіт, викликаних дійсною необхідністю.

Активний відпочинок (АВ)

Особливо актуальний АВ для груп спеціалістів з дефіцитом м'язових зусиль та одночасним збільшенням нервово-психічного навантаження. Одною з головних форм активного відпочинку є фізичні вправи. Фізична підготовка організується й проводиться з врахуванням характеру діяльності має спеціальну спрямованість, та забезпечує розвиток фізичних та вольових якостей, необхідних навичок - про що докладно йшлося в попередньому розділі (Г.А.Апанасенко, 1980, 2000).

Одним з важливих заходів активного відпочинку є водні процедури (обтирання й обливання водою, душ, купання), які, як правило, застосовуються разом з фізичними вправами або самостійно.

Вони посилюють кровообіг, підвищують обмін речовин, зміцнюють нервову та м'язову системи, покращують апетит, полегшують терморегуляцію. Систематичне проведення водних процедур сприяє доброму самопочуттю й бадьорості, чинить тонізуючий вплив активізує функції організму в цілому.

Спеціальний відпочинок

Специфіка праці деяких спеціалістів така, що виникає необхідність в наданні окремим спеціалістам або цілим колективам спеціального відпочинку. Наприклад, при безперервному плаванні через 2,5-3 місяці походу у моряків розвивається виражене втомлення (у декого перевтомлення), яке проявляється в погіршенні функціонального стану, збільшенні помилкових дій, уповільненні швидкості робочих операцій, для чого екіпажу надається спеціальний внутрішньопоходовий відпочинок.

Головна мета спеціального відпочинку - відновлення здоров'я та працездатності спеціалістів. При цілеспрямованій організації його проведення відпочинок забезпечує відновлення працездатності спеціалістів до 95% її доповодового рівня (Сапов І.А. з співавт., 1980).

Спеціальний внутрішньопоходовий відпочинок може здійснюватись шляхом повної заміни екіпажу й розміщення його в санаторії (базі відпочинку); частковою або повною заміною екіпажу й переміщенням його на плавбазу

(госпітальне судно) та при планових відвідуваннях іноземних портів. Ефективність внутрішньопохідного 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 й за якістю їх виконання лягає на керівників, структури медичної служби.

Відпочинок після виконання робочого циклу

Ступінь вираженості функціональних зрушень, зниження працездатності й погіршення стану здоров'я залежить від тривалості, гідрометаоумов, умов життєдіяльності технічних об'єктів напруженості та характеру професійної діяльності. Для нормалізації функціональних зрушень, відновлення працездатності й здоров'я, наприклад, всьому складу екіпажів кораблів (підводних човнів) надається організований післяпоходовий відпочинок в санаторіях (будинках відпочинку).

Тривалість відпочинку після виконання робочого циклу, його місце й порядок проведення регламентується документами відповідно за відомствами. Ефективність реадаптації залежить від своєчасного її надання, а також повноти й якості проведення комплексу відновлюваних заходів. Головними з них вважаються - раціональний розпорядок дня, повноцінне харчування, цілеспрямована фізична підготовка, ультрафіолетове опромінення (сонячні ванни), додаткова вітамінізація, повітряно-теплові процедури. В разі призначення можуть проводитись гіпербарична оксигенація, дія імпульсним електричним струмом на ЦНС, застосовуватись фармакологічні препарати.

Відновлювальні заходи в цей період проводяться організовано, комплексно, систематично, з врахуванням функціонального стану спеціалістів та оцінки їх ефективності.

Головними завданнями під час реабілітації є організація самого відпочинку, застосування активних його форм, контроль осіб з групи ризику, психологічна консультація, організація гуманітарної підготовки, культурних та спортивних заходів.

Для психологічної і психофізіологічної служби головними завданнями в цей час є організація медичного забезпечення та динамічного спостереження за станом здоров'я та працездатності спеціалістів, проведення реабілітаційних заходів, оцінка функціональних можливостей ефективності відпочинку й обґрунтування рекомендацій щодо збереження працездатності в інші періоди.

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ЗАХОДИ ПІДТРИМКИ І ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ

Психофізіологічні заходи умовно можливо розподілити на повсякденні

(ультрафіолетове опромінення, додаткова вітамінізація, загартування) та ті, що застосовують за призначенням - оксигенація (вдихання кисню з підвищеним та нормальним тиском), електрофізіопроцедури (дія імпульсним електричним струмом на ЦНС, електросон, електроakupunktura) та фармакологічні препарати (адаптогени, стимулятори, транквілізатори та інші). Більш докладно зупинимося на тих засобах, які не описані в спеціальній літературі.

Ультрафіолетове опромінення (УФО)

Недостатнє світлове опромінення деяких категорій спеціалістів викликає різнобічні зміни в організмі, найбільш суттєвими з яких є зниження неспецифічної стійкості, погіршення розумової та фізичної працездатності, порушення метаболізму кальцію й фосфору (особливо в нервовій та м'язовій тканинах), підвищення проникливості стінок судин. З метою профілактики цих несприятливих змін в організмі, збереження здоров'я й працездатності проводиться УФО спеціалістів суберітемними поступово наростаючими дозами. В результаті фітобіологічних процесів енергія УФО переходить в теплову і хімічну, що зумовлює розвиток місцевих рефлекторних й гуморальних змін в організмі (підвищується захисна функція шкіри, здійснюється стимуляція гіпофізно-надниркової та симпато-адреналової системи, посилюється секреція катехоламінів, глюкокортикоїдів), що в цілому сприяє оптимізації функціонування усіх систем організму забезпечує адекватну адаптацію та працездатність.

Додаткова вітамінізація

Одною з причин в організмі, що призводить до зниження працездатності є вітамінний нестаток, зумовлений підвищеною витратою в специфічних умовах професійної діяльності спеціалістів. Під час тривалого виконання робочого циклу весь колектив повинен регулярно одержувати комплекс вітамінів А, В₁, В₂, С й РР. Для цього необхідно систематично контролювати стан вітамінозабезпеченості та своєчасно проводити профілактичну вітамінізацію. Якщо в першому випадку потрібно проводити медичні огляди та проби на вітамінну забезпеченість, то в випадку профілактичної вітамінізації треба не тільки забезпечувати необхідну потребу організму в вітамінах, але й враховувати підвищені їх витрати й виведення в несприятливих умовах професійної діяльності.

Загартування

Загартуванням називається підвищення стійкості організму до фізичних факторів навколишнього середовища шляхом періодичної дії зростаючої інтенсивності. Головними його принципами вважаються поступовість в зростанні величини діючого фактору, систематичність, індивідуалізація й різнобічність загартовуючих засобів.

До загартовуючих процедур відносять повітряні, сонячні ванни, водні й банні процедури. Для досягнення загартовуючого ефекту застосовують різнобічні фактори середовища, так як підвищення стійкості до одного з них (наприклад до низької температури) не завжди супроводжується виробленням достатньої

стійкості до іншого, як правило, природні фактори поєднуються з штучними. До водних процедур відносять вологі обтирання, обливання, душі й ванни. В теплий час року можуть бути купання в природних водоймах (морі, річці, озері і т.д.). Для підвищення стійкості організму до перепадів температур та щоб зняти почуття стомлення після фізичних навантажень застосовуються контрастні душі та ванни. Ефективним засобом загартовування організму, збереження й підвищення працездатності є бані (Боголюбов В.М., Матен М., 1985).

До головних факторів, які діють на організм людини в банях, належать – нагріте повітря: в сауні – сухе (з температурою 60-100⁰С та відносною вологістю 10-13%); в російській бані - вологе (з температурою 45-60⁰ та вологістю 50-100%).

В основі підвищення працездатності після бані лежать процеси, зв'язані з посиленням під дією підвищеної температури обміну речовин. Інтенсифікація кровообігу й функцій практично усіх органів і систем, є також активним: виділенням з потом кінцевих продуктів метаболізму, в тому числі молочної кислоти.

При правильному користуванні банею стійка адаптація до її умов спостерігається після 10-15 процедур з інтервалом між ними не менш 5-7 днів. Для досягнення найбільш сприятливої дії бані на організм кожна процедура повинна бути максимально індивідуалізована й постійно контролюватись самостійно або медичним персоналом – за самопочуттям, пульсом, КТ, частотою дихання, масою тіла.

Оксигенація

Заходи щодо збереженню працездатності спеціалістів розробляються й проводяться з врахуванням знання фізіологічних механізмів дії на організм умов та особливостей професійної діяльності (Апанасенко Г.Л., 1930; Сапов І.А., 1975, 1980; Корольчук М.С., 1983, 1997, 2005, Рум'янцев Ю.В., 2000; Зараковський В.П., Медведєв В.І., 1979). Дія природних, технічних, соціально-психологічних та медико-біологічних факторів в тій чи іншій мірі супроводжується кисневим голодуванням, або сприяє його розвитку. Відомо, що гіпоксія як патологічний стан, характеризується зниженою напругою кисню в клітинах та тканинах організму, носить універсальний характер і вважається загальним механізмом відповідної реакції організму на дію різнобічних факторів умов праці та середовища спеціалістів.

Дихання киснем застосовується періодично, приводить до покращання загального самопочуття, нормалізації сну, апетиту. При цьому відмічається позитивний ефект збоку окисно-відновлювальних процесів, діяльності серцево-судинної системи (покращуються показники спірометрії, проби Штанге, проходить нормалізація кров'яного тиску, зростає ступінь насиченості організму киснем).

Дихання киснем під тиском (гіпербарична оксигенація) дозволяє швидко ліквідувати гіпоксію тканин, прискорює процеси відновлення функціонального стану, суттєво збільшує функціональні можливості організму, підвищує розумову, фізичну й професійну працездатність, а також неспецифічну стійкість організму до екстремальних навантажень (Апанасенко Г.Л., 1980; Лотовин А.П., 1985; Сапов І.А., Солодков А.С., 1980; Корольчук М.С., 1983, 1997; 2005,

Рум'янцев Ю.В., 2000).

Застосування кисню проводиться за медичним призначенням в разі вираженого втомлення та перевтомлення, отруєнні угарним газом та технічними рідинами, при приступах стенокардії в разі недостатньої дії медикаментозних засобів. Оксигенація планується й проводиться медичною службою, за загальну організацію та безпеку проведення відповідають спеціалісти, які забезпечують роботу відповідної техніки та обладнання.

Дія імпульсним електричним струмом на центральну нервову систему

В останнє десятиріччя вивчається можливість використання дії імпульсним електричним струмом (ІЕС) для загального обезболювання в комбінації із закисом азоту (К.Тот, 1980) при лікуванні деяких форм патології (Л.С.Персианінов, Е.М.Каструбін, М.М.Растригін, 1979), в спортивній медицині (Григорьев Ю.І., Каструбін Е.М., Корольчук М.С., 1980; Сапов І.А. з співавт., 1980), у військово-морській медицині (Корольчук М.С., 1979; Бобров Ю.М., Корольчук М.С., 1981; Бобров Ю.М., Бухарін В.А., Корольчук М.С. та інші 1986, 1997, 2005), у військово-авіаційній медицині (Шаптала В.І. з співавт., 1983).

На сьогодні немає єдиного погляду, пояснюючого механізм електродії на ЦНС (Ройтенбурд С.Р., Єгорова-Робінер І.С., 1978; Сапов І.А., Кулешов В.І., 1981). Деякі дослідники вважають, що дія електричного струму зв'язана з розвитком осередку катодичної депресії лобових долях, в результаті чого змінюються взаємовідносини кори й підкорки (Даршкевич І.Н., 1976; Каструбін Е.М., 1979). В результаті розвинутого деполяризаційного гальмування змінюється активуючий вплив ретикулярної формації на вищерозміщені структури головного мозку (Лівенцев Н.М., 1953; Робінер І.С., 1957, 1966). Зменшення емоційних реакцій і стану вегетативної рівноваги дозволяє зробити припущення про те, що ефект електротранквілізації зумовлений розвитком осередку катодичної депресії на рівні зорового горба та гіпоталамусу (Банщиків В.М. з співавт., 1966; Іванов-Муромський з співавт., 1966, 1976), які в значному ступені відповідальні за регуляцію стану організму в умовах стресу та нервово-психічної напруги. Інші автори (Анохін П.К., Судаков К.В., 1969) вважають, що дія ІКС на ЦНС супроводжується збудженням її лімбічних структур, котрі знаходяться в рецепторних відношеннях з ретикулярною формацією. За рахунок таких відношень можливе зменшення активуючого впливу останніх на філогенетичні молоді структури головного мозку.

З іншого боку, безпосереднє роздратування електричним струмом нервової тканини викликає збільшення наявності ендорфінів у спинно - мозковій рідині (А.Кечітал, 1990). Можливо припустити, що електростимуляція лімбічних структур веде до визволення ендорфінів і енкефалінів (Кузін М.І. та інші, 1981), котрі являючись ендogenousними анальгезуючими речовинами (Н. Kosterlitz, Sydes, 1975) відповідають за регуляцію емоційного й психічного станів (Bloomebul, 1976) та пояснюють ефект електроанальгезії (Долін В.А., Виноградов В.М., 1982).

Можливо, що ефект електростимуляції зумовлений й засвоєнням ритму імпульсних подразнень структурними освітами кори головного мозку. Деякі автори припускають, що зміни функціонального стану людини під впливом дії

ІЕС зв'язано не тільки з прямим подразненням глибоких структур головного мозку, а й з виділенням хімічних речовин та гормонів, які змінюють секрецію тропних гормонів гіпофізом (В.Н.Сміт, 1971; І.Грабов; Хілард, 1978).

Таким чином, існують різні припущення про інтимні механізми функціонального стану центральної нервової системи при дії ІЕС. На думку І.А. Сапова і В.І.Кулешова (1931) необхідно розглядати їх як окремі ланцюги генезу електростимуляції. Фізіологічною основою даного способу являються збудження лімбічних структур кори головного мозку, виділення нейропепідів та виражений їх вплив на регуляцію головних функцій організму.

Дія ІЕС на ЦНС з метою регуляції функціонального стану, збереження працездатності спеціалістів може застосовуватись як одноразовим сеансом, так і курсом (кожен день або через день 6-10 сеансів по 45-60 хвилин).

Призначається одноразова дія ІЕС в разі вираженого втомлення після напруженої діяльності (добове чергування) чи професійної діяльності (тривале виконання функціональних обов'язків) з метою швидкого відновлення функціонального стану й працездатності спеціалістів. Застосовується ІЕС в разі необхідності негайного підвищення працездатності окремої групи спеціалістів найбільш відповідальних за виконання роботи їх тривалого напруженого виконання професійної діяльності. Крім того з метою усунення несприятливої дії на функції організму й працездатності спеціалістів вираженої нервово-психічної напруги або негативних емоційних реакцій, як наслідків дії стресових факторів соціального, професійного характеру.

Дія ІЕС (курсова 6-10 сеансів кожен день або через день) призначається в таких випадках:

- з метою швидкої та адекватної адаптації організму до умов та факторів професійної діяльності (вироблення нового динамічного стереотипу) - з перших днів, зміни заступаючої на чергування з "0" годин, перехід в нові годинникові пояси;

- необхідності тривалого збереження працездатності спеціалістів в процесі робочого циклу (на початковому етапі професійної діяльності, великої фактичної зайнятості, недостатньої тривалості сну, високої нервово-психічної напруги);

- вираженому втомленні й профілактиці перевантаження окремих спеціалістів при погіршенні суб'єктивного стану, погіршенні побічних показників працездатності на фоні збереження продуктивності й якості професійної діяльності;

- в разі перевантаження окремих спеціалістів з метою покращення функціонального стану й підвищення працездатності;

- скарг астено-невротичного характеру, вираженої емоційної нестійкості, нейроциркуляторних розладів серцево-судинної системи;

- ослаблений стан здоров'я спеціалістів після закінчення виконання робочого циклу (за результатами медичного обстеження в колективі, на базі відпочинку чи в санаторії);

- відновленні працездатності як в період виконання так і після його виконання.

Заперечується застосування ІЕС в разі індивідуальної підвищеної чутливості до електричного струму, захворювань внутрішніх органів в стадії декомпенсації,

запальних й травматичних ушкоджень нервової системи та психічних захворювань.

Дія ІЕС на ЦНС здійснюється з допомогою серійних медичних апаратів "Електронаркон-І", ЛЕНАР або ЕЛ-І2-ОІ (Река) по спеціальній методиці, яка описана в інструкціях до апаратів.

Сеанси проводяться медичним персоналом, за призначенням лікаря й під контролем реєстрації скарг, частоти серцевих скорочень, кров'яного тиску до сеансу, в процесі дії ІЕС і після його закінчення.

Електросон – це сон людини близький до фізіологічного, проявляється в розвитку процесу гальмування в корі головного мозку, специфічному гуморальному компоненті в результаті дії на рецептори й структури мозку імпульсним струмом малої сили й різної частоти (Гіляровський В.А., 1953; Кулешов В.І., Сапов І.А.» 1980).

Сеанси електросну застосовуються в основному за призначенням для нормалізації сну. При цьому на початку роботи у пацієнтів, які приймали курс електросну (до 5 процедур переважно спеціалісти нічних змін) адекватно формується новий робочий динамічний стереотип, в кінці робочого циклу покращується сон і знімаються прикмети вираженого втомлення або перевтомлення. Апаратура для дії ІЕС та електросон спеціально виконана з вимогами безпеки й не потребує заземлення й гарантує безпеку як пацієнта, так і обслуговуючого персоналу. При роботі в умовах технічних об'єктів слід керуватись Правилами електроексплуатації електрообладнання технічних об'єктів. Особи з порушенням електросну записуються в журнал, де фіксується скарги, характеристика розладу сну, об'єктивний статус з оцінкою рацездатності за побічними показниками, динаміку засинання при електросні, самопочуття після сну, стан працездатності після циклів сеансів електросну. Протипоказання до застосування електросну такі ж, що й при дії ІЕС. Методика проведення електросну описана в спеціальних інструкціях.

Електроакупунктура. Лазерна акупунктура

Засоби, які можливо віднести до перспективних для психофізіології праці та медицини. Використання біологічно активних крапок з метою оцінки, контролю та регуляції станів людини описані в літературі (Карпуніна А.М., 1985,1990; Бобров Ю.М., Корольчук М.С., 1978). Деякі результати всіх цих досліджень впроваджуються в практику для підвищення діяльності операторів, профілактики перевтомлення, підвищення стійкості до дії стресофакторів.

За даними результатів дослідження Карпуніної А.М. (1990) розробка й експериментальна апробація лазеропунктурного методу підвищення ефективності навчання відкриває широкі перспективи до його практичного застосування. Тим більше, що безпечність використання доз та режимів дії теоретично обґрунтована та експериментально доведена відсутністю негативних наслідків, нормалізуючим, недопінговим, неспецифічним характером дії. Привнесена з допомогою лазеропунктури в організм енергія витрачається до вимоги за особистими для людини алгоритмам регуляції, реалізуючи специфічну структуру неспецифічної активації, тобто можливо стверджувати, що ЛП оптимізує процеси саморегуляції.

Цей аспект ЛП особливо важливий для спеціалістів, тому що при достатній універсальності апаратурних рішень, досягається реалізація принципу індивідуалізації та врахування особливостей професійної діяльності.

Перспективні напрями науково-практичних досліджень

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

Термін соціально-психологічне забезпечення ефективної та безпечної професійної діяльності спеціалістів введений автором вперше у 1989 році при викладанні у Київському військовому училищі спецкурсу "Психофізіологія ефективної та безпечної діяльності військових спеціалістів".

Зміст основних заходів розглянуто у відповідних розділах, але ж звичайно, що найбільший позитивний ефект досягається при проведенні всіх заходів в комплексі, у взаємозв'язку для конкретної групи спеціалістів. Не сьогоднішній день науково розроблено практичне обґрунтування комплексу заходів, дозволяючих підтримувати працездатність моряків на оптимальному рівні. Суттєвий внесок у розробку цієї проблеми внесли вчені Алтухов В.Г., Бухарін В.А., Бобров Ю.М., Довгуша В.В., Кулешов В.І., Новиков В.С., Сапов І.А., Солодков А.С., Щеголев В.С., а також вчені, які працюють в цьому напрямі в Україні - Апанасенко Г.Л., Асмолов А. К., Карпущина А.М., Корольчук М.С., Лобенко А.А., Криворучко П.П., Дорошенко М.М., Крайнюк В.М., Осьодло В.І., Блінов О.А. та інші. Деякі проблеми соціально-психологічного забезпечення розроблені й для військових авторів (Бодров В.А., Шаптала А.А. та інші).

Однак, слід відмітити, що нові класи техніки (кораблів, літаків) режим та умови її експлуатації, а також принципово нові засади формування колективів, екіпажів потребують принципово нових науково-практичних досліджень в галузі соціально-психологічного забезпечення ефективної та безпечної діяльності спеціалістів. Перспективними є дослідження проблеми по змісту та запровадження нових ефективних заходів та засобів підтримки, підвищення та відновлення працездатності спеціалістів по їх інтенсивності та насиченості в залежності від специфіки виду (роду), груп, спеціалістів, умов та режимів експлуатації технічних об'єктів, факторів забезпечення умов життєдіяльності, гідрометеофакторів, медико-біологічних факторів та соціально- психологічних факторів.

Крім того, до актуальних проблем досліджень в цьому напрямі належить питання забезпечення працездатності в екстремальних ситуаціях та її відновлення.

Шляхи збереження, підвищення та відновлення ефективної та безпечної діяльності спеціалістів завжди вважаються перспективними. Так, щодо заходів, розглядаючи їх як конструктивні стадії створення системи "техніка-людина-середовище" можливо виділи такі напрями - створення техніки, пристосування до людини та розробка раціональних алгоритмів діяльності, а також виключення невсприятливих факторів середовища й доведення їх до оптимальних на стадії

експлуатації системи – компенсація несприятливих особливостей праці конструктивними засобами і уточнення та корекція несприятливої дії техніки та середовища з тим, щоб врахувати їх при подальшому конструюванні.

Зміст організаційних заходів зводиться до розроблення режимів праці та відпочинку з врахуванням психофізіологічних особливостей людини та професійного відбору для роботи в незвичайних умовах, а в період експлуатації системи – уточнення цих режимів та оптимальна організація навчання та тренування.

Психофізіологічні заходи спрямовані на вдосконалення психофізіологічних резервів організму та їх розширення або безпосереднього впливу на працездатність людини.

Перспективними шляхами психофізіологічних заходів можливо вважати всі напрями – оксигенацію, електроімпульсну дію на ЦНС, загальноукріплючі, фармакологічні, акупунктурні в залежності від умов та факторів життєдіяльності, режимів експлуатації технічних об'єктів та індивідуальних особливостей організму виду (роду) та груп спеціалістів. Велика група фармакологічних заходів потребує науково-практичного дослідження та обґрунтування для застосування у практиці медицини – фармакологічні стимулятори працездатності групи актопротекторів, фармакологічні засоби для відновлення фізичної або розумової діяльності, фармакологічна корекція функцій організму в умовах стресу, харчові та природні стимулятори, морепродукти та інше. Враховуючи відносну простоту й короткочасність реєстрації електродермальних показників біологічно активних крапок (БАК), а також можливості апаратурної та програмної дії ЕОМ реалізації слід визначити перспективний підхід до розроблення діагностичних та прогностичних скринінг-аналізу, а також регуляції, корекції оптимізації функціонального стану та працездатності спеціалістів.

Окремих фундаментальних досліджень та наукових обґрунтувань для застосування у психофізіології потребує проблема відновлення (реабілітації) спеціалістів в процесі та після виконання робочого циклу.

В основу досліджень регламентації відпочинку після виконання робочого циклу може лягти час відновлення головних функцій організму, змінених або порушених під час професійної діяльності. Критерієм може служити перш за все нормалізація самопочуття, працездатності, функцій організму, зниження рівня захворювань й відновлення показників резистентності організму. Знання вираженості цих змін під час й зразу після виконання робочого циклу дозволить вибрати раціональний режим відпочинку, оцінити ефективність процесу реадaptaції, прогнозувати працездатність та визначити оптимальний період між виконанням окремих робіт або ж їх циклів.

Недостатньо розроблений комплекс саме соціально-психологічного забезпечення учбової та професійної діяльності в організації праці, створення позитивних мотивів професійної діяльності, підбір членів колективу за психологічною, біологічною та психофізіологічною сумісністю, створення сприятливого мікроклімату в колективах, правового визначення соціального захисту.

Дослідження комплексу санітарно - гігієнічних заходів спрямоване перш за

все на визначення й нормування факторів робочого середовища та технічних об'єктів, які чинять несприятливу дію на організм.

Порівняння санітарно-гігієнічних, соціально-психологічних та психофізіологічних даних зібраних в різні періоди роботи спеціалістів операторського профілю дозволяють встановити оптимальну, допустиму й вкрай допустиму тривалість експлуатації технічного об'єкта, а також тривалість відпочинку або заходи відновлення функцій організму та працездатності.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОПІДГОТОВКИ ТА ЗАПИТАННЯ ДЛЯ КОНТРОЛЮ

1. Визначте зміст соціально-психологічних заходів збереження працездатності.
2. Проаналізуйте організаційні та психологічні заходи збереження працездатності.
3. Ознайомтесь з можливостями психофізіологічних заходів підтримки і відновлення працездатності.
4. Назвіть шляхи збереження працездатності спеціалістів.
5. Які напрями заходів збереження працездатності Ви знаєте?
6. Подумайте, яку класифікацію заходів збереження працездатності можливо запропонувати на етапах виконання робочих циклів.
7. Зробіть опорний конспект за темою.
8. Опрацюйте зразковий опорний конспект.
9. Порівняйте опорні конспекти запропонований та особистий.
10. Які вади Ви бачите в них?
11. Опрацюйте літературу.
12. Над якою проблемою науково-практичного дослідження Вам буде цікаво працювати?
13. Запишіть проблеми, які мало або зовсім не розв'язані щодо по забезпечення ефективної та безпечної діяльності спеціалістів у Вашому колективі.
14. Щоб Ви могли запропонувати теоретично й практично для забезпечення ефективної та безпечної діяльності спеціалістів у Вашому колективі.

Основна література:

1. Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: Теория и практика. /Учеб. пособ. студ. психол. факультетів– К.: Укртехпрес. 1997.
2. Карпухина А.М. Психологические и психофизиологические пути повышения эффективности деятельности. – К.: РДЭНТП, 1990.
3. Корольчук М.С. Актуальні проблеми психологічного забезпечення професійної діяльності. Вісник. Збірник наукових статей Київського міжнародного університету. Серія: Педагогічні науки. Психологічні науки. Випуск 1. – К.: Правові джерела, 2002.
4. Крайнюк В.М. Практикум з психології. Курс лекцій 1,2 ч. – К.: КиМУ, 2002.
5. Крайнюк В.М. Психологічні особливості проявів тривожності і агресивності у юнаків призовного віку. – Дис.канд. психол. наук. – К.: Інститут психології ім. Г.С.Костюка АПН України, 1999.

6. Криворучко П.П. Психологічне забезпечення професійної діяльності корабельних спеціалістів у тривалому плаванні. – Дис...канд. психол. наук. – К.: Київський військовий гуманітарний інститут Національної академії оборони України, 1998.
7. Методические рекомендации. Функциональное состояние и работоспособность личного состава ВМФ с нейро-циркуляторной дистонией. – М.: Воен.издат., 1991.
8. Осьодло В.І. Психодіагностика та корекція функціональних станів операторів в умовах професійної діяльності. – Дис...канд. психол. наук. – К.: Київський НУ ім. Т. Шевченка, 2001.
9. Сапов И.А., Новиков В.С. Неспецифические механизмы адаптации человека. – Л.: Наука, 1984.
10. Стасюк В.В. Формування емоційної стійкості у воїнів десантників. – Дис...канд. психол. наук – К.,1999.
11. Ягунов В.В. Соціальна та військова психологія. //Навч. посібник. – К.: Київський університет. 2000.
12. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності: Підручник для студентів вищих навчальних закладів. – К.: Ельга, Ніка-Центр, 2003. – 400 с.
13. Корольчук М.С., Крайнюк В.М., Марченко В.М. 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.

Додаткова література

1. Алещенко В.І. Морально-психологічне забезпечення військ (сил) в сучасних умовах України. /Збірник наукових праць КВГІ НАОУ №2, 1999.
2. Апанасенко Г.Л. К проблеме трактовки механизмов восстановления физической нагрузки //Теория и практика физ.культуры.– 1985. – № 6.
3. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. – Санкт-Петербург Петрополис, 1992.
4. Балов А.Ш., Киргуев А.Х. Физическое воспитание как фактор повышения профессиональной подготовки советских воинов. – М.: ВПА, 1982.
5. Бачерников Н.Е., Воронцов М.П., Добромиль З.И. Психогигиена умственного труда учащейся молодежи. – К.: Здоровье, 1988.
6. Блінов О.А. Формування емоційної стійкості у військовослужбовців аеромобільних військ під час повітряно-десантної підготовки. – Дис...канд. психол. наук. – К.,1999.
7. Бобков Ю.Г., Виноградов З.М., Катков В.Ф., Лосев С.С., Смирнов А.Б. Фармакологическая коррекция утомления. – М.:Медицина, 1964.
8. Броневицкий Г.А. Управление психическими состояниями моряков в походах.-М.:Воениздат, 1984.
9. Булич Э.Г. Как повысить умственную работоспособность студента. – К.:Вища шк., 1989.
10. Карпухина А.М. Контроль и регуляция состояний человека как фактора повышения эффективности трудовой деятельности. – К.: Знание, 1985.
11. Корниенко Н.В., Корольчук Н.С., Горлов В.М. Методическое пособие по

- формированию умения и обработке навыков по специальности социальный педагог-психолог. – К.: КВВМУ, 1991.
12. Корольчук М.С. Актуальные проблемы психофизиологии военной деятельности. – К.: МОУ, 1996.
 13. Корольчук М.С. Практикум з психофізіології військової діяльності. – К.: КВГІ, 1997.
 14. Корольчук М.С. Психологія професійної діяльності в екстремальних умовах. – Дис...докт. психол. наук. – К.: Інститут психології Академії педагогічних наук України, 1997.
 15. Корольчук Н.С. Воздействие импульсным электрическим током на ЦНС корабельных специалистов - как способ сохранения работоспособности. – Североморск, 1979. Сборник трудов.
 16. Крайнюк В.М. Психологічні особливості проявів тривожності і агресивності у юнаків призовного віку. – Дис...канд. психол. наук. – К.: Інститут психології ім. Г.С.Костюка АПН України, 1999.
 17. Криворучко П.П. Психологічне забезпечення професійної діяльності корабельних спеціалістів у тривалому плаванні. – Дис...канд. психол. наук. – К.: Київський військовий гуманітарний інститут Національної академії оборони України, 1998.
 18. Лебедев В.И. Экстремальная психология. Психическая деятельность в технических и экологически замкнутых системах: Учебник. – М.: ЮНИТИ – ДАНА, 2001.
 19. Лобенко А.А., Асмолов А.К. Компенсаторно-приспособительные механизмы у моряков. – К.: Здоров'я, 1991.
 20. Макаренко М.В. Теоретические основы и методики профессионального психофизиологического отбора военных специалистов. – К.: МОУ. 1996..
 21. Методические указания по медицинскому контролю за военнослужащими находящимися на послепоходовом отдыхе. – М.:ВМФ
 22. Ріпа Л.А., Карманов М.М. Психологія військової дисципліни та її профілактика. /Навчальний посібник. – К.: ВГІ НАОУ. 2001.
 23. Руководство по физиологии труда /под ред. З.М.Золиной, Н.Ф.Измерова. – М.: Медицина, 1983.
 24. Стенько Ю.М. Психогигиена моряка. – Л.: Медицина, 1981.
 25. Титаренко Т.М. Життєва криза як індикатор особистісного розвитку. // Практична психологія : теорія, методи, технології. – К., 1997.
 26. Шемелюк І.М. Психологічні особливості само актуалізації студентів гуманітарного вузу у стосунках з людьми. //Проблеми загальної та педагогічної психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України //За ред. С.Д. Максименка – Київ, 2001. Т.3, ч.1

ТЕМА 10: ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ПСИХІЧНОГО І ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

1. Психологічний комфорт як умова психічного здоров'я особистості.
2. Психологічні фактори нормалізації стресу.

3. Зміст та методи психологічної підготовки до діяльності, стресу (за ОК).

Психологічний комфорт як умова психічного здоров'я особистості.

Проблема психічного здоров'я завжди привертала і привертає увагу багатьох дослідників. Існує багато підходів до розуміння і розв'язання даної проблематики. Сам термін “психічне здоров'я” неоднозначний, він перш за все поєднує дві науки і дві області практики – медичну і психологічну. Проблема психічного здоров'я, норми та патології є міждисциплінарною проблемою – філософською, соціальною, психологічною, еволюційною та ін.

Недостатня вивченість принципів організації психіки і самої її суті обумовлюють наявність великого різноманіття теоретичних та методологічних підходів до визначення психічного здоров'я, психічної норми, меж цієї норми та патології. В філософсько-гносеологічному плані різноманітність цих підходів простирається від концепцій жорсткого матеріалістичного детермінізму по відношенню до всіх і всяких форм психічної діяльності (в рамках теорії відображення) до визнання безсмертя душі (нашого “Я”, “самості” та ін.), особливих форм психічної енергії та ін.

Для вирішення проблеми психічного здоров'я необхідне кардинальне вирішення соціальних умов. Необхідною умовою для розвитку здорової людини є економічна база, психологічне відчуття стабільності в суспільстві, засноване на цілеспрямованій позитивній програмі дій. Здорова людина може розвиватися тільки в здоровому суспільстві.

В Статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВОЗ) сказано: “Здоров'я – це не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів, але і повне фізичне, душевне та соціальне благополуччя”. Таке уявлення про здоров'я свідчить про тісний психосоматичний зв'язок стану людини з безліччю як внутрішніх, так і зовнішніх факторів. Життєдіяльність людини як складної живої системи забезпечується на різних, але взаємопов'язаних між собою рівнях функціонування. Досить умовно можна виділити три досить специфічних рівня розгляду: біологічний, психологічний та соціальний, на кожному з яких здоров'я людини має особливості свого прояву.

а. Здоров'я на **біологічному рівні** припускає динамічну рівновагу функцій всіх внутрішніх органів та їх адекватне реагування на вплив зовнішнього середовища. Питання профілактики здоров'я на цьому рівні та лікування хвороб, з давніх давен знаходяться в полі зору традиційної медицини;

б. Наші уявлення про суть та шляхи забезпечення здоров'я, пов'язаного з психологічним рівнем, поки ще не можуть бути признані задовільними. Здоров'я на **психологічному рівні** так чи інакше пов'язане з особистим контекстом розгляду (здоров'ям особистості), в рамках якого людина постає як психічне ціле.

Чим більш гармонійно поєднані всі суттєві властивості, що складають особистість, тим вона більш стійка, врівноважена та здатна протидіяти впливам, що прагнуть порушити її цілісність. Благополуччя в психічному здоров'ї може бути порушене:

- домінуванням певних негативних за своєю суттю властивостей характеру;
- дефектами в морально-естетичній сфері;
- неправильним вибором ціннісних орієнтацій.

в. Перехід від психічного до **соціального рівня** досить умовний. Психологічні властивості особистості просто не існують поза системою суспільних стосунків, до якої вона включена. Людина постає на цьому рівні передусім як істота суспільна. І, відповідно, тут на передній план виходять питання впливу соціуму на здоров'я особистості. Психічне здоров'я відчуває вплив (як позитивний, так і негативний) з боку різних соціальних зв'язків – сім'ї, друзів, роботи, дозвілля, належності до релігійних та інших організацій і т.д. Тільки люди зі здоровою психікою звичайно почувають себе активними учасниками в соціальній системі.

Запущеність виховання та несприятливі умови оточення стають причиною різних форм неадекватної поведінки людини в суспільстві та кримінального розвитку особистості. Особистість може деградувати або змінитися, якщо зміниться її відношення до людей, до праці або колективу. Стійкість та постійність активних стосунків дозволяють особистості підтримувати особисту надійність, долати перешкоди та досягати намічених цілей, здійснюючи реалізацію своїх намірів.

За нашими записами понад 40% юнаків характеризуються слабким психічним і фізичним здоров'ям, близько 30% з них – мають різні граничні психічні відхилення.

Реалізація ідеї психічного здоров'я на соціальному плані вимагає від суспільства перегляду невинуватих традицій та пріоритетів у сфері виховання та навчання, професійній зайнятості, організації дозвілля та відпочинку, індустрії харчування та ін.

В проблемі психічного здоров'я питання про **критерії оцінки** останнього є ключовими. Ряд авторів для характеристики психічного здоров'я пропонують якісь окремі ознаки. Особливої уваги серед цих ознак заслуговує **критерій психічної рівноваги**. За його допомогою можна судити про характер функціонування психічної сфери людини з різних боків (пізнавального, емоційного, вольового).

Від ступеня вираженості психічної рівноваги залежить врівноваженість людини з об'єктивними умовами, її пристосованість до них (В.Н. Мясіщев). Врівноваженість людини та адекватність її реакції на зовнішній вплив мають велике значення в плані розмежування норми та патології – тільки у психічно здоровій, тобто врівноваженій людині ми спостерігаємо прояви:

- відносної стійкості поведінки та адекватності її зовнішнім умовам;
- високу індивідуальну пристосованість організму до звичних коливань зовнішнього середовища;
- здатність підтримувати звичне комфортне самовідчуття, морфофункціональне збереження органів та систем.

Аномалія в психіці особистості найбільш яскраво заявляє про себе в проявах її дисгармонії, втраті рівноваги з соціальним оточенням (тобто з соціумом), в порушенні процесів соціальної адаптації.

Цей критерій органічно пов'язаний з двома іншими: органічністю організацій психіки та її адаптивними можливостями.

Зрозуміло, що якимось одним критерієм не вичерпати всієї суті питання; ідея комплексного підходу до оцінки психічного здоров'я людини є більш перспективною. Сукупність критеріїв основних проявів здорової психіки, що найчастіше наводиться в літературі, можна розподілити у відповідності до видів прояву психічного (психічні стани, процеси, властивості, ступінь саморегуляції та ін.). Найчастіше перераховуються наступні **критерії психічного здоров'я**:

- *властивості особистості*: оптимізм, зосередженість (відсутність метушливості), урівноваженість, етичність (чесність, совітливність, тактовність та ін.), адекватний рівень вимог (притязань), почуття обов'язку; впевненість у собі, невразливість до образ (вміння позбавлятися образ), працелюбство (нелінність), незалежність, безпосередність (природність), відповідальність, почуття гумору, доброзичливість, терпимість, самоповага, самоконтроль;

- *психічні стани*: емоційна стійкість (самовладання); зрілість почуттів, відповідно віку; володіння негативними емоціями (страх, гнів, жадоба, заздрість та ін.); вільний природний прояв почуттів та емоцій; здатність радіти; збереження звичного оптимального самопочуття;

- *психічні процеси*: максимальне наближення суб'єктивних образів до об'єктів дійсності, що відображають (адекватність психічного відображення); адекватне сприйняття самого себе; здатність до логічної обробки інформації; критичність мислення; креативність (здатність до творчості, вміння використовувати інтелект); знання себе; дисципліна розуму (управління думками);

- особливе значення надається *ступеню інтегрованості*, її гармонійності, консолідованості, врівноваженості, а також таким складовим її направленості, як духовність (пізнання, прагнення до істини), пріоритет гуманістичних цінностей (добра, справедливості, любові, краси та ін.), 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 знаходить відображення в наступних характеристиках: адекватне сприйняття соціальної дійсності, інтерес до оточуючого світу, адаптація (рівновага) до фізичного та соціального середовища; спрямованість на суспільну справу, культура споживання, альтруїзм, емпатія, відповідальність перед іншими, безкорисливість, демократизм в поведінці.

В доповіді Комітету експертів ВОЗ “Психічне здоров'я і психосоціальний розвиток дітей” (1979) сказано що порушення психічного здоров'я пов'язані як із соматичними захворюваннями або дефектами фізичного розвитку, так і з різноманітними несприятливими факторами і стресами, що впливають на психіку

і пов'язані з соціальними умовами. Дуже значимою умовою для 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 і т.д. Але особливе місце в цьому переліку належить психологічному комфорту. Саме з психологічним комфортом і дискомфортом співвідноситься психічне здоров'я в ряді психологічних робіт. Дуже часто психологічний дискомфорт виникає в результаті фрустрацій потреб дитини. При авторитарному репресивному стані виховання зі сторони батьків, вихователів дитячого закладу або вчителів школи діти відчувають фрустрацію таких життєво важливих потреб, як потреба в безпеці, любові, спілкуванні, пізнанні серед дорослих оточуючого світу. Фрустрація цих потреб, що призводить до психологічного дискомфорту, серйозно відображається на психічному і фізичному здоров'ї дитини. Постійні очікування небезпеки зі сторони оточуючих, безперервні стресові перевантаження викликають виснаження ще не зовсім сформованої нервової системи дитини, що призводить до різноманітних соматичних і функціональних захворювань.

В основі шкільних неврозів, що часто проявляються у формі різноманітних захворювань (бронхіальна астма, головний біль т.д.) як правило лежить фрустрація однієї або декількох дитячих потреб.

Відома американська вчена, психолог К.Хорні (1993,1997) великого значення надавала незадоволенню потреб як передумови для формування неврозів . Так згідно концепції К.Хорні, для дитинства характерні дві потреби: потреба в задоволенні і потреба в безпеці. Задоволення охоплює всі біологічні потреби в їжі, сні і т.д. Основною в розвитку дитини є потреба в безпеці. В даному випадку основний мотив – бути прийнятим, бажаним, захищеним від небезпеки ворожого світу. Вчена вважає, що задоволення потреб в безпеці дитини повністю залежить від її батьків, якщо батьки проявляють справжню любов і тепло по відношенню до дитини, то потреба в безпеці задовольняється. Завдяки цьому формується здорова особистість. І, навпаки, якщо поведінка батьків заважає задоволенню потреби в безпеці можливий патологічний розвиток особистості. Багато моментів у поведінці батьків можуть призводити до фрустрації потреби дитини в безпеці: нестійка, несприятлива поведінка, глумливість, невиконання обіцянок, надмірна оцінка, а також перевага її братам або сестрам. Тому основним результатом неправильного ставлення зі сторони батьків є розвиток у дитини базальної ворожості, яка в результаті витіснення проявиться у зовнішній тривожності. З точки зору К.Хорні, виражена базальна тривога у дитини веде до формування неврозу у дорослого.

Наслідком психологічного дискомфорту можуть бути захворювання, що мають невротичний характер.

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

2. Психологічні фактори нормалізації стресу.

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

Стрес – термін для визначення широкого кола станів, які виникають у відповідь на різноманітні екстремальні впливи (стресори). З самого початку це поняття виникло в фізіології для призначення неспецифічної реакції організму (“Загального, адаптаційного синдрому”) у відповідь на будь який несприятливий вплив (Г. Сельє). Пізніше воно стало використовуватись для опису станів індивіду в екстремальних умовах на фізіологічну, психологічну і поведінковому рівнях.

В залежності від складу стресора і характеру його впливу класифікації виділяють - стрес фізіологічний і стрес психологічний.

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 надлишкової або недостатньої інформації, та емоційний – як правило + або – переживання суб’єктивно значущих обставин, умов діяльності, ситуацій, загрози, небезпеки, образи).

При цьому відокремлюють його форми – імпульсивну, гальмівну, генералізовану, які призводять до різних змін перебігу психічних процесів, емоційних здвигів, трансформації мотиваційної структури діяльності; порушенням рухової і невпевненої поведінки. Стрес може мати і позитивний, мобілізуючий, і негативний вплив на діяльність.

Дістрес – надмірний стрес, який спричиняє навіть повну дезорієнтацію.

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

У стресовому стані людина припускається помилок у розподілі і переключенні уваги, у неї порушується перебіг пізнавальних процесів (сприйняття, пам’ять, мислення) спостерігаються розлад координації рухів, неадекватність емоційних реакцій, дезорганізація і гальмування всієї діяльності. Тільки міцно сформовані навички і уміння можуть залишитися без зміни.

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

Відрізняють: 1) стресори фізіологічні – надмірне фізичне навантаження, висока і низька температура, больові стимули, утруднене дихання т.д. 2) стресори психічні – фактори, які впливають сигнальним значенням: загрозою, небезпекою, образою, інформаційним перенавантаженням і т.д.

Люди в умовах стресу, які правило, розгублюються, проте в окремих випадках виникає здатність до піднесення розумової діяльності, вияви стенічних емоцій, мобілізація волі.

Розділ 10.1. Фізичне виховання і спорт у подоланні негативних наслідків

стресу

10.1.1. Стрес і його роль в житті людини

10.1.2. Адаптація і стрес

10.1.3. Формули боротьби зі стресом.

10.1.4. Стрес: біологічні закони і кодекс поведінки.

Фізичне виховання і спорт у подоланні негативних наслідків стресу

Актуальність роботи. Стрес, як зазначив Г.Сел'є, не тільки зло, а й велике благо, бажання життя без різноманітних стресів було б безбарвним животінням.

Стрес- це не тільки ушкодження та хвороби, це найважливіший інструмент тренування і загартування, бо він сприяє підвищенню опірності організму, тренує його захисні механізми. Стрес може сприяти не тільки виникненню тяжкого страждання, але й великої радості, він здатен привести людину до вершин творчості. В цьому позитивна роль стресу, його важливе соціальне значення.

Стрес- наш постійний помічник в безперервному пристосуванні організму до всіляких змін оточуючого середовища. Вивчення біологічних засад стреса та механізмів його виникнення й розвитку має першорядне значення.

Стрес викликає зміну фізіологічних реакцій організму в межах нормального стану, але може бути досить сильним і ушкоджуючим. Знання позитивних і негативних сторін стресу, адекватне їх застосування чи запобігання проявам стресу мають велике значення в збереженні здоров'я людини, створенні умов для виявлення творчих можливостей індивідуума, плідної, ефективної трудової діяльності.

Все це свідчить про актуальність теми стресу, а широке розповсюдження його в щоденному житті та праці змушує до ознайомлення читачів з аспектами стресу та способами запобігання йому.

10.1.1. Стрес і його роль в житті людини

Стрес – це неспецифічна відповідь організму на будь-яку вимогу. Що значить “неспецифічна”? Скажімо, ліки або гормон мають специфічну дію. Сечогінні збільшують виділення сечі, гормон адреналін прискорює пульс і підвищує кров'яний тиск, одночасно піднімаючи рівень цукру в крові, а гормон інсулін знижує вміст цукру. Але незалежно від того, які зміни в організмі вони викликають, ці агенти мають і дещо спільне: ставлять вимогу до перебудови. Ця

вимога не специфічна, вона полягає в адаптації до труднощів, якими б вони не були.

На протязі життя кожна людина перебуває стрес. Концепцію стресу ще за піввіку сформулював канадський вчений Ганс Сельє і вона справила великий вплив на різноманітні напрямки науки про людину – медицину, психологію, соціологію і таке інше.

Роль стреса виявляється як при порушенні психічної діяльності людини, так і при різноманітних захворюваннях. Саме цим визначається необхідність вивчення умов виникнення, попередження, та подолання стреса. Як зазначав Г.Сельє стрес не є тільки злом та бідом. Одночасно він являється благом, збагачує життя людини.

Стрес це не тільки ушкодження і хвороби, це важливий інструмент тренування, та загартування, він допомагає підвищенню опірності організму, тренує захисні механізми. Стрес викликає не тільки тяжкі страждання, але й велику радість, може привести людину до вершин творчості. Це визначає його велике соціальне значення.

Стрес постійний спільник в адаптації організму до умов навколишнього середовища. Стрес викликає зміни фізіологічних реакцій організму, які можуть залишатись в рамках нормального стану, але стають нерідко досить сильними і навіть ушкоджуючими.

Розуміння різноманітності впливів стресу, їх адекватного використання чи запобігання відіграють важливу роль в збереженні здоров'я людини, створенні умов для виявлення його творчих можливостей, ефективної трудової діяльності.

Аналіз біологічних основ стреса та механізмів його виникнення і розвитку є першочерговим завданням.

З точки зору стресової реакції не має значення, приємна чи неприємна ситуація, з якою ми маємо справу. Нелегко уявити собі, що холод, спека, ліки, гормони, печаль, радість викликають однакові біологічні зрушення в організмі. Ще важче уявити, що повна свобода від стресу означає смерть. І все ж далі будемо розрізняти поняття стрес і дистрес, адже останній несе в собі тільки негативне. Для кращого сприйняття матеріалу намалюємо схему: стрілка маятника застигла посередині – нема руху, всі системи не працюють. Невелика амплітуда розмаху вправо і вліво – стресу і дистресу – є життя в усьому його різноманітті позитивного і негативного – нормальне існування людини. І, нарешті, - патологія – вкрай негативні подразники чи емоції або вкрай позитивні подразники чи емоції – амплітуда коливань стає загрозливою для здоров'я і життя.

Весь комплекс фізіологічних реакцій, що йдуть за фазами, Г. Сельє і назвав “стресом” – з англійської – “напруження”. Цим терміном учений підкреслив, що навіть при стресах, які можуть і не бути ушкоджуючими агентами, наприклад, м'язових навантаженнях, в організмі виникають певні фази стресу: реакція тривоги, фаза опору, фаза виснаження. Остання обставина особливо важлива при розгляді так званого емоційного стресу. Під емоційним стресом розуміємо стресові реакції, викликані психологічним, інтелектуальним та емоційним впливом.

Могутні емоційно-стресові потрясіння діють на людину під час війни, голоду, землетрусу. В щоденному житті на неї впливають різноманітні емоційні стреси, які, здається, й не викликають в організмі помітних змін. І все ж, якщо їх дія відбувається часто й інтенсивно – чекайте хвороб. Емоційними стресорами можуть бути медична процедура або операція, чекання захисту диплому або звіту, раптовий спогад про пережите горе або образу, майбутні змагання, одержання премії чи нагороди, конфліктна ситуація в сім'ї і на роботі, безліч інших агентів.

Раніше вважалося, що стрес має тільки нервово походження. Заслуга Г.Сельє в тому, що він один з перших показав виключну важливість деяких ендокринних проявів стресової реакції. На його думку, стресор впливає на нервову систему і спонукає до дії першу ланку стресової реакції – гіпофіз. Гіпофіз – головна залоза внутрішньої секреції, що продукує велику кількість гормонів. Деякі з них безпосередньо впливають на інші залози внутрішньої секреції. Гіпофіз виділяє і адренкортикотропний гормон, який стимулює гормональну активність коркової речовини наднирок, - кортикостероїди. Коркові речовини наднирок, за концепцією Г.Сельє, займають в стресовій реакції особливе місце. Тут виробляються гормони, що протидіють запальним процесам, і гормони, що сприяють їхньому розвитку. Крім вищезгаданого в організації стресу беруть участь і мозок, і печінка, і нирки, і кровеносні судини, і щитовидна залоза, і автономна нервова система, і клітини з'єднувальної тканини, і білі кров'яні тільця. У процесі досліджень також з'ясувалося, що до цього переліку слід додати ще й таку функціональну ланку, яка окремо не є нервовою чи ендокринною, але в той же час є тим, і іншим одночасно. Її можна охарактеризувати як єдину нейроендокринну систему.

Факти дозволяють твердити, що першою нейрохімічною “пружиною”, яка “запускає” всю стресову реакцію є катехоламіни (гормони мозкового шару наднирок). Потім у крові з'являються адренкортикотропні гормони і тільки через 15-60 хвилин гормони коркового шару наднирок.

Ще раз зазначимо, що під емоційним стресом треба розуміти реактивний стан, що розвивається в людини під впливом емоційних, мотиваційних та інтелектуальних стресорів або ситуацій, обумовлених її особистими якостями, попереднім досвідом. Як наслідок – порушується гомеостаз, тобто саморегуляція і підтримка фізіологічних функцій на певному рівні. Щоб визначити ступінь порушення гомеостазу, а отже інтенсивність емоційної реакції, слід визначити рівень зрушень катехоламінів у біологічних рідинах. Адреналін і норадреналін здатні проявити себе по різному. Деякі автори твердять, що з виділення цих гормонів в умовах стресу можна визначити, хто суб'єкт: “Полохливий кролик” чи “Відважний лев”. Ті, хто на емоційний стресор відповідають могутньою адреналіновою реакцією, поводять себе як “кролики”, впадаючи в стан тривоги й ляку. “Леви” виділяють норадреналін, отже здатні до швидкої мобілізації й організації захисту. Дійсно, морфологи довели, що в наднирках кролів багато адреналіну, а в наднирках хижих звірів – норадреналіну. Отже, адреналін розглядається як гормон тривоги, норадреналін – гормон мобілізації.

Ряд дослідників пропонують використовувати психологічні, інтелектуальні і фізичні стресори для одержання відповіді організму у вигляді певного спектру ендокринологічних реакцій. Це дасть можливість розв'язувати питання щодо відбору людей на види діяльності, пов'язані з ризиком, небезпечними умовами.

Часто можна чути запитання – емоційний стрес – це добре чи погано? Ось що пише з цього приводу Г. Сельє: “Нормальна діяльність, гра в теніс, палкий цілунок можуть викликати значний стрес, не завдаючи пошкоджень”. Такі емоції як радість, захоплення, сексуальна насолода супроводжуються такими ж психологічними реакціями, як і ті, що мають негативні емоційні стани.

Якісну своєрідність емоційного стресу найкраще показати на прикладах його впливу на працездатність і здоров'я. В умовах емоційного напруження працездатність поліпшується. Скажімо, робота на самоті менш плідна, аніж перед глядачами. Також підвищується працездатність за умов змагання. При цьому різні функціональні системи працюють економніше.

І все ж емоційний стрес, - у цьому випадку – дистрес, здатний погіршувати працездатність. Це буває при зустрічі людини з новими, несподіваними стресорами, різкій зміні соціального оточення, роботі в умовах небезпеки і ризику, дефіциту та багатьох інших випадках.

Шкала балової оцінки стресорного впливу сімейних та особистих чинників на організм.

Події життя	Оцінка в балах
Сімейні події.	
Смерть дружини, чоловіка.	100
Поділ спадщини.	65
Смерть близького родича.	63
Одруження.	50
Вагітність.	40
Долучення нового члена сім'ї.	39
Донька чи син покидають сім'ю.	29
Дружина починає чи перестає працювати.	26
Особисті події	

Сексуальні труднощі.	39
Зміна місця мешкання.	20
Зміна звичного режиму харчування.	15
Відпустка.	13

Дистресовий стан особливо згубний для здоров'я. Серцево-судинна система вважається основним кінцевим органом стресорної реакції. До серцево-судинних розладів, що асоціюються з надмірним стресом, відносяться ішемічна хвороба серця, інфаркт міокарда, гіпертонічна хвороба, аритмії, мігрень, хвороба Рейно. Цікаво зазначити, що майже всі хворі ішемічною хворобою серця молодого віку агресивні, честолюбні, їх спосіб життя значно перевищує за інтенсивністю і темпом можливості їх організму.

Схильність до розвитку ішемічної хвороби серця спостерігається у людей змушених часто змінювати спосіб занять, що змушує їх постійно пристосовуватись до нових умов.

Ішемічна хвороба серця стала епідемією ХХ століття. Загальна смертність від неї, за даними світової статистики, складає 41-45 %. Тобто вона смертельна для кожного другого хворого. З бурхливим розвитком цивілізації "вік" цієї хвороби молодшає.

Головна причина ішемії – безліч стресорів, що викликають дистресові стани. Хвороба починається з непомітних нагромаджень нервових розладів та більш-менш видимих неврозів.

Психосоціальні зрушення можуть відігравати важливу роль в підвищенні артеріального тиску, цей процес може стати хронічним і привести до гіпертонічної хвороби.

Мігрень та хвороба Рейно зв'язані з розладами спазма кровоносних судин, викликані або підсилені дією стреса. Больовому нападу передують спазми внутрічерепних кровоносних судин. Коли цей спазм закінчується, кровоносні судини розширюються більше свого звичайного розміру. В цей час відчувається сильний біль. При мігрені та хворобі Рейно спостерігається підвищення симпатичного тону.

Найчастішим виявом стреса є виразкова хвороба шлунку та дванадцятипалої кишки і неспецифічний виразковий коліт. В механізмі утворення виразок поєднуються емоціональні та генетичні фактори.

До порушень дихальної системи, викликаними впливом стреса, відносяться алергія, бронхіальна астма і гіпервентиляція. Стрес безпосередньо стосується виникнення і розвитку цукрового діабету.

Клінічна симптоматика при гострих і хронічних стресах різноманітна але багато в чому схожа: безсоння, відчуття болю і тиску в потилиці, шийі, животі, спині, а також в грудній клітині й очних яблуках, ясне потовиділення, утруднене дихання, ядуха, нудота, блювота, фізична стурбованість, відчуття стомленості,

тремтіння колін. Для хронічного стреса характерно порушення нічного сну, збільшення чи зменшення статевої потенції.

Стрес біологічно обґрунтоване, необхідне явище, що дозволяє організму зустріти будьякий шкідливий агент в стані “боєготовності”, перемогти поставлені труднощі та пристосуватись до нових умов оточення. Так холодний стрес може виявити цілющу дію на психологічний і фізичний стан. Помірне недоїдання викликає м'який стрес, не згубний, а тренувальний. Встановлено, що стрес виявляє знеболюючу дію. Механізм знеболюючої дії стресу пояснюється тим, що гіпофіз виділяє опіюїдні пептиди – бетаендорфін і споріднені енкефаліни, яким властива морфіноподібна дія і підвищення їхнього рівня при стресі зменшує біль та дозволяє організму зберегати певність в собі і успішно перемагати труднощі.

Одним з найефективніших способів зберегти здоров'я та підвищити здатність організму протистояти впливу страсорних подразників є використання фізичних вправ, «вибивання» психологічного стресу фізичним. Фізичні вправи і спорт є найкращим способом відвернення злісних наслідків стресу. Фізична культура є потужним творчим фактором, що зберігає і повертає здоров'я людям. Одним з таких факторів є оздоровчий біг, або біг підтюпцем. Біг – циклічна форма м'язової роботи, він забезпечує ритмічну діяльність не тільки м'язової, але й серцево-судинної, дихальної, нервової та інших систем організму і вважається майже універсальним засобом підвищення стійкості організму. Регулярний біг підтюпцем – засіб лікування, та навіть попередження гіпертонії.

Серед засобів запобігання шкідливих наслідків стресу є такий, як повторна або попередня дія тих же чи інших стресорів, в наслідок чого істотно підвищується тривкість організму до зовнішніх стресорних факторів.

10.1.2. Адаптація і стрес.

Проблема адаптації в тренувальному процесі мусить враховувати функціональні та індивідуальні можливості організму спортсмена до критичних рівнів впливів. Стресовий стан виникає в тому разі, коли подразник має надмірну силу або навколишнє середовище занадто складне, тому потрібна пристосувальна реакція виявляється нездійсненою-функціональна система не формується.

Г.Сельє (1972) запропонував розрізняти “поверхневу” і “глибоку” адаптаційну енергію. Перша доступна видобуванню “на першу вимогу” і відновлюється за рахунок “глибокої”. Остання мобілізується шляхом адаптаційної перебудови гомеостатичних механізмів організму. За постійної дії стресогенного чинника виявлення адаптаційних реакцій змінюється по інтенсивності.

Перша стадія розвитку стреса – оперативна мобілізація адаптаційних можливостей організму – “стадія тривоги”, вона виявляється на початку стреса.

Друга стадія – резистентності – збалансована затрата адаптаційних резервів організму в умовах підвищених вимог до адаптаційних систем. В зв'язку з тим, що адаптаційна енергія обмежена, настає третя стадія – стадія “виснаження”. Як і при першій стадії, в третій стадії в організмі виникають сигнали про

незбалансованість стресогенних впливів і відповідних реакцій організму на ці вимоги. На відміну від першої стадії, коли ці сигнали розкривають потенціальні резерви організму, в третій стадії ці сигнали- “заклик про допомогу”, коли працездатність організму може зберігатися при використанні зовнішньої допоміжної підтримки (підвищення калорійності харчування, вітамінізації, фармакологічних засобів та інше) або усуненні стресорної дії, що викликає виснаження організму спортсмена.

Експериментальні ситуації діляться на короткочасові, коли активізуються оперативні програми реагування, і тривалі, що потребують довгочасної адаптаційної перебудови функціональних систем організму спортсмена.

Короткочасний стрес – це інтенсивна трата “оперативних” адаптаційних резервів і одночасно початок мобілізації більш “глибоких”. Якщо оперативних резервів недостатньо для відповіді на екстремальний запит діяння, а темп мобілізації “глибоких” недостатній для покриття затрачених адаптаційних резервів, може настати різке виснаження або стан стомлення при невитраченні “глибоких” резервах.

Тривалий стрес- це поступова мобілізація і використання оперативних і “глибоких” адаптаційних резервів. Адаптація до таких діянь виникає за умови, що організм спортсмена встигає мобілізувати глибокі адаптаційні резерви, пристосуватися до тривалих екстремальних подразників.

В тренувальних процесах на початкових етапах доцільно використати першу стадію стреса – мобілізацію адаптаційних резервів, впродовж якої в основному закінчується формування нової “функціональної системності” організму, адекватної новим експериментальним вимогам середовища. Тривалість цього періоду обчислюється хвилинами, годинами і супроводжується підвищенням працездатності. При тривалому використанні стресорних діянь та забезпеченості адаптаційною енергією відбувається перебудова функціональних систем, зміна її структури адекватною для характеру діяння.

Під час цієї стадії може спостерігатись зниження працездатності із збереженням високих резервів за рахунок психологічних факторів- мотивації, установлення та інше. “Надмобілізація” можлива у добре підготованих спортсменів, здатних на високу мотивацію в тренувальному процесі та умовах змагань.

За одноразової стресової дії в тренувальному занятті за катаболічною фазою настає анаболічна з активацією синтеза білків. Такий варіант навантаження, повторений один раз в мікроциклі (5-7 днів), дозволяє реалізувати потенціальні можливості між функцією і генетичним апаратом.

Тренування і стрес. Тренувальне навантаження виявляється стресорним в тому випадку, якщо інтенсивність вправ перевищує функціонально можливу реакцію систем організму. Стресорна реакція виникає, коли органи і системи організму спортсмена, що беруть участь в адаптації, за своєю реакційністю не готові до інтенсивних навантажень. Поступове підвищення навантажень – запорука формування такого діапазона адаптаційних реакцій, які набувають не тільки функцію розвитку, але і функцію захисту при стрес-впливах. За даними

Ф.З.Меєрсона і М.Г.Пшенникової через 2 години після припинення стресового діяння біосинтез білка знижується до мінімуму (виснаження) в порівнянні з початковим рівнем, а далі наростає і досягає максимуму через 24 години, а приріст маси працюючого органу спостерігається через 48 годин. На 5-у добу відбувається збільшення вмісту і біосинтезу білка, а за 7 днів – повернення до рівня, дещо перевищуючого початковий (надвідновлення).

В разі стресорних навантажень, пов'язаних з інтенсивною працею, обмінні процеси найбільш виявлені для печінки, серцево-судинної системи і на останньому місці Ц.Н.С. В міру змін тренувальних засобів, їх характеру, динаміки навантажень, спектр адаптаційних реакцій змінюється- взамін старого поступово з'являється новий набір. Це відбувається через процес адаптації, під час якого зникають “сліди”, що склалися раніше. Стресовий синдром складає початкову ланку будь-якої нової адаптації за рахунок інтенсивної втрати енергоресурсів раніше сформованих функціональних механізмів. Стрес не тільки забезпечує перехід ресурсів із неактивних систем в активні, але є апаратом одночасно каталізуючим формування одних структурних слідів і зникнення інших.

З точки зору лікування найкращими фізичними вправами для корекції стресу є ті, які задовольняють таким трьома критеріями: перший, найважливіший з фізіологічної точки зору полягає в тому, що вправи повинні бути аеробними, значить такими, під час яких підвищується потреба організму в кисні. Це вправи на витривалість. Другий критерій – вправи повинні складатись з ритмічних і координованих, а не безладних і некоординованих рухів. Третій критерій, на відміну від двох попередніх, що мають чисто фізіологічний характер, міститься в пізнавальній і афективній сферах – фізична вправа мусить бути “неогоцентричною”.

Самим поширеним ефективним способом зміцнення здоров'я є оздоровчий біг підтюпцем. Ще давні греки казали “Хочеш бути сильним – бігай, хочеш бути розумним - бігай ”. Біг являє собою циклічну форму м'язової роботи, він забезпечує ритмічну діяльність не тільки м'язової, але й серцево-судинної, дихальної, нервової та інших систем організму і вважається майже універсальним засобом підвищення стійкості організму. Він є обов'язковим компонентом оздоровчих заходів і особливо корисний для людей, що займаються розумовою працею. Регулярний біг підтюпцем є ефективним засобом лікування і, навіть, попередження гіпертонії.

Важливим засобом запобігання шкідливих наслідків стресу є повторна чи попередня дія тих самих чи інших стресорів, завдяки чому істотно підвищується стійкість організму до впливу стресорних факторів.

Останнім часом широко вживається, як засіб ефективної боротьби зі стресом, масаж, що випередив захоплення аеробікою і бігом підтюпцем. Вживають також дозовану гіпоксію (м'який стрес).

Потрібно активно допомагати організму долати шкідливі наслідки стресової реакції. Активність- єдина можливість покінчити зі стресом: його не пересидіти й не перележати. Індивідуальні особливості людей відіграють основну роль в попередженні і корекції шкідливих наслідків стресу.

10.1.3. Формули боротьби зі стресом.

Уживаючи слово “стрес”, далеко не всі уявляють точний і повний зміст цього слова, часто ототожнюючи його зі стресорами, які й призводять до стресу. Якщо стрес носить закономірний характер і відрізняється лише інтенсивністю включення захисних і пристосувальних реакцій, то стесори – найрізноманітніші. До них можна віднести фізичні, пов’язані з інтенсивним фізичним навантаженням, охолодженням, перегріванням, і – емоційні.

У людини порівняно з тваринами інтенсивність впливу негативних емоцій більш виражена. Якщо негативні емоції в тварин, як правило, короточасні й зникають із задоволенням потреб, то в людини вони можуть з окремих ситуаційних переживань стати домінуючою тенденцією реагування або постійним станом з вираженою інерційністю повернення до фону, нахилом до створення стійких вогнищ збудження в центральній нервовій системі. Все це створює передумови для розвитку різних соматичних захворювань.

Установлено, що емоційне перенапруження (стрес) викликає невротичні, серцево-судинні, шлунково-кишкові, імунодефіцитні, онкологічні та інші психосоматичні захворювання.

Ці захворювання розвиваються непомітно, і в один із днів проявляються раптово, на фоні немовби попереднього здоров’я.

Можна виділити три напрями формування патологічних реакцій на фоні емоційного стресу.

Перший – психофізіологічні реакції на стрес. Під впливом різних стресорів виникають психовегетативні розлади різного вираження. Їх прояви – тривога, поганий настрій, страх, порушення апетиту, сну, діяльності шлунку, часте серцебиття, аритмії серця, коливання артеріального тиску. Якщо стресор носив гострий характер, ці прояви, як правило, поступово стираються, відновлюється психофізична рівновага. В цій ситуації активне лікування не потрібне, досить роз’яснення лікаря, призначення ним психофармакологічного лікування з акцентом на нейролептики і антидепресанти.

Друга група захворювань – неврози або невротичний рівень реагування на стрес, він включає всі варіанти невротичних симптомів. Тут роль психогенних стресорів виняткова. Життєві невдачі, удари по престижу, невідповідність високих потреб реальному рівню можливостей, сімейні, службові, побутові негаразди – ось основні фактори, що ведуть до внутрішнього психічного конфлікту особистості. Лікування неврозів - складна проблема. В залежності від конкретних проявів застосовують комбіновану терапію, транквілізатори, антидепресанти, психостимулятори в комплексі з різними видами психотерапії та голкорексотерапії.

Третя форма стресогенних захворювань - психосоматичні. Вони найчастіше відносяться до так званих відставлених форм реагування, тобто проявляються через деякий час. До них відносяться гіпертонічна, ішемічна, виразкова хвороби, бронхіальна астма, тиреотоксикоз, цукровий діабет. Для боротьби з психосоматичними хворобами поєднують застосування транквілізаторів з симптоматичним лікуванням і психотерапією.

Звичайно, кожний знає, що в умовах сучасної дійсності емоційні перевантаження – у зрослому темпі життя, зниженні фізичної активності, монотонії, необхідності працювати в екстремальних ситуаціях. Систематичне невдоволення результатами діяльності і соціальними умовами життя, непевність в розв'язанні поставлених завдань, стримання емоційних проявів- і сучасна людина втрачає душевний спокій і рівновагу. Це приводить до стресів. Численні конфліктні ситуації провокуються, як правило низьким рівнем культури взаємовідносин, невмінням рахуватися з чужою думкою, знаходити правильний шлях розв'язання поставлених завдань.

Людина повинна контролювати й регулювати свої емоції. Планка має утримуватись на тому рівні, коли особистість зберігає фізіологічний контроль, душевне благополуччя і стабільність поведінки. Якщо стресогенності дуже мало – виникає апатія; сильний стрес викликає тривогу й розлад. Надлишок емоцій є неусвідомлений вираз своєї безпорадності, нездатності прогнозувати доцільність вчинків.

Емоційний стрес – “хвороба” всього нашого суспільства, практично всіх соціальних груп населення. У людей зросло занепокоєння і невпевненість у своєму майбутньому. Для більшості стала недоступною значна частина товарів і продуктів. Багатьох тривожить перспектива залишитись без роботи, без засобів існування. Викликає тривогу зросла злочинність. Нема надії, що це тимчасова ситуація, оскільки ми бачимо, що за рахунок різкого зубожіння одних соціальних груп йде значне збагачення інших, причому останнє ніяк не пов'язане з їх вкладом у благополуччя суспільства.

Колосальний історичний вибух, що зруйнував попереднє життя, перевернув наше уявлення про цінності, пройшов бульдозером по душах. Психічне здоров'я людей стало заложником гігантського соціального катаклізму. Прогресує прагматизм у взаємовідносинах, спрощеність моральності, намагання збагатитись будь-яким способом. У багатьох це викликає почуття протесту, психологічної напруженості. Але слід уявити, що все це- природний стан переломного періоду будь-якого суспільства. До цього треба пристосуватись. Якщо людина знає, куди йти, бачить мету, то найважче можна перемогти.

Стрес змінює духовний світ людини. Починають превалювати роздратування й депресії. Людина стає більш вразливою, а це одна з причин психозів.

Загроза наслідків стресу в суспільстві ще серйозно не усвідомлена. Перед людством дедалі гостріше постає завдання- розвиваючи науково-технічний прогрес, захистити себе від негативних наслідків стресу. Це завдання людству під силу. Ніякий, навіть, божевільний ритм сучасності не є загрозою для життя, якщо це дійсно ритм, коли періоди стресорної напруги чергуються з періодами душевного спокою, яке дає нам мистецтво, релігія, природа, фізична праця. В цьому випадку стрес може нести позитивне начало, бути джерелом творчої енергії. Окремі емоційні стреси неминучі і не загрожують здоров'ю, якщо вони носять епізодичний характер.

Особливе місце в формуванні гармонійної особистості мають посісти питання реагування на негативні емоції. Це значить навчитися не реагувати в

конфліктних ситуаціях невинуватеними емоційними реакціями і тим самим перешкоджати переходу їх у форму тривалих застійних переживань. Ми маємо розв'язати проблеми стресів шляхом розумних соціальних перетворень, удосконалення самої людини.

Як вийти з стресової ситуації (М.С. Корольчук)

1. Негайно вийти з позиції “страуса”. Усвідомити реальну ситуацію (визнати для себе, що я знаходжусь в стресовій ситуації)
2. Приміряти позитив і негатив на себе. Визначити усі позитивні і негативні особливості ситуації.
3. Скласти особливий план діяльності в стресовій ситуації.
4. Діяти! У разі бездіяльності ситуація візьме Вас у полон. Реалізувати свої плани і наміри у відповідності до обставин.
5. Переклади вантаж психічного тиску ситуації на іншого. Обговори, проговори конкретну ситуацію з близькою людиною, врахуй поради і зніми перед цією людиною капелюха, але не знімай голови.
6. Включи психологічний механізм захисту. Якщо неможливо змінити обставини зміни своє ставлення до них. Обміркуй ситуацію і свідомо або ж інтуїтивно включи свій механізм захисту

10.1.4. Стрес: біологічні закони і кодекс поведінки.

Живі істоти спонукаються до дії різними імпульсами, серед яких залишитися живим і бути щасливим займає одне з перших місць. Задоволення інстинктивних потреб, бажання самовиразитися, прагнення накопичити багатство, добитися влади, займатися творчою роботою, досягти мети – всі ці мотиви в поєднанні з багатьма іншими обумовлюють нашу поведінку. Тому слід розглянути їх сукупність, проаналізувати їхню роль і біологічне значення в підтриманні гомеостазиса, в збереженні рівноваги в самих нас, а отже – в суспільстві.

Егоїзм, або себелюбство,- давня особливість життя. Всі живі істоти – від найпростіших до людини – мають насамперед захищати свої інтереси. Себелюбство – природна риса, але оскільки її вважають відразливою, ми намагаємося відмежуватися від неї.

І все ж нам більш притаманні альтруїстичні почуття. Адже спонукаючи інших людей бажати нам добра за те, що ми для них зробили, ми викликаємо позитивні почуття до себе. Це людський спосіб забезпечення громадської безпеки. А велика здатність до пристосування (адаптація) – дає можливість для життя на всіх рівнях складності.

У процесі еволюції найцікавіша взаємозалежність виникла в людей. У кожного з нас свої спрямування, які часто стають джерелом міжособового стресу. А стрес, викликаний необхідністю уживатися один з одним,- головна причина дистресу.

Наслідки міжособового стресу можуть бути довготривалими, навіть коли стресор закінчив свою дію. Залежать вони від трьох типів почуттів. **Позитивні** – це любов у найширшому розумінні: вдячність, повага, довіра, захоплення майстерністю. Стабільний стан у суспільстві найкраще забезпечується пробудженням позитивних почуттів у максимальній кількості населення.

Негативні - ненависть, презирство, ворожість, ревності, жадоба помсти тощо. Почуття **байдужості** в кращому випадку може привести до взаємної терпимості. Воно дає можливість мирно співіснувати, але не більше.

Ці типи почуттів- найважливіший фактор, який керує нашою поведінкою в повсякденному житті. Вони визначають чи зможемо ми добитися успіху в житті, насолоджуючись стресом і не страждаючи від дистресу.

Біологічні закони стресу підпорядковані адаптаційній енергії – спадково визначеному обмеженому запасу життєздатності. Людина має вичерпати його, щоб задовольнити вроджену потребу в самовираженні. Це не продукт людської уяви чи надуманого кодексу поведінки – це виходить із закону циклічності біологічних явищ. Сюди відносяться добові коливання обмінних процесів, періодична потреба в їжі, воді, сні, статевій активності. Найцікавіше в цій циклічності – ставлення до трьох фаз загального адаптаційного синдрому при стресі. Він фактично відтворюється в мініатюрі кілька разів на день, а повною мірою – протягом всього життєвого шляху. Якби вимоги не ставило життя, ми починаємо з реакції подиву чи тривоги через недосвідченість і невміння справитися з ситуацією. Її змінює фаза опору, коли ми навчилися як слід справлятися з завданням, до того ж без зайвих хвилювань. Потім на нас чекає фаза виснаження: запаси енергії вичерпано, залишається втома. Ці три фази схожі на нестабільність недосвідченого дитинства, стійкість зрілого віку, дряхлість в старості і нарешті – смерть.

Наша психічна організація розрахована на сувору фізичну працю. Вона потрібна для нормальної життєдіяльності, як повітря, їжа, сон. Стрес пов'язаний з будь-яким видом роботи, а дистрес – ні. Щоб насолоджуватися відпочинком, треба спочатку відчути втому. Люди страждають від того, що в них немає нахилу ні до чого, нема устремління. Нічого не робити – не значить відпочивати. Лінивий розум і ліниве тіло страждають від дистресу неробства.

Стрес і старіння. Існує тісний зв'язок між роботою, стресом і старінням. Адже останнє – це підсумок всіх стресів, яких зазнає організм протягом життя. Процес старіння – це все зростаюча безперервна втрата найменших часток невідновлюваних тканин (мізку, серця і т.д.) через ураження або масу судинних розривів. У молодих ці дефекти легко компенсуються здоровою тканиною, але протягом життя всі резерви тануть. У літніх людей витрати заміщаються рубцями сполучної тканини. Вони накладаються на “хімічні шрами” – нагромадження обмінних шлаків – і вже не можуть бути виведені з організму.

І все ж успішна діяльність, якою б вона не була напруженою, залишає порівняно мало рубців. Адже вона майже не приводить до дистресу, навпаки, і в літньому віці дає відчуття молодості і сили. Робота виснажує людину насамперед невдачами.

У чому мета життя? Мета життя – в самозбереженні та реалізації природних здібностей і уподобань з найменшими моральними втратами. Щоб надати життю сенс і певне спрямування, нам потрібна віддалена мета, яка має поєднувати дві риси: вимагати наполегливої праці, і щоб плоди цієї праці безперервно накопичувалися протягом життя. Кінцева мета життя людини – найповніше розкрити себе і добитися впевненості і надійності. Адже щастя, якого ми всі прагнемо, це значною мірою реалізація самого себе, тобто задоволення всіх духовних і матеріальних потреб. Різним людям для відчуття щастя потрібно різні ступені стресу. Рідко людина задовольняється пасивним, чисто рослинним життям: мінімальний життєвий рівень, що забезпечує тільки їжу, одяг і житло. Але також рідко зустрічаються люди, які віддані ідеалу і присвятили все своє життя вдосконаленню в галузях, що вимагають яскравого обдарування й наполегливості. Більшість- щось середнє між цими двома крайностями. Іншими словами, переважній більшості не подобається і відсутність стресу, і надлишок його. Не треба братися за непосильні завдання. Але в рамках своїх природжених даних зробити все, на що ми здатні, прагнути до високої майстерності.

Заслужи любов ближнього. “Возлюби ближнього, як самого себе”- так написано в Старому завіті й повторено в Євангелії. З деякими варіаціями ця заповідь повторюється в більшості релігій і філософій. Це одне з найперших правил поведінки, націлене на підтримку душевної рівноваги і миру між народами. Але війни, злочини та й просто напружені стосунки говорять про те, що люди не дотримувались цього правила ні в давнину, ні тим більше зараз. Пояснюється це знову ж таки біологічними законами. Ми вже зазначили вище, що егоїзм – суттєва риса всього живого. І якщо будемо чесними, то погодимося, що жоден з нас не любить когось, як себе. При найменшій конкуренції важко чекати від інших, що вони сприймуть ваші інтереси так близько до серця, як і власні. Звичайно, є винятки з цього правила. Скажімо, батьки можуть без вагань умерти, рятуючи своє дитя. Але такі винятки рідкісні.

Не відкидаючи принципу “возлюби ближнього”, ми можемо видозмінити його, узгодивши з відкритими в наш час біологічними законами. А саме – заслужи любов ближнього. У такому випадку не треба буде закривати очі на егоїстичну природу живих істот, по-перше. А, по-друге, не треба за наказом любити тих, хто по-справжньому огидний.

Ще раз нагадуємо, що термін “любов” включає всі позитивні почуття до людини: вдячність, дружбу, захоплення, співчуття, повагу. Непередбачені соціальні зміни можуть враз залишити без грошей, нерухомості, влади. Але все чому ми навчилися – наше, і це найнадійніший вклад. Ніколи не забувайте, що ще один скарб залишиться з вами – це здатність заслужити любов ближніх. Для цього необхідно удосконалювати себе і гартувати порядність за будь-яких поворотів долі.

Як подолати стрес. ПАМ’ЯТАЙТЕ. Небезпечний не стрес, а перехід його в конфлікт. Займіться помірною фізичною працею і всим, що викликає розслаблення.

ЗАПАМ’ЯТАЙТЕ. Негативні емоції сумуються, позитивні- ніколи, але якщо вони йдуть слідом за першими, то руйнують їх. Відчуваючи стрес,

зверніться до будь-якої справи: почитайте книгу, сходите в музей, послушайте улюблену музику. Ваше хобі – теж препарат проти стресу.

Рекомендуємо фізичні методи боротьби зі стресом.

Найважливіше – стримувати негативні емоції. Процес цей тривалий, він передбачає виховання культури поведінки, духовне і моральне удосконалення, загалом усе те, що можна визначити формулою “перероби себе сам”.

ЗАПИТАННЯ ТА ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОПІДГОТОВКИ ТА КОНТРОЛЮ

1. Схарактеризуйте стрес і його роль в житті людини
2. Опануйте шкалою бальної оцінки стресорного впливу сімейних та особистих чинників на організм.
3. Дайте поняття адаптації і стресу.
4. Визначте першу і другу стадії розвитку стреса
5. Схарактеризуйте вплив тренування на стрес
6. Опануйте формулами боротьби зі стресом
7. Як вийти з стресової ситуації (М.С. Корольчук)
8. Визначте стрес, щодо біологічних законів і кодексів поведінки:
 - a) Егоїзм, або себелюбство
 - b) Стрес і старіння.
 - c) У чому мета життя?
9. Опрацюйте основну літературу
10. Зробіть опорний конспект за темами і опануйте матеріал підрозділів
11. Основні критерії психічного і фізичного здоров'я особистості.
12. Умови психологічного комфорту особистості.
13. Фактори, які впливають на психічне та фізичне здоров'я особистості.
14. Психологічні фактори нормалізації стресу.
15. За допомогою опорних конспектів вивчіть структуру та шляхи психологічної підготовки і психологічної допомоги в екстремальних умовах.
16. Відтворіть опорний конспект по пам'яті.
17. Визначте основні завдання науково-практичних проблем за темою у Вашому колективі.
18. Складіть бібліографічну карту за темою за останні 2-3 роки.

Основна література:

1. Карвасарський Б.Д. Неврози. – М.: Медицина, 1980. – 448 с.
2. Крайнюк В.М. Психологічні особливості проявів тривожності і агресивності у юнаків призовного віку. Автореф. канд. дис. – К., 1999 р.
3. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Основи соціально-психологічного забезпечення професійного довголіття // Матеріали Всеукр. наук.-практ. Конференції: “Проблема безпеки української нації на порозі ХХІ сторіччя” – К., КВГУ, 1998. – С. 281-288.
4. Кузнєцов В.М., Черневський В.М. Психіатрія. – К.: Здоров'я, 1993. – 344 с.

5. Кемпинські Д. Психологія неврозів. – Польська медицина. Видавництво – Варшава, 1975. – 400 с.
6. Пірен М.І. Основи конфліктології. – К., СВГІ, 1996. 260 с.
7. Руководство практического психолога: психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы. (Под. ред. И.В.Дубровиной – М., 1995.) Издательский центр “Академия”, 1995. – 170 с.
8. Хорни К. Невротическая личность нашего времени: Самоанализ. – М.: Прогресс, 1993. – 480 с.
9. Хорні К. Наши внутрішні конфлікти. – СП б.: Лань, 1997. – 240 с.

Додаткова література:

1. Адаптація організму учасників к навчальній і фізичним навантаженням / Під ред. А.Г.Хрипкової, М.В.Антропової. – М., 1982.
2. Амириди Э.С. Проблеми адаптації студентів молодших курсів і деякі питання організації психологічної служби в університеті // Психолого-педагогічні проблеми формування особистості в навчальній діяльності. Збірн. наук. праць. – М., 1988.
3. Анциферова Л.И. Психологія самоактуалізуючої особистості в працях Абрама Маслоу // Проблеми психології. – 1973. – № 4. – С. 173–180.
4. Апанасенко Г.Л. К проблемі трактування механізмів відновлення фізичної навантаження // Теорія і практика фізичної культури. – 1985, – № 6 – С. 49-52.
5. Апанасенко Г.Л. Еволюція біоенергетики і здоров'я людини. – Санкт-Петербург: Петрополіс, 1992. – 180 с.
6. Балл Г.А. Поняття адаптації і його значення для психології особистості // Проблеми психології. – 1989. – № 1. – С. 92–100.
7. Бачериков Н.Е., Воронцов М.П., Доброміль Э.И. Психогігієна умовного праці учасників молоді. – К.: Здоров'я, 1988. – 168 с.
8. Березин Ф.Б. Психічна і психофізична адаптація людини. – Л.: Наука, 1988. – 295 с.
9. Бернс Д. Хороше самопочуття. Нова терапія настроїв. – М., 1995.
10. Дінейка К. Рух, дихання, психофізичне тренування. – К: Здоров'я, 1988. – 176 с.
11. Заброцький М.М. Вікова психологія. – Навч. пос. – К.: МАУП, 1998. – 92 с.
12. Карвасарський Б.Д. Психотерапія. – М.: Медицина, 1985. – 303 с.
13. Корольчук Д.М., Мірошніченко О.І., Крайнюк В.М. Спеціальний аутотренінг та фізичні вправи у системі заходів реабілітації працездатності людини // Матеріали XV з'їзду Українського фізіологічного товариства. – Донецьк, 1998. – С. 250-251.
14. Корольчук М.С. Психофізіологія працездатності корабельних спеціалістів в екстремальних умовах: Дис. на здоб. док. психол. наук. – К., 1997. – 406 с.
15. Лакосина Н.Д., Ушаков Г.К. Медична психологія. – М.: Медицина, 1984. – 272 с.
16. Магльований А.В., Белов В.М., Котова О.Б. Організм та особистість. Діагностика та керування.—Львів: Медична газета, 1998. – 250 с.

17. Максимова Н.Ю., Милютин Е.Л. Курс лекцій по дитячій патопсихології: Учебне посібня. – Ростов-на-Дону: Фенікс, 2000. – 576 с.
18. Михайлов Б.В., Напреенко А.К., Квасневський А.Л. Проблеми організації соціально-психіатричної і психотерапевтичної служби в Україні. // Вопросы пограничної психіатрії, психотерапії, медичинської психології: Матеріали научно-практичної конференції.- Харків, 1998.- с.4-12.
19. Платонов К.И. Слово як фізіологічний і лікувальний фактор. 3-є вид. – М.: Медгиз, 1962. – 532 с.
20. Роль середовища і спадковості в формуванні індивідуальності людини / Під ред. І.В. Равич-Щебро. - М.: Педагогіка, 1988. - 366 с.
21. Славина Л.С. Знати дитину, щоб виховувати. – М.: Знання. – 1976. – 64 с.
22. Хамагова Т.Г., Липовецька Н.Г. і др. Спадковість і середовище в формуванні сомато-психічних і нейрофізіологічних параметрів особистості // Особливості розвитку близнюків. - М.: Медицина, 1977. - С. 34-41.
23. Ческидова Е.Н. Невроз як наслідок розвитку сучасного суспільства // Психологія на межі тисячоліть. – К.: Гнозис, 1998. – Т. 3. – С. 510-517.
24. Еріксон Е. Дитинство і суспільство. – СПб: Університетська книга, 1996. – 592 с.

Тема 11. ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

1. Визначення і сутність психологічного забезпечення спортивної діяльності.
2. Психологічні і психогігієнічні рекомендації.
3. Психологічна підготовка.

ВИЗНАЧЕННЯ І СУТНІСТЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Термін «психологічне забезпечення спортивної діяльності» відбиває найбільш прикладну сторону сучасної психології спорту. Як і будь-яка інша, спортивна діяльність вимагає відповідного забезпечення: матеріального, технічного, інформаційного, медичного, психологічного і т.д. Якщо виходити з будови і функцій організму, то спортивний результат визначається підготовкою виконуючих рух органів, функціональною тренуваністю і досконалістю нервово-психічних механізмів регуляції рухів, переживань, поведінки. Він знижується при ослабленні кожної з цих трьох складових. Розвиток і удосконалення нервово-психічних механізмів регуляції і складає суть психологічного забезпечення спортивної діяльності. Таким чином, психологічне забезпечення спортивної діяльності - це комплекс заходів, спрямованих на спеціальний розвиток, удосконалення й оптимізацію систем психічного регулювання функцій організму і поведінки спортсмена з урахуванням завдань тренування і змагання (шляхом

психодіагностичних психолого-педагогічних і психогігієнічних рекомендацій; психологічної підготовки; регуляції функц).

I. Психодіагностика ставить за мету вивчення спортсмена, його можливостей в умовах спортивної діяльності: особливостей перебігу психічних процесів, психічних станів (актуальних і домінуючих), властивостей особистості, соціально-психологічних особливостей діяльності. Психодіагностика здійснюється під час професійного відбору у тренувальному процесі та під час змагань. Проводиться вона для того, щоб у майбутньому сформулювати психологічні і психогігієнічні рекомендації та домінуючих психічних станів спортсмена.

Тренерові треба спланувати більш ефективну систему впливу на спортсмена і формування необхідних властивостей, станів, утворень.

II. Психологічні і психогігієнічні рекомендації можуть бути спрямовані на тренерів, спортсменів, керівника, масажистів, лікаря, батьків, товаришів і т.д. — на усіх, хто вступає в контакт зі спортсменом і може впливати на його психічний стан. Психологічні і психогігієнічні рекомендації мають відношення до відбору учнів для занять визначеним видом спорту, до визначеного тренувального заняття або циклу, до змагань взагалі або конкретного змагання, до спортивного режиму.

III. Психологічна підготовка поділяється на психологічну підготовку тренера і психологічну підготовку спортсмена. У свою чергу, у психологічній підготовці спортсмена виокремлюють 4 розділи, тісно пов'язаних між собою:

а) загальну психологічну підготовку до змагань;

б) психологічну підготовку до тривалого навантаження під час тренувального процесу;

в) спеціальну психологічну підготовку до конкретного змагання.

г) корекцію психічних станів на заключному етапі підготовки до відповідальних змагань;

IV. Ситуативна корекція станом і поведінкою спортсмена необхідна тоді, коли потрібен терміновий вплив на психічний стан спортсмена. Керування може здійснюватися за день або в день змагань, безпосередньо перед стартом (секундування), у перервах між змагальними вправами (а іноді й під час їхнього виконання), а також після змагань. Аналогічно в тренуванні: перед заняттям, при виконанні окремих вправ, після занять або у визначеному тренувальному циклі.

Саме по собі поняття «психологічне забезпечення» передбачає широке коло науково-дослідних, науково-практичних і організаційних питань, де переплітаються завдання психології, психофізіології, педагогіки і суміжних дисциплін. Розв'язання цих питань неможливо без відповідних знань про конкретні особливості й умови спортивної діяльності, про спортсмена, тренера, їхніх взаєминах і т.д. Знання ці накопичуються в процесі систематичного вивчення відповідних об'єктів і областей спортивної діяльності (Г.С. Кириленко 2003; Г.В. Ложкін 2004; М.С. Корольчук 2003,2005).

ПСИХОЛОГІЧНІ І ПСИХОГІГІЄНІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Вивчення спортсмена, знання про нього, які б глибокі і правильні вони не були, не допоможуть спортивному удосконалюванню, поки на їхній основі не почнеться вплив. Після вивчення умов діяльності, психологічних і професійних особливостей спортсмена, тренера й інших осіб, що беруть участь у цій діяльності, найпростіший і розповсюджений спосіб впливу— це рекомендація, підказка, порада або просто сумнів, що змушує задуматися, змінити відношення, рішення, дію. Психологічні і психогігієнічні рекомендації пропонують визначений характер і послідовність сприйняття, спогадів, міркувань, переживань, дій, слів і ін. Вони повинні бути своєчасними, відповідати індивідуальним особливостям адресата (вікові, статі, функціональним і психічним можливостям, інтелектові й ін.), а також ситуації й особливостям взаємин спортсмена і тренера. Найкраще, коли рекомендації даються від імені науки, що об'єктивно довела їхню правомірність. Нерідко вони бувають побудовані на здоровому глузді, на життєвих або професійних спостереженнях. А це означає, що вони можуть містити в собі як тонко помічені і правильні факти, так і невірні уявлення, що закріпилися. Домогтися наукової обґрунтованості кожної рекомендації — завдання недосяжне, але при сумніві у вірності рекомендації від неї краще відмовитися.

Рекомендації можуть носити як узагальнений характер, так і випадковий, епізодичний, конкретний. Вони містять великий елемент демократизму, незважаючи на те, що в них часто використовується слово «повинен». Рекомендації не наказують, не вимагають — вони радять, нерідко надають вибір, дають знання, інформацію для міркування. Вони змінюють відношення, спонукують, навчають, виховують і, що дуже важливо, дають гранично стисле психологічне утворення. Тому часто рекомендації спрямовані на тренера й інших людей, що взаємодіють зі спортсменом, з метою підняти рівень їхньої психологічної, психогігієнічної і психотерапевтичної грамотності. Оскільки більшість питань прикладної психології може бути тією чи іншою мірою виражено в рекомендаціях, їхнє число дуже велике. Тут наводяться рекомендації, що стосуються найбільш відповідальних моментів спортивного тренування і змагань за ...

1. Деяка ступінь психічної перенапруги в пік тренувального навантаження — природний наслідок правильно побудованого тренувального процесу. Відсутність ознак психічної перенапруги означає, що спортсмен міг би витримати більше фізичне навантаження і більш суворий спортивний режим.

2. Якщо при звичному тренувальному навантаженні, далекому від максимуму обсягів й інтенсивності, у спортсмена з'являються явні ознаки психічної перенапруги, причини її треба шукати в додаткових факторах:

а) несприятливому психологічному кліматі (наприклад, конфлікт із ким-небудь із членів колективу, тривале перебування на зборах з відривом від дому, від родини);

б) зниженні мотивації (наприклад, скасування поїздки на змагання, у яких спортсмен дуже хотів взяти участь);

в) конфліктній життєвій ситуації (наприклад, необхідність розподіляти час між тренуваннями і підготовкою в інститут);

г) в системі цінностей з'явилась нова цінність, більш значима, ніж спорт, та ін.;

3. Тренер має пам'ятати, що з появою ознак першої стадії перенапруги — знервованості — корекції потребують, в основному, стосунки і поведінка спортсмена, можливо, його режим, але не тренувальне навантаження. Спортсмен повинен знати про необхідність переживання цього стану і бути упевненим, що швидко відновиться в період запланованого зниження навантаження.

4. З появою ознак другої стадії перенапруги — порогової стеничності — тренерові необхідно переглянути заплановане тренувальне навантаження і систему відновлення спортсмена.

5. Якщо виявляються ознаки третьої стадії психічної перенапруги — астенії, - виходить, що тренер припустився грубих помилок в підготовці спортсмена: у методиці, організації умов життя, харчування, спілкування, відпочинку і т.д. Спортсмен, що пройшов третю стадію перенапруги, рідко повертається у великий спорт. Тривалий відпочинок і режим, що оберігає і був необхідний йому, після цього, зміщають тверді цільові настанови, порушують безперервність процесу підготовки до високого результату, не дозволяють знову мобілізуватися на нелегку спортивну працю.

6. Хвилювання перед стартом — необхідний компонент високого результату. Воно допомагає спортсменові переступити через стандарти тренувальних результатів, піднятися над собою, часто на несподівану висоту.

7. Якщо під час розминки перед стартом у спортсмена порушилася техніка — це, швидше за все, наслідок напруженості, що призводить до дисгармонії функцій, порушує роботу м'язів-антагоністів і збалансовану систему їхньої напруги-розслаблення. Коректувати техніку в ці моменти — означає втручатися в автоматизми навички. Тому необхідно починати з психологічного стану спортсмена.

8. У період змагань у спортсмена підвищена чутливість до усього, що так чи інакше стосується його виступу і результату, і в першу чергу, до кожного з проявів стану тренера. Тому тренер ні при яких обставинах не повинен виявляти хвилювання, сумніви із приводу майбутнього виступу спортсмена, непевності, дратівливості, невиправданої метушливості. Психічну напругу в період змагань переносить не тільки спортсмен, але і тренер (буває, що тренер навіть більше). Але щоб спортсмен не помітив цього, тренер має бути налаштований оптимістично, упевнено, у спілкуванні бути легким, розкутим.

9. Стосунки і манера спілкування тренера зі спортсменом під час змагань мають бути звичайними або більш м'якими. Зміст і форму своїх звертань до спортсмена необхідно дуже ретельно контролювати.

10. Те, що було корисно для мотивації тренувального процесу, може виявитися шкідливим в обстановці змагань (розмови про результати виступів, усякого роду «накачування», загострення уваги на значимості виступу). Усе це припустимо лише в крайніх випадках пригніченості спортсмена, і то безпосередньо перед стартом.

11. Недоцільно надмірно «роздувати» достоїнства суперника, не можна дратуватися з приводу яких-небудь порушень у техніці або незвичайності його поведінки.

12. Не варто заспокоювати спортсмена такими фразами, як: «Не хвилюйся», «Візьми себе в руки, ти ж спортсмен». Вони можуть викликати тільки дратівливу відповідь. Доцільніше говорити «Спокійно» або навіть «Хвилюйся», нагадавши, що помірне хвилювання перед стартом — це помічник спортсмена.

13. Якщо є необхідність дати спортсменові які-небудь вказівки стосовно його дій або поведінки, то фрази повинні бути короткими і зрозумілими. Невизначені вирази, вказівки, пов'язані з пошуком варіантів, краще виключити. У моменти розгубленості, непевності спортсмена твердий, авторитетний наказ виконувати визначені дії може виявитися цілком виправданим, особливо, якщо він відданий імперативно, у манері, що не залишає ніяких сумнівів у правильності і необхідності саме цих, а не яких-небудь інших дій.

14. Оцінювати дії спортсмена необхідно спокійним тоном. Краще, якщо серед оцінок будуть переважати позитивні. Спортсменові, що закінчив виступ невдало, потрібно приділити особливу увагу. Не можна виражати розчарувань із приводу його результату, підкреслюючи безперспективність спортивного майбутнього. Зайнятися аналізом помилок краще через день-два після змагань, коли пристрасті вляжуться.

15. У період змагань тренер не повинен бути заклопотаним, надмірно уважним або настирливим у своєму прагненні допомогти спортсменові. Особливо перед сном. Ні в якому разі не варто умовляти його швидко заснути. І навіть «Настав час спати» краще замінити на «Настав час відпочивати».

16. Тренер має пам'ятати, що спортсмена оточує багато людей, які недостатньо добре знають спорт, не завжди правильно розуміють спортсмена. Вони люблять задавати питання про самопочуття, про передбачувані результати, про суперників і ін., що часто шкодить спортсменові. Особливо треба побоюватися захоплених доброзичливців, що завжди упевнені в рекорді, у перемозі і т.д. У першу чергу варто оберігати від них молодих, не загартованих у спортивних баталіях спортсменів.

17. Спортсмен повинен знати, що найсильніший ворог майбутнього результату — це думки про нього. Їх треба замінити думками про роботу, про те, що, як і коли робити. Для більшості спортсменів думки про результат у конкретній і лаконічній формі корисні тільки безпосередньо перед стартом.

Наведені рекомендації — лише приклади. Добре, коли тренер збирає рекомендації (як збирають афоризми), і ще краще, коли він формулює їх для себе, нескінченно уточнюючи і доповнюючи протягом усієї своєї професійної діяльності.

У структурі психологічного забезпечення спортивні рекомендації, як засоби впливу, відрізняються поряд з перевагами і недоліками. До переваг відносяться: всеохоплюючий характер, простота використання, широкий часовий діапазон ефекту впливу (від миттєвої реакції - до слідів, що залишаються через

роки), величезне різноманіття форм при тому самому змісті, можливість врахування найтонших відтінків психічних станів і властивостей особистості й ін. До недоліків рекомендацій відносяться: їхній, нерідко спірний характер (коли вони базуються не на суворих наукових фактах, а на спостереженні, повчальних формах, що в спортсменів, які досягли успіхів, може викликати негативну реакцію), відсутність системи в їхній реалізації й ін. Ці недоліки, особливо останній, усуваються цілеспрямованою систематичною психологічною підготовкою до спортивної діяльності.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА В СИСТЕМІ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Поняття про психологічну підготовку

Підготовка людини до визначеної діяльності — це процес формування готовності до продуктивної участі в ній. У цій готовності можна виділити ряд компонентів: м'язовий, функціональний, операціональний, психологічний і ін. До будь-якої діяльності, до будь-якої ролі людина повинна бути готовою психологічно. Особливо до нового, особливо за умов, що змінюються, поетапному досягненні цілей, стрибках потреб і ціннісних орієнтацій. Саме такою є діяльність спортсмена. Точно так само результат діяльності, задоволеність нею, внутрішній психологічний комфорт, переживання людини багато в чому залежать від її психологічної готовності не тільки до процесу діяльності, але і до її умов: конкретного режиму життя, оцінці її особистості, можливим покаранням або заохоченням, особливостями спілкування з визначеним колом осіб і, узагалі, до того специфічного психологічного клімату і психічної напруги, що неминуче супроводжують будь-яку продуктивну діяльність.

Психічна готовність до діяльності — завжди результат психологічної підготовки. Інша справа, що часто вона непомітна як процес, тому що здійснюється стихійно, неорганізовано. Дитина пішла в перший клас, юнак із призовного пункту прибув в частину, геолог відправився в тривалу експедицію і т.д.— усі вони пройшли курс психологічної підготовки до своєї діяльності, часто навіть не здогадуючись про це. У тих видах діяльності, що жадають від людини особливої зібраності, мобілізації, віддачі сил і високого професіоналізму, психологічна підготовка організується і планомірно здійснюється до й у процесі діяльності. До таких видів діяльності відноситься і спортивна.

Колись центральною в психології спорту була проблема навичок. У 50-х—початку 60-х років на перше місце виступила проблема вольової підготовки спортсмена. Але ось уже більш сорока років проблема психологічної підготовки, поглинувши безліч окремих проблем, стала ведучою як у науково-практичній, так і в науково-дослідній роботі.

Психологічна підготовка спортсмена — це одна зі складових соціально-психологічного забезпечення, навчально-професійного процесу в спорті. Кінцевою її метою є формування й удосконалення значимих для спорту властивостей особистості шляхом зміни системи відношення спортсмена.

Основним завданням ... сьогодення, минулого чи майбутнього цього процесу є створення психічної готовності спортсмена: 1) долання труднощів тривалого тренувального процесу, 2) долання перешкод в змаганні взагалі і 3) долання труднощів і ... конкретному змаганні. Психологічна підготовка до тривалого тренувального процесу і до змагань здійснюється завчасно і називається *загальною психологічною підготовкою*. Безпосередня ж підготовка до конкретного змагання називається *спеціальною психологічною підготовкою*.

Між загальною і спеціальною психологічною підготовкою можуть проводитися спеціальні заходи, ціль яких — корекція психічних станів спортсмена на заключному етапі підготовки. Необхідність у цих заходах виникає при відсутності системи або недостатній загальній психологічній підготовці, вони можуть бути також доповненням до раніше проведеної роботи або уточненням її. Програма корекції психічних станів розглядається, як скорочений варіант об'єднаних заходів завчасної і безпосередньої психологічної підготовки.

Але формування й удосконалення властивостей особистості — це кінцева мета підготовки. У щоденних заходах задача ставиться більш вузько і конкретно — створити в спортсмена сприятливий психічний стан, що забезпечує успішність тренування або змагання. Актуальний психічний стан визначає продуктивність і якість тренування, але він може не виникнути до чергового заняття. Він визначає тимчасове підґрунтя, на якому здійснюється діяльність. Щоб цей стан носив більш тривалий, стабільний характер, у його основі має лежати відповідне відношення спортсмена до процесу діяльності, вимог до самого себе, навантаження і т.д. Стабілізуючи, актуальний стан переходить у домінуючий і створює відповідне підґрунтя діяльності на досить тривалий час. У свою чергу домінують стани, які на базі стійких відносин визначають властивості особистості — психічні утворення, що відрізняються стійкістю в переважній більшості ситуацій. Наприклад, один спортсмен завжди якісно і продуктивно виконує завдання тренера, інший робить це від випадку до випадку. У першого працездатність визначається сумлінним відношенням до тренувального процесу, тобто властивістю особистості, у другого — сьогоdnішнім настроєм, тобто станом. Щоб цей психічний стан став властивістю особистості, його треба викликати, застосовуючи для цього комплекс психологічних впливів. Таким чином, **психологічна підготовка** — це складний процес стабілізації психічного стану доти, поки він не стане домінуючим, а потім і властивістю особистості. Центральним завданням даного процесу є формування і закріплення відповідного ставлення, що складає основу спортивного характеру і створюється як під впливом зовнішніх факторів з боку тренера, батьків, психолога й ін., тобто в процесі виховання, так і під впливом внутрішньої самоорганізації і самообілізації, тобто в процесі самовиховання спортсмена.

У психологічній підготовці спортсмена знаходить виразне втілення класична загальна схема розвитку психіки на основі удосконалення чотирьох груп основних психічних явищ: процесів, станів, утворень і властивостей. Під час виховання і самовиховання відбуваються зміни психічних процесів і станів, які

визначають розвиток необхідних утворень тільки в тому випадку, якщо закріплюються. Усе викладене доводить, що кінцевою метою психологічної підготовки спортсмена є формування й удосконалення психічних процесів, станів, утворень і окремих властивостей особистості, що визначають успіх спортивного тренування і змагання.

Такий процес розвитку здійснюється за допомогою систематичного управління станом і поведінкою спортсмена в різноманітних умовах спортивної діяльності. Управління психічними станами і виховання властивостей особистості нерозривно зв'язані як дія і його результат. Цілеспрямована і досить тривала психологічна підготовка призводить до того, що необхідність керування спортсменом стає усе меншою. Удосконалена система самоврядування, саморегуляції як найважливіша характеристика особистості спортсмена, дозволяє йому повністю реалізувати глибоко приховані резервні можливості у тренуванні й змаганнях. Необхідність керування, тобто термінового втручання в стан спортсмена ззовні, зберігається завжди, але зводиться до мінімуму для спортсмена з високим рівнем розвитку спортивного характеру.

Психологічну підготовку спортсмена здійснює головним чином тренер. Але він не може охопити всього різноманіття спеціальних питань. Його помічниками в розв'язанні цих питань виступають професійний практичний психолог, спортивні керівники, батьки спортсмена й ін. Але керує всім процесом психологічної підготовки тільки тренер. Щоб це керівництво було правильним і грамотним, він сам має бути психологічно підготовленим.

Особливості психологічної підготовки тренера

Знання психології свого виду спорту, уміння впливати на спортсмена згідно до сформованої ситуації, здатність володіти собою в навантажувальні періоди тренувального процесу й особливо в період змагань — головні риси психологічної готовності тренера, але далеко не вичерпні.

Будучи за своєю суттю конкурентним, спортивне життя тримає тренера в стані постійної психічної напруги, вимагає безперервного аналізу того, що зроблено, і обмірковування того, що ще має бути зроблено. Специфічна творчість, пошук нових шляхів, засобів, методів заповнюють усе життя тренера, усю його свідомість. Крім того, організація спортивної діяльності така, що тренерові приходиться довгі тижні, місяці, а то і роки жити далеко від родини, без звичних зручностей, порушуючи сформований уклад життя. А якщо врахувати надзвичайну багатоплановість діяльності прогресивного тренера, переживання в момент невдачі, коли в стані фрустрації здаються загубленими місяці роботи, емоційну насиченість днів під час змагань, стає зрозуміло, що витримати це можуть тільки спеціально психологічно підготовлені люди.

Необхідно враховувати і той факт, що здійснювати психологічну підготовку тренера і спонукувати його до самовдосконалення може тільки сам тренер, завдяки власній активності, творчості в організації життя і роботи завдяки самовихованню, що включає саморегуляцію психічних станів. Основним помічником тренера в його психологічній підготовці є головний мотив усієї його діяльності — результати його учнів, успіх і спортивна слава. Але такі моменти, як

матеріальне забезпечення спортивного тренування і змагань, розумне співвідношення моральних і матеріальних заохочень і покарань, надання визначених привілеїв і благ,—немає важні компоненти психологічної підготовки тренера до плідної діяльності.

Самовиховання, самоосвіта і допомога керівників мають доповнюватися семінарами, курсами, лекціями з питань психології спорту. Організація психологічної підготовки тренерів, особливо тих, що досягли успіху, сполучена з визначеними труднощами. Їм, як правило, властива висока самооцінка своїх знань, у тому числі психологічних. І це цілком обґрунтовано, якщо їхні учні показують високі результати.

Поблажливість і негативізм тренерів може бути нівельовано спеціальною формою психологічної підготовки — тематичними дискусіями. Їх варто проводити у вільній манері, коли кожний може висловити свою думку, поділитися досвідом. Дискусію краще починати кваліфікованому психологові, що знає не тільки теорію, але і практику психології конкретного виду спорту. У вступному слові варто уявити і тезисно розвинути яку-небудь тему (наприклад, «Особливості поведінки тренера в період змагань»). У залежності від зацікавленості аудиторії повідомлення може продовжуватися від 10 до 45 хв. Дуже виграно для майбутньої дискусії, якщо психолог оперує конкретними фактами, у яких «задіяні» її учасники: це допомагає запалити тренерів, змусити їх думати, сумніватися, доводити, шукати нові факти. Потім у діловому, дружньому обміні думками, що направляє ведучим дискусію, формуються правильні уявлення і поняття з тих або інших питань психології спортивного тренування і змагань. При такій формі роботи тренера не повчають, не ущемляють його самолюбства, не беруть під сумнів його самооцінку. Через багатогранну призму різних думок він починає чітко бачити свої помилки, а оскільки він сам їх визначає, його професійний статус не страждає і корекція стосунків і поведінки проходить безболісно.

Психологічна підготовка спортсмена до тривалого тренувального процесу.

До спортивного досягнення, що народилось за секунди або хвилини, йдуть поступово, з дня в день, довгі роки. Високі результати в сучасному спорті можуть бути досягнуті тільки за умови багаторічного систематичного тренування, твердого дотримання життєвого і спортивного режиму. До цього спортсмен має бути психологічно підготовленим. Досягнута підготовленість має постійно розвиватися й удосконалюватися в ході самого тренування.

Існують два шляхи забезпечення і підтримки такої підготовленості:

- 1) створення, підкріплення, безперервний розвиток і удосконалення мотивів спортивного тренування;
- 2) створення сприятливого ставлення до різних сторін тренувального процесу.

Це поділ умовний, тому що формування мотивів здійснюється через формування відповідного ставлення. Але мотивація має свою специфіку.

Мотиваційні компоненти психологічного забезпечення спортивної діяльності.

Активність, зібраність, дисциплінованість спортсмена, тривалість і результативність його роботи визначаються мотивацією в тренувальному процесі. Мотивація має базуватися на потребах спортсмена, йти через ієрархію стратегічних, тактичних і технічних цілей і знаходити вираження в конкретних спонуканнях. Змінивши порядок знаменитої грецької тріади, можна сказати, що мотивація будується за принципом: хочу — можу — повинен. Усвідомлене бажання, сформульоване у вигляді чіткої мети, висока імовірність її досягнення і розуміння обов'язковості визначених дій, необхідних для розв'язання особистих і суспільних завдань, спонукають спортсмена до завзятих тренувань протягом багатьох років.

Нами розглядаються не окремі мотиви, що спонукають до занять спортом, а система мотивів спортсмена, не окрема спрямованість до тривалого навантажувального тренувального процесу з метою досягнення високих спортивних результатів.

Постановка віддаленої цілі. На якому б етапі спортивного шляху знаходився спортсмен, перед ним завжди необхідно ставити далекі, багаторічні перспективні цілі, аж до цілей найвищого порядку.

Яких би успіхів не досяг спортсмен, йому постійно треба прищеплювати думку, що досягнутий результат далекий від його реальних можливостей, що відразу за досягнутою, постає нова, більш висока мета. Далеко відставлена висока мета через серію проміжних цілей у тренувальному процесі визначає постійну установку на якісну роботу на будь-якому етапі спортивного удосконалення. Поетапне досягнення цих цілей зумовлює стійкий, спокійний і упевнений стан спортсмена. Далеко відкладена ціль високого порядку допомагає спортсменові зрозуміти різницю між ближньою і далекою мотивацією, спокійно зневажати дрібними радощами заради великого щастя великого спортивного досягнення.

Формування мотиву досягнення успіху. Іноді спортсмен, досягши визначеного (найчастіше високого) рівня спортивних досягнень, зберігаючи зовні активність і сумлінність у тренуваннях, починає думати про достатність цих результатів: «Не виступити б гірше, на поліпшення я не розраховую». Такі думки можуть вести до формування мотиву уникнення невдачі. Як тільки в спортсмена зароджується цей мотив, зростання результатів стає малоімовірним, тому що зникають установки на поліпшення результатів («сьогодні робити краще, ніж учора»), оскільки досить і вчорашнього. Формування і підтримка мотиву досягнення успіху здійснюється з опиром на визначені властивості особистості, і в першу чергу на честолюбство в його позитивному значенні. До величезної, важкої, багаторічної роботи спортсмена стимулює (поряд з іншими факторами) прагнення бути знаменитим, бажання спортивної слави. Спортивне честолюбство й опора на нього зміцнюють мотиваційну структуру тренувального процесу. Розвиткові позитивних сторін честолюбства сприяє афішування успіхів спортсменів: стенди з їхніми фотографіями, таблиці рекордів, плакати з поздоровленнями, статті з газет, журналів, передачі по радіо і телебаченню про

змагання, у яких спортсмен успішно виступав, колекціонування спортсменом будь-яких атрибутів його досягнень.

Однак честолюбство не можна плутати з марнославством. Любити честь, славу, домагатися їх працею і талантом, безсумнівно, корисно і спортсменові і суспільству. Але прагнути до «марної слави», радіти випадковому, незаслуженому успіхові або використовувати успіх інших — це негативна риса особистості. Спортсмен з елементами марнославства може діяти на шкоду колективним інтересам, виявляти зазнайство, зарозумілість, схильність до самореклами. Він, звичайно, знижує активність у досягненні нових спортивних рубежів, тому що свідомо або неусвідомо думає, що його мають шанувати і за старі заслуги. Звідси зрозуміло, що формування і розвиток установки на досягнення успіху вимагає спеціального контролю, нормування і регуляції.

Оптимальне співвідношення заохочень і покарань.

Заохочення і покарання є найбільш розповсюдженими способами мотивації людини до діяльності, особливо в спорті, що нерідко вимагає прояву максимуму можливостей. Ефект заохочення і покарання визначається їхньою справедливістю, силою, своєчасністю, формою, індивідуальними особливостями спортсмена і тренера, стилем керування й ін. Дуже важливо також оптимальне співвідношення заохочень і покарань, що характеризується перевагою заохочень.

Словесне заохочення елементарно просте, але дієве. Добрі слова, своєчасна обґрунтована похвала як би вливають нові сили в спортсмена. Як заохочення можуть використовуватися також грамоти, значки, жетони, медалі, призи, поїздки і т.п. Своєчасне і тактовне заохочення служить гарним стимулом, що підтримує тривалий інтерес і високу активність у спорті.

Розвиток традицій команди.

Одне з головних психологічних завдань у спорті — формування колективу, створення атмосфери командного духу. Бажання робити щось для загальної користі, своїми зусиллями допомагати вирішувати колективні задачі й одночасно почувати впевненість у тім, що колектив завжди підтримає і допоможе, сприяє високій продуктивності спортивної діяльності. Розвиток традицій команди, організація спортивних свят, присвячених історичним датам, успіхам команди, пошук цікавих ритуалів і багато чого іншого — усе це гарні мотиви для збереження прагнення залишатися в спорті і прогресувати як можна довше. Як приклад одного зі шляхів зімкнення колективу, створення монолітної команди можна привести досить незвичайну традицію, що виникла в збірній команді СРСР з плавання. 21 липня 1976 р. на XXI Олімпійських іграх у Монреалі радянські брасистки зайняли весь п'єдестал пошани. Цей небувалий успіх надихнув, підняв бойовий дух команди і послужив приводом до започаткування особливого свята «День команди». Він щорічно урочисто відзначається всім колективом і служить прекрасним засобом згуртування команди.

Прийняття колективних рішень.

Участь кожного спортсмена в обговоренні основних питань майбутніх тренувань, відпочинку, культурно-масових, відновлюючих та інших заходів, в

прийнятті колективних рішень підвищує активність і свідомість спортсменів, поглиблює розуміння ними проблем спортивного тренування.

Колективне прийняття спортсменами визначеного рішення значно допомагає тренерові вимагати безумовного його виконання за принципом: коли вже рішення прийняте, його треба втілювати в життя. Після цього вимоги тренера носять характер не тільки наказів, але і нагадувань, і для планомірної роботи протягом наступного періоду тренувань у нього є гарний інструмент мотивації — спиратися на рішення, яке прийнято спільно зі спортсменами.

Емоційність тренувальних занять.

Монотонія, нудьга — споконвічні вороги працездатності. Одноманітні повторення, однакові завдання притупляють самоконтроль, зібраність, а в стані психічної перенапруги дратують, ведуть до відмовлень від тренування. Будь-якими способами необхідно викликати інтерес до завдання, урізноманітнити його навіть без особливої методичної цілі, тільки заради боротьби з монотонією. Є і спеціальні прийоми підвищення емоційності тренувальних занять. Це, насамперед, спаринг-партнерство і різноманітні ігри. Їхнє значення особливо велике в таких видах спорту, як плавання, веслування, лижний, ковзанярський, велосипедний, біг у легкій атлетиці, у яких тренування без партнера важко переносяться і малопродуктивні. Тому для мотивації спортсмена в них широко використовується парне або групове тренування. Спаринг-партнер створює обстановку суперництва, спонукує хоча б трохи обійти, коли вже, здається, незмога, дозволяє випробувати радість переможця кілька разів за тренування. При цьому кожне тренувальне заняття нагадує маленьке змагання, що природно підвищує емоційність. Таку ж роль виконують ігри. Різноманітні, часто нестандартні, вони допомагають зменшити напругу від важкої монотонної тренувальної роботи. Представники видів спорту циклічного характеру у вільні від тренувань вечори за власним бажанням часто грають у футбол або баскетбол.

Велике значення для підйому емоційності тренувальних занять має музичний супровід. Тому про нього треба піклуватися особливо, встановлюючи в залах якісну апаратуру, підшуковуючи й обновляючи записи або диски відповідно до завдань тренування і бажаннями спортсменів. Ще краще активно підключити до цього самих спортсменів.

Індивідуально-психологічні особливості тренера.

Безсумнівно, сильним мотивом активності і сумлінності в тренувальному процесі, підтримки тривалого інтересу до занять спортом виступає особистість тренера. Найбільш важливі наступні її особливості:

- оптимізм у всіх випадках, у будь-яких тренувальних і змагальних ситуаціях; дратівливий, вічно усім незадоволений тренер, скиглій і буркун не може мотивувати до важкої тривалої роботи;
- ентузіазм, відданість роботі, любов до своєї справи;
- уміння бути гнучким і багатоплановим у спілкуванні зі спортсменами;
- бути наставником, порадиником, старшим товаришем, м'яким і суворим (відповідно до ситуації), неухильно вимогливим у роботі, доступним і легким в житті, що вміє не принижувати, не кривдити учнів, не дозволяє їм принижувати одне одного;

— прагнення бути прикладом у прояві сили волі, організованості, ретельності, працьовитості, зібраності, цілеспрямованості;

— щира і глибока віра в учня, у його здатність до тривалої і завзятої роботи, у його можливості досягти великого успіху в спорті; уміння вселяти цю впевненість у самого спортсмена;

— вимогливе і поважне відношення до всіх учнів рівною мірою, уміння ховати свої симпатії (або антипатії) до кого-небудь з учнів. Різна вимогливість до учнів, а нерідко і просто емоційно різний тон спілкування можуть порушити збалансовану систему мотивації, особливо в навантажувальні періоди тренувань.

Мотивація спортсмена в тренувальному процесі — це той наріжний камінь, на якому перевіряється майстерність тренера. Тренером високого класу називають того, хто вміє змусити учнів працювати на межі можливостей тривалий час і при цьому зберегти з ними гарні стосунки.

Створення сприятливих стосунків до тренувального процесу.

Прояв різноманітних стосунків у діях, вчинках виражає характер. У стосунках, що забезпечують успішність тренувального процесу і змагань, виявляється так званий спортивний характер. Він виявляється не тільки в тренувальному процесі, у змаганнях, але й у повсякденному житті, праці, навчанні, спілкуванні. Для спортивної діяльності специфічна своя система стосунків і відношення до спортивного життя.

Відношення до спортивного життя.

Успішність і тривалість занять спортом найтіснішим чином пов'язані з бажанням людини тренуватися і виступати в змаганнях, із прагненням досягти успіху, із глибиною, сталістю його інтересу і любові до спорту.

Спорт несе людям велику радість, а тим, хто досяг успіху — глибоке щастя. Це щастя боротьби і перемоги, високої самооцінки і вдоволеного честолюбства, виконаного боргу перед собою і перед людьми, спортивної слави і життєвого успіху, високої суспільної оцінки і патріотичних почуттів. Особливо радісні ті роки в спорті, коли від змагання до змагання результати ростуть, коли, незважаючи на високі навантаження, відчуваються приховані, поки не реалізовані можливості, що дають впевненість у майбутньому. Задоволення від занять спортом може зберігатися довгі роки. Важливо не втрачати радісного переживання цієї найцікавішої гри, іменованої спортом, грати впевнено, вільно, насолоджуючись процесом гри і її результатом.

Але для спорту характерний максималізм, а він рано або пізно призводить до пересичення діяльністю. Процес занять спортом поступово перестає приносити радість, змагання перестають бути святом, а повторення результатів, навіть високих, здається звичним явищем. Те, що раніш було привабливим, бажаним, може перетворитися в нудну, іноді важко стерпну справу. Поки спортсмен молодий, результати ростуть, насичення діяльності носить тимчасовий характер і швидко проходить після чергового успіху і відпочинку. Головне, щоб насичення не повторювалося дуже часто і не переходило в перенасичення. Тренерові важливо знати і враховувати динаміку відношення до спортивної діяльності, контролювати і корегувати їх, співвідносячи ці загальні закономірності зі спортивною біографією учня і його індивідуальними особливостями.

Відношення до нинішнього і майбутнього навантаження.

Поряд з фізіологічними факторами перенесення фізичного навантаження існує фактор психологічний. У простих випадках це небажання виконувати тренувальну роботу визначеного обсягу й інтенсивності. Воно найкраще знімається добре організованою системою мотивації в тренувальному процесі. У більш складних випадках - це страх перед навантаженням, що може усвідомлюватися спортсменом (він відверто говорить про це) або не усвідомлюватися (спортсмен шукає будь-яку можливість уникнути навантаження, намагаючись якось пояснити це собі й іншим). І тоді його можливості витримати навантаження істотно знижуються. Виникаючий перед навантаженням страх формує негативні самонавіювання, особливо шкідливі перед засипанням і при пробудженні. Можливі прояви іпохондричного синдрому, що характеризуються перебільшеною увагою спортсмена до стану свого здоров'я і необґрунтованих переживань за нього. У цих випадках спортсмен намагається відійти від навантаження, збільшуючи навіть незначні хворобливі прояви. З'являється нібито обґрунтований привід пропустити тренування або відмовитися від виконання якихось вправ.

Разом з тим, відомо багато прикладів, коли впевненість у собі, у своїх силах дозволяла спортсменам зміщати негативні акценти у відношенні до навантаження. Нерідко рекорди, видатні результати досягалися спортсменами, що без страху і сумніву тренувалися значно більше й інтенсивніше, ніж інші.

Відношення до своїх можливостей відновлення.

Цей вид відношень виявляється між тренуваннями. Він тісно пов'язаний з попереднім видом відношення і є логічним його продовженням. Спортсмен не повинен фіксувати увагу на втомі, на яких-небудь хворобливих проявах, відчувати страх за стан свого здоров'я. Він має бути впевнений у повноцінному відновленні після перенесеного навантаження, у тім, що рівень його тренуваності дозволить йому відновитися навіть після більш високих навантажень.

Значення психологічного фактора для швидкості і якості відновлення доведено в медицині і психології, у праці й у спорті. Відсутність поміркованості, пригніченості, фіксації уваги на стомленні, а ще краще — веселий, бадьорий настрій, незважаючи на втому, непохитна впевненість, що така робота необхідна і виконується вона за абсолютно правильною методикою, і напевно приведе до позитивного підсумку,— важливі психологічні фактори своєчасного і повноцінного відновлення після навантажень.

Відношення до нервово-психічних перенапруг.

Якщо тренування такі важкі і близькі за часом, що на тлі психічної напруги з'являються ознаки перенапруги, спортсмен має відноситися до них спокійно, розуміти, що вони є природним наслідком правильно побудованого тренування, закономірною реакцією на систематичне навантаження, що вони необхідні, що, тільки пройшовши через перенапругу визначеного ступеня, можна сподіватися на стрибок результатів. Спортсмен повинен знати, що зміни в його переживаннях і поведінці, пов'язані з перенапругою,— явище тимчасове.

Відношення до нервово-психічних перенапруг тісно пов'язано з двома попередніми видами відношення: якщо спортсмен спокійно, без побоювань

переносить усі тренувальні навантаження і упевнений у відмінному відновленні після них, він легше справляється з нервово-психічною перенапругою.

Однак з цим пов'язано дуже важке психолого-педагогічне і методичне питання, як довго і за який час до старту треба навантажувати спортсмена в стані нервово-психічної перенапруги? Якщо при виникненні перших ознак перенапруги тренувальне навантаження знизити, то не завжди можна чекати досить глибоких зрушень в організмі, які б забезпечили зростання результатів. А якщо продовжувати навантажувати спортсмена в цьому стані, то немає гарантій, що він буде мати нервово-психічну свіжість до моменту старту.

Успіх тренування в цей період значною мірою залежить як від кваліфікації тренера, так і від досвіду спортсмена, головним чином досвіду переживань психічних перенапруг і відношення до них.

Ставлення до якості виконання тренувальних завдань.

Сумлінне ставлення до тренувань, якості виконання вправ важливе на будь-якому етапі спортивного удосконалювання. Але особливе значення воно набуває на етапі високої спортивної майстерності. Як правило, до цього часу спортсмени освоюють такі обсяги навантажень, що подальше їхнє збільшення або неможливе, або малопродуктивне. У ряді випадків підвищення інтенсивності навантажень також виявляється неефективним. Резерви шукають у новизні застосовуваних засобів, їхніх комбінацій і в можливостях психічної саморегуляції, у тому числі регулюючих впливів свідомості при м'язовій роботі на витривалість. Головним стає якість виконання вправ і підсумкові максимальні зусилля на межі стомлення. Якщо раніш, відчуваючи стомлення, спортсмен припиняв виконувати вправу, то тепер він змушує себе зробити на цьому тлі ще кілька рухів. Він думає: «От тільки звідси і починається тренування» — і робить рух ще, ще і ще раз — стільки, щоб усякий раз переборювати небувалу раніше утому і самого себе. При цьому спортсмен має бути абсолютно переконаним, що це дійсно головний і єдиний шлях для зростання його і без того високих результатів. Те, що він робив раніш, стає тільки підготовчою роботою до заключної, дійсно прогресивної частини тренування для стрибка результатів.

Відношення до спортивного режиму багатопланове і містить у собі кілька різновидів.

1. Відношення до систематичності тренування.

При сучасному рівні спортивних досягнень систематичність тренування повинна бути абсолютною. Тренування поза системою або навіть окремі пропуски тренувальних занять позбавляють сенсу будь-яку методику тренування, розраховану на вищі спортивні досягнення, ніколи не дозволять спортсменові розкрити цілком свої можливості. До того ж не можна забувати, що систематичність тренувань — це важливий фактор психологічної підготовки не тільки для тренувального процесу, але і для змагань.

Спортсмен, який не пропустив жодного заняття, виконував усі завдання якісно і продуктивно, підходить до змагань з почуттям закінченості і доброякісності підготовки, а отже, спокійної впевненості в їхньому благополучному результаті. Глибинний психологічний зміст цієї впевненості полягає в тому, що в деякій мірі знижується негативний вплив невизначеності

майбутнього результату: якщо в процесі підготовки виконано все необхідне, то й у підсумку має бути те, що намічено.

2. Відношення до відпочинку.

Відпочинок розглядається, як задоволення однієї з основних потреб людини – відновлення психічних і фізичних можливостей. Хто добре працює, той має добре відпочивати. Хто добре відпочив, той буде добре працювати. Тому відпочинок — це частина спортивного тренування, що вимагає такої ж турботи й уваги, як заняття. Відношення до відпочинку має потребу в спеціальному формуванні, а сам відпочинок— у спеціальній організації. Головне, що мають пам'ятати спортсмен і тренер: культурно-масові заходи — кращий засіб боротьби з утомою, з монотонністю тренувального процесу. Кіно, театр, концерти, музика, книги, ігри, дискотеки й ін.— усе це не дає спортсменові «замкнутися» тільки в спорті і навчанні, розширює кругозір, підвищує культурний рівень, виховує, знімає дефіцит інформації і, що особливо важливо для рішення завдань спортивного тренування, переключає увагу.

3. Відношення до відновлюючих процедур (лазня, масаж, психорегуляція й ін.).

Воно також вимагає спеціального формування. Спортсмен має знати, що звичайний відпочинок дає відновлення після звичайних навантажень, а дуже високі тренувальні навантаження вимагають особливої системи відновлювальних заходів. Складність їхньої організації полягає в тому, що проводяться вони у вільний час спортсмена, якого при сучасних обсягах тренування в нього вкрай мало. Добре, коли спортсменові можна довірити самому вибрати засоби відновлення. Але і при цій умові набір засобів йому треба не просто надати, а відповідним чином пояснити суть і призначення кожного заходу, дати випробувати їхні варіанти, врахувати оцінки і побажання самого спортсмена. Досить швидко в кваліфікованих спортсменів виробляється свій ритуал і послідовність відновлювальних процедур, що забезпечують поряд зі сном і культурно-масовими заходами найбільш ефективно відновлення.

4. Відношення до сну.

У навантажувальні періоди тренувань особливої необхідності контролювати сон спортсмена немає, але на початку сезону й у період зниження навантаження ймовірність порушення режиму сну значно зростає. Стан відпочившого організму, гарне самопочуття дійсно трохи знижують потребу в сні, але порушення його режиму неприпустимі.

Не тільки своєчасність і достатність сну визначають цей вид відносин. Для тренера і психолога одним з об'єктів роботи є формування в спортсмена необхідного відношення до порушень сну, до можливого безсоння. Широко відомі загальні гігієнічні рекомендації боротьби з порушеннями сну. Є і психологічні рекомендації: а) спати потрібно лягати в звичний час, не раніш; б) лягаючи в постіль, не треба думати про сон і навіть бажати його, потрібно лягати з думкою про спокій, відпочинок; корисно це робити з установкою почитати, але для читання краще брати нудну книгу; в) якщо сон все-таки не йде, відноситися до цього максимально спокійно: чим більше спортсмен нервує через те, що довго не засипає, тим менша ймовірність, що він дійсно швидко засне; г) про своє

безсоння не потрібно нікому розповідати (за винятком, може бути, одного-двох осіб, що можуть допомогти боротися з ним). Якщо відомо, що спортсмен спав погано в ніч перед стартом, важливо переконати його, що це нестрашно: компенсаторні можливості організму і психіки настільки високі, що зовсім не обов'язково поганий сон позначиться негативно на спортивному результаті. Набагато шкідливіше самонавіювання, що спонтанно вселяє страх за поганий сон.

5. Ставлення до харчування.

У багатьох випадках воно складає велику турботу тренера. Досить часто зустрічається невідповідність поняття про необхідність обмеження в харчуванні конкретним діям. Особливо чітко це виявляється в дівчат після 15 років. Невідповідність виражається й у прояві волі: спортсмени демонструють її на тренуванні й у змаганнях, а за столом не можуть контролювати себе. Розповсюджено й інший варіант: за колективним столом вони витримують сувору дієту, але зате пізніше, не стримавшись, збільшують свою вагу. Спортсменові, що уже багато разів чув аргументи проти зайвої ваги, повторювати їх недоцільно. Пояснення повинні відрізнятися новизною, торкатися емоцій, потреб спортсмена, поступово переводячи усвідомлення в діючу сторону ставлень. Психологічна проблема завжди складна в тих випадках, коли необхідно вносити корекції в контроль основних природних потреб.

6. Психологічне забезпечення психорегуляції і самовиховання.

Виняткове значення цілеспрямованого формування цього виду психологічного забезпечення зумовлено тим, що ніяке виховання не може бути ефективним без спонукання до самовиховання, без засвоєння спеціальних знань, прийомів, засобів психічної саморегуляції. Гарний тренер не тільки навчає і виховує своїх учнів, але і допомагає їм навчати і виховувати самих себе.

Головним моментом цього є відношення до самого себе як безупинно зростаючої особистості, що удосконалюється, яка усвідомлює, що людина формує сама себе стосовно до визначеної справи. Для цього треба знати вимоги, що пред'являє діяльність, свої індивідуальні особливості, і на основі цього скласти цілеспрямовану програму самовиховання. У найбільш загальному вигляді вона включає конкретні заходи щодо саморегуляції, заняття з психорегуляційного тренування, участь у бесідах або лекціях з психологічної підготовки, читання відповідної літератури, спостереження за собою й аналіз своїх психічних станів для того, щоб самостійно керувати ними в тренуванні і змаганнях.

Представлені види психологічного забезпечення спортивної діяльності тісно взаємозалежні. Це необхідно враховувати при аналізі стану і поведінки спортсмена у відповідальні періоди спортивного тренування і змагань.

Загальна психологічна підготовка спортсмена до змагань.

Давно установленим фактом є те, що результат виступу спортсмена в змаганнях визначається не тільки високим рівнем м'язової і функціональної тренуваності, технічною і тактичною готовністю. Щоб реалізувати повною мірою ці види готовності в умовах змагань, більш того — розкрити резервні можливості, спортсмена необхідно психологічно готувати до напружених умов конкретної діяльності. Без такої підготовки усе, що було накопичено протягом місяців

тренувань, може бути розгублено в лічені хвилини перед стартом. Загальні закономірності передстартових станів, їхньої динаміки і причини вже було описано. Тут розкриваються зміст і процес загальної психологічної підготовки спортсмена до змагань.

Те, що психіка, свідомість особистості в цілому не тільки виявляються, але і формуються в процесі діяльності, у доказі немає потреби. Змагальний досвід у спорті має особливе значення, і кращою школою психологічної підготовки є участь у змаганнях. Але кожне змагання— це розрядка накопиченого нервово-психічного потенціалу, нерідко (особливо у видах спорту на витривалість) розрахованого на 2—3 старту в рік з максимальною зібраністю і повною віддачею. Один зі шляхів вирішення цієї суперечливої дилеми — підготовка до участі в змагальній діяльності — має бути доповнено особливим навчанням, особливою підготовкою до участі в цій діяльності, психологічною підготовкою.

Загальна психологічна підготовка спортсмена до змагань спрямована на формування властивостей особистості і психічних станів, якими зумовлена успішність і стабільність виступів. Її метою є адаптація до змагальної ситуації взагалі, удосконалення й оптимізація реактивності на специфічні екстремальні умови спортивних змагань. Необхідні психічні властивості і якості формуються на базі індивідуальних особливостей спортсмена. Найчастіше психологічна підготовка включає корекцію або доповнення цих особливостей (наприклад, емоційної збудливості, тривожності, сенситивності, непевності, незібраності, немобілізованості — з однієї сторони; спокою, холоднокрів'я, впевненості в собі, бойового духу — з іншої).

Загальна психологічна підготовка тісно пов'язана з виховною й морально-психологічною роботою зі спортсменами. Особливо це відноситься до формування ідейної переконаності, вихованню властивостей особистості, що відповідають принципам і нормам суспільної моральності. На цьому тлі і проводяться спеціальні заходи загальної психологічної підготовки, які спрямовано на формування спортивного характеру. Спортивний характер формується вже в тренувальному процесі. Але по-справжньому він виявляється і закріплюється в період змагань. Критеріями спортивного характеру є: стабільність виступу в змаганнях, поліпшення результатів від змагання до змагання в міру підвищення їхньої значимості, більш високі змагальні результати в порівнянні з тренувальними, кращі результати у фіналі, ніж у попередніх виступах, та ін.

Наукові дослідження і практика показали, що зміст психологічної підготовки визначається специфічними рисами спортивного характеру: спокоєм (холоднокрів'ям), впевненістю в собі і бойовому дусі.

Спокій (холоднокрів'ям) в екстремальних ситуаціях змагання, як одна зі сторін відношення спортсмена до середовища, до умов діяльності, забезпечує оптимальний рівень емоційного напруження до моменту старту, що сприяє успішному виступу.

Впевненість у собі, як одна зі сторін ставлення до себе, забезпечує високу активність, надійність дій і стійкість до перешкод, що особливо важливо в

складних, що змінюються, умовах і важких станах спортсмена. Вона сприяє повній реалізації досягнутого рівня підготовленості.

Бойовий дух, як ставлення до процесу і результату діяльності, визначає неприборкане прагнення до боротьби, до перемоги, до досягнення змагальної мети, аж до самого останнього фінального зусилля. Це найвища зібраність, гранична мобілізація і повна віддача всіх сил спортивній боротьбі. Бойовий дух сприяє розкриттю резервних можливостей спортсмена і дозволяє нерідко досягти знезапечно високого результату.

Єдність усіх рис спортивного характеру зумовлює в більшості випадків стан спокійної бойової впевненості.

Формування й удосконалення спортивного характеру — це зміна діючої сторони відносин до тренувального процесу і змагань. Чим частіше і систематичніше спортсмен самостійно реалізує зміст цих відносин у конкретних діях, вчинках, поведінкових актах, тим краще його спортивний характер. Без активного бажання і прагнення пізнати себе в спорті і створити себе для спорту виховання спортивного характеру неможливе. Тому ефект психологічної підготовки більш високий, коли виховання поєднується із самовихованням. Звідси процес психологічної підготовки спортсмена передбачає два основних напрями діяльності психолога і тренера: використання засобів впливу на спортсменів і навчання спортсменів методам самовпливу.

Тренер озброєний більшістю цих засобів. Однак одні з них, наприклад гіпноз, йому недоступний, інші вимагають великих витрат часу і зусиль. Тому в останні роки в тренера все частіше став з'являтися помічник — професійний психолог, головним завданням якого є участь у формуванні спортивного характеру членів команди.

Процес виховання в структурі загальної психологічної підготовки спортсмена.

У цілеспрямованій психологічній підготовці тренер зі своїми помічниками — психологом, тренером з виховної роботи, психотерапевтом — можуть використовувати широкий комплекс психогічних заходів, що регулюють психіку.

Загальним принципом методики психологічної підготовки спортсмена є вплив як на свідомість, так і на підсвідомість спортсмена з застосуванням можливо більшого числа прийомів змішаного впливу на проміжні компоненти керування діями і переживаннями спортсмена. Методи і психологічні заходи представлено в зв'язку з рівнями впливу на організм і поведінку людини.

1. *Бесіди, лекції, які спрямовано на формування психологічної стійкості спортсменів:* пояснення особливостей психічних станів у спорті, навчання специфічним ритуалам, прийомам, поведінковим актам. Головним методом впливу на свідомість спортсмена є переконання.

2. *Бесіди з іншими людьми в присутності спортсмена.* Зміст бесід побічно спрямований на нього. Головне завдання — зняття протидії вселянням, переконанням, боротьба з негативізмом. Метод впливу — непряме навіювання.

3. *Гетеротренінг, або сеанс навчання аутогенному тренуванню.* У стані розслаблення, звуження свідомості спортсмени вивчають, повторюють спеціально розроблені формулювання переконань — самонавіювань.

4. *Викликаний відпочинок.* Спортсменові навіюється глибокий спокій, відпочинок у стані повного розслаблення при відчутті приємної ваги розслабленого тіла і тепла в м'язах. У стані напівдрімоти він сприймає словесні формулювання, нічого не повторюючи і не протидіючи, не напружуючись, але і не відволікаючись. Метод впливу — навіювання, вплив як на свідомий, так і на підсвідомий рівень керування функціями організму і поведінки спортсмена.

5. *Викликаний сон (гіпноз) зі збереженням раппорта*** (у даному випадку означає зв'язок між ведучим сеансу і спортсменом, високу сприйнятливність спортсмена до того, що говорить ведучий). Завданням є вплив на підсвідомість. Метод впливу — імперативне навіювання, з формуванням установки на реалізацію його змісту в поведінці, діях, переживаннях, вольових зусиллях.

* Гетеро — від грецьк. «хетерос» — інший. У складних словах означає різноманітність, у даному випадку — різноманітність впливу: ззовні на спортсмена і спортсмена на самого себе.

** Раппорт — від фр. «раппортер» — приносити назад.

6. *Аутотренінг.*

Цей метод заключається у самостійному, без сторонньої допомоги використанні вивчених або заздалегідь підготовлених навіювань у стані глибокого розслаблення (або так званого аутогенного занурення) з метою створення необхідного психічного стану. Ціль — перехід навіювань у самонавіювання, удосконалення механізмів саморегуляції.

7. *Усвідомлення.*

Це основні способи перекладу навіювань і самонавіювань у самопереконавання.

Комплексне використання розглянутих методів удосконалює систему саморегуляції спортсмена у період змагань, це полегшує роботу саморегуляторних механізмів свідомості, тому що знижується негативний вплив підсвідомості.

Тісний взаємозв'язок виховання і самовиховання, перехід одного в інше, особливо показово демонструється самонавіюванням і самопереконаванням. Але природний перехід виховання в самовиховання має бути доповнена і спеціальним навчанням.

Процес самовиховання в структурі загальної психологічної підготовки спортсмена.

Виховання буде малоефективним, якщо спортсмен не займається самовихованням. Спонування до самовиховання звичайно здійснюється через навчання прийомам саморегуляції. Оволодіння ними і їхнє використання — процес багаторівневий і складний. Деякі з прийомів дуже прості, їх потрібно просто запам'ятати і застосовувати в потрібний момент. Але є настільки складні прийоми, що процес їхнього удосконалення може продовжуватися практично нескінченно. Упорядкувати ступінь складності і послідовності засвоєння способів саморегуляції дозволяє класифікація їх на основі врахування об'єкта свідомості. Відомо, що основною функцією свідомості є відображення. У залежності від того, на що спрямовані, на чому зосереджена свідомість, виділяють 4 групи способів

саморегуляції, що базуються на відображенні спортсменом: 1) оточуючого його матеріальним світом; 2) фізичного «Я»; 3) духовного «Я»; 4) соціального «Я».

Перша група включає найпростіші і доступні способи — відключення і переключення. Регулюючу функцію тут виконують образи відображуваного і ті відношення до них, що склалися в спортсмена. Домінантне збудження, що виникає в корі великих півкуль головного мозку під впливом передзмагальної ситуації, зменшується в результаті створення нового збудження порушення при зосередженні на якихось об'єктах зовнішнього світу. Зниження передзмагальної напруженості при використанні способів цієї групи буде тим ефективніше, чим привабливіший для спортсмена об'єкт спостережень, чим більший інтерес він викликає.

Ауто — від грецьк. «ауто».

Суть відключення і переключення полягає в досить тривалому утриманні спрямованості свідомості в руслі, далекому від ситуації, що травмує. У стані емоційного порушення поза конкретною діяльністю це зробити нелегко. Щоб зменшити негативний вплив збудливих думок про змагання, рекомендується мати при собі на змаганнях добірку карикатур, збірки гуморесок, переключитися на улюблене заняття (наприклад, прослуховування улюблених мелодій, перегляд марок і ін.). Дуже добре допомагає переключенню захоплююча художня література. Читаючи за день-два до відповідального старту книгу, потрібно зупинитися на якому-небудь найбільш цікавому місці, для того щоб продовжити читання в стані психічної напруги.

Друга група способів саморегуляції базується на відображенні спортсменом свого фізичного «Я». Вона найбільшою мірою насичена спеціальними прийомами. Перший спосіб другої групи — контроль і регуляція тону м'язів. У ситуації, що викликає емоційну напруженість, зміна м'язової картини виявляється досить чітко. Цей спосіб ефективний і в той же час простий, але вимагає спеціального тренування в послідовному розслабленні м'язів. Найбільший ефект досягається, якщо в процесі оволодіння цим способом він перевіряється і закріплюється в різноманітних життєвих ситуаціях. Одним із критеріїв оволодіння даним способом є здатність відчувати свою особу у вигляді маски (при відсутності м'язової напруги).

Другий спосіб даної групи, тісно пов'язаний з першим, — контроль і регуляція тону скелетної мускулатури. Оволодіння ним має особливе значення для спортсменів. Між психічними станами і напругою м'язів існує тісний зв'язок. Передстартова напруженість, викликаючи надлишкову напругу м'язової системи, збільшує несприятливий передстартовий стан, знижує координаційні можливості спортсмена. Протягом двох-трьох тижнів рекомендується тренуватися в спеціальному режимі, спрямованому на поглиблене розслаблення м'язової системи. Зручніше за все це робити перед засипанням. З дня в день число спеціальних розслаблених перед сном м'язів зростає і скорочується час, **затрачений** на розслаблення всього тіла. На перших заняттях корисно перед розслабленням злегка напружувати ту або іншу групу м'язів. Тренування в розслабленні здійснюються з використанням словесних самонаказів,

самонавіювань, що сприяють зосередженості свідомості на визначених м'язових групах.

Третім способом другої групи є контроль і регуляція темпу рухів і мови. Емоційна напруженість поряд з м'язовою скутістю виражається й у підвищенні звичного темпу рухів і мови. При цьому спортсмен починає метушитися, безпричинно квапитися. Це особливо характерно для неврівноважених, неорганізованих спортсменів. У найбільш загальному вигляді керування своїм станом для них зводиться до самостійного контролю за темпом рухів і мови, до прагнення позбутися метушливості, а також до чіткої організації своєї діяльності під час змагань, що виключає необхідність поспіху.

Четвертий спосіб другої групи — спеціальні дихальні вправи. Спокійне, рівне і глибоке дихання сприяє зниженню передзмагальної напруженості. Засвоєне і добре закріплене ритмічне дихання виявляється дуже ефективним способом саморегуляції емоційної напруженості.

П'ятий спосіб даної групи називається розрядкою. Своєрідність його складається у відсутності установки на зниження рівня емоційного порушення. При розрядці дається «вихід» емоційній нарузі. Як спосіб саморегуляції розрядка реалізується в специфічних варіантах розминки. Для зняття надмірної напруженості можна пробігати 1—2 (іноді 3—4) коротких відрізки в повну силу.

Розрядка тісно зв'язана з регуляцією темпу рухів. Саме по собі зниження темпу, уповільнення рухів не завжди приносить заспокоєння і може навіть служити додатковим роздратуванням. Щоб зниження темпу виявилось корисним, необхідна попередня, оптимально дозована психічна розрядка.

Третя група способів саморегуляції найбільш ефективна. Прийоми цієї групи засновано на відображенні свого духовного «Я», тобто спрямованості свідомості на самого себе. Це, в першу чергу, відволікання шляхом сюжетних уявлень і уяви. Уміння відтворити й утримати у своїй свідомості картини минулого (зв'язані з відчуттям спокою, впевненості, доброзичливості), що дуже важливо для саморегуляції емоційних станів. Практично це виконується так: знаходячись у спокійній розслабленій позі з закритими очима, спортсмен з максимально можливою точністю відтворює у свідомості сприятливу ситуацію. Звичайно, цілком відвернутися від навколишнього, від думки про змагання навряд чи можливо. Мистецтво саморегуляції полягає в тому, щоб якнайшвидше повертати себе в створену уявою обстановку. Чим рідше спортсмен буде відволікатися від неї і чим швидше повертатися в неї, тим результативніший цей метод. Головне — не занурюватися в міркування про те, що може чекати на змаганнях і особливо не допускати контрастного зіставлення можливих підсумків виступу. Важливо, щоб думки були не про кінцевий результат, а про процес його досягнення, про те, що, як і коли робити.

Ефективними методами, які найчастіше використовуються в комплексі з іншими, є методи самонавіювання і самопереконавання. У процесі самонавіювання спортсмен може давати собі настанову, наказувати собі, звертатися до себе з проханням. Самонавіювання здійснюється шляхом багаторазового, рідше одно- або дворазового повторення слів, або визначених словесних формулювань. Вони

повинні бути гранично чіткими, простими і не містити заперечень. Наприклад: «Я спокійний, спокійний, спокійний*», «Я цілком упевнений у собі», «Я зумів».

Самопереконання — це своєрідна раціональна психотерапія. Воно здійснюється в розмовах із самим собою або з ким-небудь іншим. Це найбільш важкий, але найбільш ефективний спосіб саморегуляції, що попереджає можливі порушення в психічному стані.

У четвертій групі способів саморегуляції, в основі якої лежить відображення спортсменом свого соціального «Я», найчастіше використовують регулювання мети. Це уміння поставити мету в точній відповідності зі своїми можливостями, тимчасово відсунути її в стані високої емоційної напруженості, потім вчасно знову актуалізувати первісний задум, зуміти відключитися на якийсь час від мотивуючих впливів середовища, знизити чутливість до ситуації, особливо під час відсутності підтримки і схвалення, уявити собі сприятливу післязмагальну обстановку, незалежно від результатів виступу. Володіння цим способом, як правило, характеризує спортсменів з багаторічним спортивним стажем і багатим досвідом виступу в змаганнях.

Індивідуальна манера поведінки спортсмена перед стартом, що включає особистий його досвід і які-небудь з описаних способів саморегуляції, складає ритуал передзмагальної поведінки. Оскільки в основі цього ритуалу лежать динамічні стереотипи, що обумовлюють ефективність діяльності з мінімальними нервовими витратами, порушувати його або істотно змінювати на великих змаганнях недоцільно. Уже саме виконання цього ритуалу є заспокійливим чинником.

Цінність описаних способів саморегуляції зростає при їхньому комплексному застосуванні. Так, вправи розслаблення часто поєднують з дихальними, спокійні сюжетні ситуації представляють на тлі релаксації і т.д. Застосовувані комбінації можуть бути індивідуальними своєрідними. Однак щонайкраще вони об'єднані в аутогенному тренуванні, що одержало в спорті численні модифікації: психорегулююча, психом'язова та ін.

Основними методами впливу в системі самовиховання є самонавіювання і самопереконання, аналогічно тому, як у вихованні — навчання і переконання. При тому самому змісті навчання, спрямоване на себе, здійснюється від першої особи («я»), навчання, яке спрямовано на спортсмена ззовні, — від другої особи («ти» або «ви»).

Тут приводиться зразковий зміст найбільш розповсюджених самонавіювань.

Самонавіювання позитивного ставлення до спортивного життя:

— Я щасливий тим, що живу цікавим спортивним життям.

— Усе, що я роблю в спорті, радує мене.

— Спорт дає мені величезне щастя боротьби і перемоги.

— Мене постійно надихає можливість ще більшого успіху в спорті.

— Мені усе подобається в моєму спортивному житті; хороші товариші, цікаві поїздки, можливість змагатися і почувати свій безперервний ріст. Мені подобається бути першим.

— Я продовжую завзято тренуватися і вірю, що в спорті мене чекає великий успіх.

Самонавіювання позитивного ставлення до фізичного навантаження:

— З кожним заняттям рівень моєї тренуваності зростає.

— Те, що закладено в мене роками занять, забезпечує базу для перенесення ще більш високих тренувальних навантажень.

— Ті навантаження, що я виконую зараз, ще далекі від межі моїх можливостей.

— Я можу витримати значно більш високі тренувальні навантаження.

— Я нерідко зауважую під час тренування, що в мене відкриваються все нові і нові резервні можливості.

Самонавіювання впевненості в гарному відновленні після тренувального заняття:

— Я знаю, що мій організм відрізняється швидким і якісним відновленням.

— Як би я не втомився на тренуванні, я зовсім точно знаю, що добре відновлюся після нього.

— Відновлюся настільки, що чергове тренування пройде ще продуктивніше.

— Навіть дуже високі тренувальні навантаження будуть здаватися менш цікавою грою, у результаті якої я неодмінно «виграю» високу тренуваність і здатність швидко і якісно відновлюватися після навантажень.

Самонавіювання необхідності витримати психічну перенапругу:

— Як би я не втомився на тренуванні, я зберігаю життєрадісність, бадьорість, оптимізм.

— У «пік» тренувальних навантажень я іноді почуваю велику втому. Але я знаю, що ці стани треба перетерпіти, тому що, тільки пройшовши їх, можна чекати стрибка в результатах.

— За минулим досвідом я знаю, що, переборовши млявість у період великої, а іноді навіть хворобливої втоми і зберігши гарну якість роботи, я через місяць-півтори різко поліпшу результати. І це вселяє в мене спокійну впевненість у важкі моменти тренування.

Самонавіювання якісної продуктивної роботи:

— Кожну вправу я буду виконувати з повною віддачею сил.

— У кожній вправі я буду доводити себе до втомлення і потім, переборюючи самого себе, повторювати вправу ще і ще раз.

— Я розумію, що висока якість усієї тренувальної роботи, й особливо кожної завершальної вправи — єдиний шлях до подальшого зростання моїх рухових і функціональних можливостей.

— У кожній вправі я буду робити все, на що я здатний, і до цього додаю ще трохи.

— Завершуючи вправу і почуваючи велику утому, з кожним рухом я буду нарощувати потужність, збільшувати темп.

— Кожну вправу я буду починати з установкою «виконувати гранично якісно і продуктивно».

Самонавіювання, що зумовлюють передзмагальні установки за типом «спокійна бойова впевненість»:

— Я впевнено підходжу до змагань.

— Змагання для мене — свято, свято моєї готовності, сили волі і мужності.

— Я з радістю чекаю наближення цього свята.

— Я знаю, що вони викликають у мене велику наснагу і загальний підйом.

— Я тренувався сумлінно і якісно, тепер залишається тільки спокійно і впевнено реалізувати свою підготовленість.

— Давно відійшли передзмагальна невпевненість, напруженість. Їм на зміну прийшли всезростаюча впевненість у собі, спокій і холоднокрів'я, легкість, розкутість, стійкість проти будь-якої ситуації, яка перешкоджає.

— Що б не відбулося в період змагань, я збережу спокійну впевненість.

— Я переживу на старті хвилювання, що переходить у бойову наснагу. Це рідкісний за силою стан бойового духу допоможе мені максимально мобілізуватися.

— Я віддам усі свої сили боротьбі, усі до кінця.

— Спокійна бойова впевненість — ось мій стан у період змагань.

У тих випадках, коли психологічна підготовка спортсмена систематично не здійснювалася, на заключному етапі підготовки до змагань можуть проводитися спеціальні заходи щодо корекції психічних станів. Вони проводяться за тією же системою, із застосуванням тих же методів, що і для систематичної психологічної підготовки, але в більш стислий термін і в меншому обсязі.

Спеціальна психологічна підготовка до конкретного змагання

Основним завданням спеціальної психологічної підготовки до конкретного змагання є створення стану психічної готовності спортсмена до виступу в ньому.

Стан психічної готовності до змагання, як і будь-який інший стан,— цілісний прояв особистості. Він включає собою динамічну систему, що складається наступних елементів (А. П. Пуни):

- **твереза впевненість у своїх силах.** Вона заснована на визначенні співвідношення своїх можливостей і сил супротивників з урахуванням умов майбутнього змагання. Якщо людина не упевнена в собі, не упевнена в своїх силах, то вона не може розраховувати на досягнення успіху.

Прагнення завзято і до кінця боротися за досягнення змагальної мети, за перемогу, виражається в цілеспрямованості спортсмена, спрямованої на безкомпромісне ведення від початку до кінця, до самої останньої миті змагальної боротьби (не тільки з рівними, але і з більш сильними суперниками) за досягнення наміченого або навіть ще кращого результату.

- **оптимальний рівень емоційного порушення.** Емоційне порушення повинно відповідати умовам і вимогам змагальної діяльності, індивідуально-психологічним особливостям спортсмена і, нарешті, масштабів і рангові змагань.

- **висока стійкість до перешкод стосовно несприятливих зовнішніх і внутрішніх впливів.** Вона виявляється в повній «нечутливості» до безлічі різноманітних перешкод або в активній протидії їхній руйнівній дії.

- **здатність довільно керувати своїми діями, почуттями, поведінкою.** Ця здатність виступає як ознака стану психічної готовності до змагання. При будь-якій варіативності змагальної обстановки спортсмен має точно передбачати хід подій, приймати доцільні рішення, регулювати відповідно до них свої дії,

погоджувати їх з діями партнерів, керувати своїми емоціями, реалізовувати своєю поведінку у відповідності з морально-етичними нормами, що існують в українському спорті.

Формування стану психічної готовності до змагання – це процес спрямованої організації свідомості і дій спортсмена, у залежності від передбачуваних умов даного змагання. Спрямована організація свідомості спортсмена полягає в тім, щоб створити таке відображення передбачуваних умов майбутнього змагання, яке викликало б позитивне бойове відношення до виступу в ньому.

Процес спеціальної психологічної підготовки до конкретного змагання складається з визначеної системи взаємозалежних ланок (розроблена А. Ц. Пуни із співпрац.). До складу системи входять наступні ланки:

- збір інформації про передбачувані умови майбутнього змагання. Збір достатньої і достовірної інформації — вихідна ланка спеціальної психологічної підготовки, формування стану готовності до змагальної боротьби. Зміст і характер цієї інформації визначаються специфікою виду спорту. В одних видах спорту (лижних гонках, гірськолижному, різних кросах і ін.) важливо заздалегідь знати місце проведення змагань, в інших — основною є інформація про супротивників (у єдиноборствах, спортивних іграх); у третіх (наприклад, у плаванні)—збір інформації має значення не стільки для планування дій у майбутній спортивній боротьбі, скільки для зняття відчуття новизни обстановки, тому що основною тактикою є рівномірний розподіл зусиль на дистанції, а орієнтація на супротивника необхідна тільки на фінішному відрізку.

- **правильне визначення і формулювання змагальної мети.** У психологічному змісті мета – це являє собою заздалегідь усвідомлений і спланований результат діяльності. У меті знаходять вираження об'єктивно існуючі можливості його досягнення. Ціль виступає завжди і скрізь як головний регулятор діяльності людини. Особливе значення усвідомлення мети має в процесі підготовки до змагань і в моменти максимальної мобілізації сил при виконанні спортивної дії.

Безпосередньо перед змаганням дуже важливо сформувати правильне відношення до мети. Безсумнівно, спортсмен знає, до якого результату він готувався і готовий. Але результат виступу прямо зв'язаний зі значимістю змагань для спортсмена, що більше, ніж що-небудь інше, впливає на передстартовий стан. Саме тому з наближенням змагання усвідомленість мети штучно маскується, спортсмен тимчасово як би забуває про неї. Ціль знову актуалізується лише за кілька хвилин до старту. Тоді формулювання її здобуває чіткість і категоричність. Своєчасність визначення і категоричність формулювання змагальної мети сприяють підйомові бойового духу, мобілізації сил і резервних можливостей спортсмена.

Формування й актуалізація мотивів участі в змаганнях. Мотивами участі в змаганнях є спонукання, що впливають з розуміння спортсменом суспільної значимості досягнення наміченої мети. Мотивами можуть бути і спонукання, що мають тільки особисте значення. Найкраще, якщо ті й інші мотиви збігаються. Цілі і мотиви підвищують інтерес до майбутнього змагання, сприяють створенню

захопленості процесом підготовки до нього і самою спортивною боротьбою під час змагання, жагучому прагненню досягти наміченої мети.

Особливого значення для формування й актуалізації мотивів набувають спеціальні які проводяться перед змаганнями (зустрічі з видатними спортсменами, космонавтами, відвідування меморіалів, вивчення бойових традицій свого народу). Ефективність цих заходів залежить від якості їхньої організації і своєчасності проведення, а також від ступеню свідомої активності спортсменів.

- **програмування змагальної діяльності.** Програмування діяльності здійснюється в ході розробки тактичного плану дій спортсмена або команди в майбутніх змаганнях. Воно завжди носить мимохідний характер, оскільки в розпорядженні спортсмена і тренера звичайно нема абсолютно повної і достовірної інформації про умови майбутнього змагання. *Програмування являє собою процес уявного програвання майбутньої діяльності в передбачуваних умовах.*

- **саморегуляція несприятливих внутрішніх станів.** Під час загальної психологічної підготовки до змагань спортсмен опановує способами саморегуляції несприятливих передстартових станів. Від змагання до змагання спортсмен вчиться вибирати з засвоєних способів саморегуляції найбільш ефективні і прийнятні у визначених ситуаціях. При підготовці до конкретного змагання він використовує їх, постійно удосконалює свій ритуал передзмагальної поведінки.

- **збереження і відновлення нервово-психічної свіжості.** Ця ланка системи спеціальної психологічної підготовки тісно пов'язана з попередніми. Але в даному випадку маються на увазі особливості поведінки спортсмена за якийсь час до змагання. Правильна побудова режиму дня в період підготовки до змагання, вміння відволікатися від думок про змагання, нормування спілкування і продуманий вибір його об'єктів, контроль афективного середовища і т.д. — усе це повинно бути підпорядковано нагромадженню нервово-психічного потенціалу, що лежить в основі резервних можливостей спортсмена, які необхідно виявити в найбільш відповідальний момент змагання.

Реалізація сукупності ланок психологічної підготовки спортсмена до конкретного змагання включає велику за обсягом і дуже нелегку в організаційному відношенні роботу. Вона ускладнюється ще і тим, що приблизно за тиждень до змагання різко знижується обсяг тренувального навантаження й у спортсмена з'являється багато вільного часу. При цьому поступово зростає передзмагальна психічна напруга. Виникає завдання продумано, доцільно заповнити вільний час спортсмена з метою створити в нього відношення до майбутнього змагання як до свята, де він зможе показати свою готовність, силу волі і спортивна мужність.

Ситуативне керування станом і поведінка спортсмена в умовах змагань

Весь процес психологічного забезпечення спортивної діяльності можна розглянути з позицій широкого терміну «управління». Однак у четвертій частині цього процесу особливо виділяється ситуативне керування. Спортсмен, що володіє сильним спортивним характером і гарною психологічною готовністю до змагань, у переважній більшості випадків не має потреби в керуванні його

станом і поведінкою. Разом з тим, змагальна ситуація може скластися таким чином, що визначене втручання буде необхідно і корисно для майбутнього результату. Особливо часто подібна необхідність виникає в змаганнях високого рангу, коли значимість її дуже висока, коли спортсмен емоційно збуджений і прагне використувати всі шляхи для того, щоб показати максимально високий результат. Термінове керування може допомогти й у випадках виразних прогалин у психічній готовності спортсмена. Поза спеціальними заходами ситуативне керування реалізується психологічно і психотерапевтично грамотним спілкуванням зі спортсменом у день змагань і головне — безпосередньо перед виступом. Основні принципи цього спілкування викладено в психолого-педагогічних і психогігієнічних рекомендаціях. Але ситуативне керування може бути і спеціально організованим. У принципі спортсменом може керувати будь-яка людина, що вступила з ним у контакт, але центральними фігурами в цьому процесі є тренер і психолог.

Заходи щодо керування передзмагальними і змагальними станами спортсмена здавна називаються секундуванням. Правда, дотепер цей термін вживався майже винятково в єдиноборствах. Сучасна практика завершального настроювання спортсмена перед стартом у різних видах спорту дозволяє більш широко трактувати поняття «секундування».

Як приклад тут приводиться скорочений сеанс секундування у видах спорту циклічного характеру. Показанням для проведення сеансу секундування найчастіше служить надмірно високий рівень передзмагального емоційного порушення. Тому поряд із впливами, спрямованими на зниження психічної напруги (головним чином шляхом зниження значимості змагань), спеціальним завданням на першому етапі секундування є зниження загальної психічної активності і рівня пильнування. Для цього проводиться сеанс релаксації, бажано в окремому приміщенні. Однак в умовах змагань його нерідко проводять у масажній, у куті залу або просто на землі. Щоб згладити несприятливий вплив змагальної обстановки, включають магнітофонний запис шуму гірського струмка, дощу, під яким до цього проводилися сеанси гіпнозу. Звук не тільки заглушує змагальні шуми, він рефлекторно сприяє розслабленню і заспокоєнню.

1. Спортсмен лежить на спині, руки витягнуті уздовж тулуба. При яскравому освітленні очі треба закрити рушником. Психолог або тренер починає сеанс із розгладження складок чола. Послідовно розслаблюються м'язи обличчя, рук, ніг. Процес розслаблення м'язів шиї і потилиці, плечей і спини завершуються словами: «Зовсім вільно, легко лежить голова». Після узагальнених формулювань розслаблення, що чергуються з фразами: «Розслаблення приємно заспокоює», «Знімається непотрібна напруга», наступає навіювання тепла рук, ніг, усього тіла.

2. Якщо після релаксації до старту залишається ще 10—12 хв, спортсменові пропонується раніше обраний ним варіант сюжетної уяви приблизно в наступній формі: «Уяви собі ситуацію, у якій тобі завжди добре, затишно і спокійно. Звичне, приємне оточення: навколо тебе люди, з якими тобі завжди приємно спілкуватися, що відносяться до тебе доброзичливо, з розумінням, приємно. Якнайбільше відволіктися від усього, що оточує тебе зараз. Тебе тут нема, ти там, у тій приємній і спокійній для тебе атмосфері. Чітко відтвори всю

обстановку, предмети, їхнє розташування, колір, спокійні голоси оточуючих тебе людей. А головне — відтвори ті ж приємні почуття, що ти зазвичай переживаєш у тій ситуації. Періодично перевіряй розслаблення: обличчя, зуби розціплені, шия, потилиця, кисті, стопи».

3. На фоні зниженої психічної активності приблизно за 5—8 хв до старту навіюються спокій і впевненість у собі. Зразковий зміст цих навіювань наступний: «Спокійна впевненість. Спокійна бойова впевненість. Ти знаєш про свою відмінну підготовленість. Ти проробив величезну підготовчу роботу. Закладено нову могутню базу для стрибка твоїх рухових і функціональних можливостей. Усе було виконано якісно і вчасно. Навантаження знижено гранично точно. Ти підійшов до старту в прекрасній формі. Усе, що було необхідно, ти зробив найвищою мірою якісно. Тепер залишається тільки спокійно і впевнено реалізувати те, що в тобі закладено. Добре працювати з повною віддачею сил. Красиво, добре працювати і терпіти. Усе, що треба для гарної роботи, у тобі закладено. Усе буде виконано як найкраще».

4. Слідом за навіюваннями спокійної впевненості впливає нагадування про характер поведінки при виході на старт і на старті: «Виходи легкою, розкутою, вільною ходою, твердо став ногу, під час ходьби при проносі ноги вперед розслабляй м'язи стегна, розправ плечі, розслаб руки. Посміхайся. Реагуючи на глядачів, піднімай руки догори, відповідай на вітання. Твердий, упевнений погляд, чіткі рухи при підході до старту. Чітко згадай усе, що тобі потрібно зробити в останні хвилини».

5. Уже до цього моменту психічна активність спортсмена починає підвищуватися. Наступні навіювання мають на меті підняти бойовий дух: «На старті ти будеш почувати могутній приплив сил і енергії. Енергія буде переповняти тебе. Ти будеш почувати вищий прояв бойового духу, нестримне прагнення до боротьби, до перемоги, до спортивного успіху і щастя. Ти будеш рватися до бою, бажати хорошої, великої, якісної роботи. Енергія буде переповняти тебе, але до старту ти будеш її стримувати і конденсувати. Усю цю енергію ти вкладеш у могутню роботу на дистанції і блискуче пройдеш її».

6. Далі впливає нагадування про зміст діяльності безпосередньо на старті й у процесі виконання вправи: «Добра зосередженість на старті. Миттєва реакція на стартовий сигнал. Могутній старт. Не забудь: шлях від місця учасників до старту — це шлях наснаги, торжества твоєї сили і непохитної впевненості в собі».

7. Формула виходу на старт залежить від стану спортсмена: «Стань спокійно, розслаблено йди на старт» або: «А тепер— у бій, пора на старт». Може бути проведена словесна мобілізація з навіюванням прохолоди, ознобу.

У залежності від стану спортсмена і його побажань можуть використовуватися спеціальні мобілізуючі вправи, наприклад «Стрибок». Спортсмен сідає, лікті на коліна, голова опущена. Тренер (або психолог) говорить: «Зараз я буду рахувати від одного до двадцяти з наростанням темпу до скоромовки і посиленням інтонації. Уявляй візуально і м'язево-рухально, що ти робиш розбіг для могутнього стрибка. З кожним рахунком нагнітай енергію в

м'язи, можеш злегка розгойдуватися в ритмі рахунку. До рахунку «15» ти повинен гранично зібратися для здійснення стрибка. При рахунку «20» реально могутньо вистрибуєш вгору, одночасно уявляючи, що після стрибка ти робиш політ». Звичайно вправа виконується 2 рази.

Навченому цим прийомам спортсменові (після проведення з ним секундування в одних-двох змаганнях) рекомендується використовувати їх самостійно, доповнюючи при необхідності власним, індивідуально-образним змістом.

Сеанс секундування проводиться винятково на добровільних засадах. Буває, що спортсмен заздалегідь попереджає про сеанс. Але найчастіше рішення проводити або не проводити сеанс приймається безпосередньо перед стартом, залежно від стану. Досвідчені спортсмени вносять іноді досить істотні корективи в зміст сеансу. Одні віддають перевагу релаксації і заспокоєнню, інші, навпаки, - тільки мобілізації, треті просять заповнити майже увесь час сеансу навіюванням впевненості в собі, у своїй готовності і високих можливостях і т.д. Буває, що спортсмен не може зрозуміти і сформулювати, що йому може бути корисно. Психолог має допомогти йому в цьому виборі. Як правило, проведення сеансу поєднується зі звичними заходами щодо регуляції передстартового стану.

Таким чином, ситуативне керування, у тому числі секундування, включається в ритуал передзмагальної поведінки спортсмена поряд із саморегуляцією психічних станів перед стартом, допомагаючи розкрити резервні можливості в найбільш відповідальний момент спортивної діяльності.

Проведення описаних заходів психологічного забезпечення спортивної діяльності вимагає спеціальної організації: залучення фахівців (тренерів, практичних психологів, психотерапевтів), матеріальної бази (кабінетів психорегуляції, апаратури й ін.), що відповідає підготовці тренерів, керівників і всього обслуговуючого персоналу.

МЕТОДИ ПСИХОРЕГУЛЯЦІЇ

Під психорегуляцією розуміється комплекс заходів, який спрямовано на формування в спортсмена психічного стану, що сприяє найбільш повній реалізації його потенційних можливостей. Психофізіологічною основою такого стану служить оптимальне співвідношення робочої (ерготропної) і відновлюваної (трофотропної) систем.

У будь-який момент із домінуючою функціональною системою, що забезпечує та або інша діяльність людини, або підтримуючий його стан (наприклад, стан спокою з метою відновлення), конкурує інша, субдомінантна, система. Так, якщо спортсмен виконує на тренуванні якесь завдання, це, забезпечується домінуванням робочої, ерготропної, функціональної системи.

Однак у цей же час інша, трофотропна, система робить усе можливе, щоб організм не перевитратив свою енергію. Тому, хоча ця відновлювальна система і має меншу силу, вона конкурує з робочою системою.

Інша ситуація може скластися в тих випадках, коли спортсменові треба, наприклад, відновлювати свою працездатність. При цьому, навпаки, повному домінуванню відновлюваної системи буде заважати система, що склалася в

процесі роботи. Виникає це тому, що організм не може переходити від одного виду діяльності до іншого, тобто, за тригерним механізмом. Кожна функціональна система, що мала домінуючу силу, уступає своє місце не відразу. Іноді процес переходу від однієї діяльності до іншої і від одного стану до іншого може затягуватися. Це особливо виражено при зниженні психічної працездатності.

Можна говорити про різні принципи класифікації методів психорегуляції. Так, за природою вони розділяються на ті, котрі застосовуються ззовні (гетерогенно), і методи саморегуляції (аутогенні); за змістом — на словесні (вербальні) і безсловесні (невербальні); за технікою оснащення — на апаратурні і безапаратурні; за манерою використання — на контактні і безконтактні. Природно, що такий поділ у ряді випадків умовний, тому що спостерігаються поєднання характеристик методів.

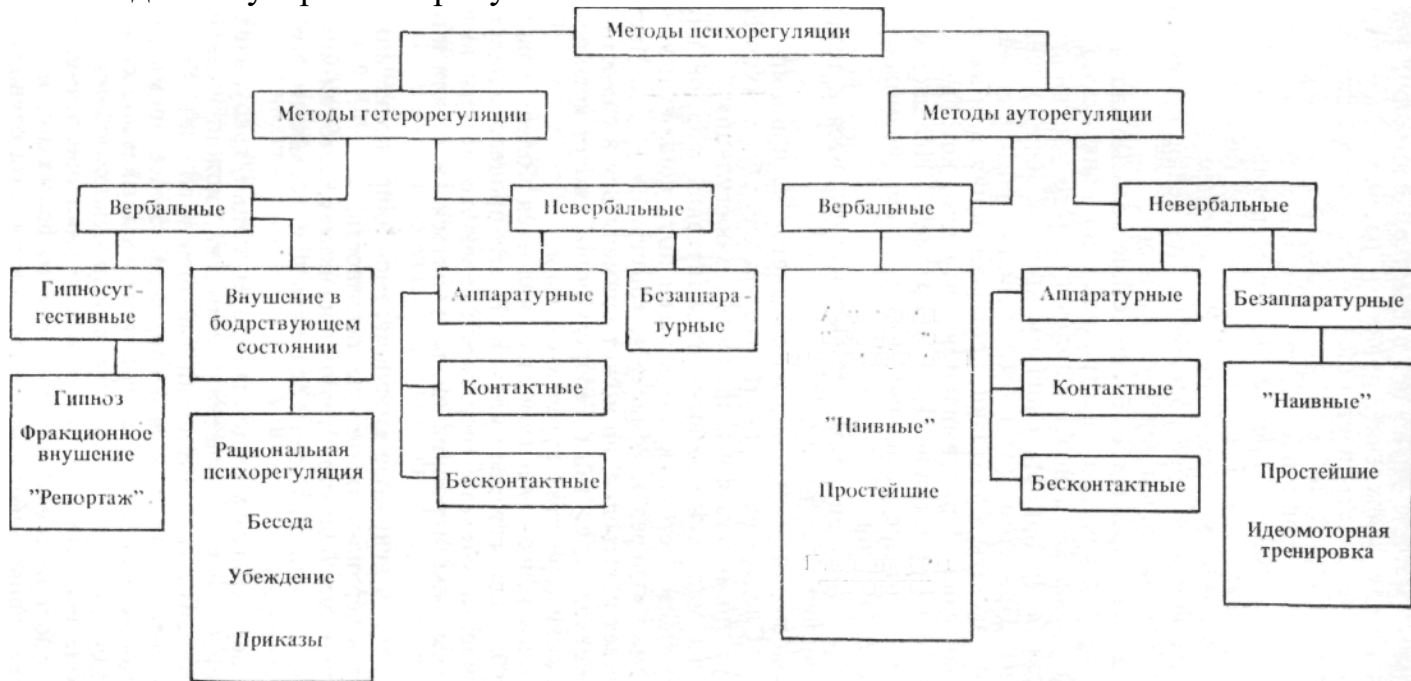
Найбільш раціональним принципом класифікації є виділення двох груп методів: гетерорегуляційних і ауторегуляційних.

Серед методів гетерорегуляції виділяються ті, котрі можуть бути реалізовані в звичайному стані очікування або в зміненому стані свідомості, наприклад у тій або іншій стадії гіпнозу.

аутогенна

фСииронк;) і її модифікації

Идео мо утороване тренування



Вербальні методи навіювання в звичайному стані розподіляються на бесіду, переконання, наказ і раціональне навіювання. Бесіда передбачає спілкування зі спортсменом з метою зняти нервову напругу або, навпаки, передстартову апатію. При цьому, звичайно, застосовується той або інший спосіб відволікання, розмова про сторонні предмети, що не торкаються «гострих» або «болючих» тем. Іноді використовуються такі прийоми, як полеміка, логічні міркування. В останньому випадку йде як би непряме навіювання, яке побудовано на порівнянні, прикладах з наступним ненав'язливим підведенням підсумку.

Переконання переслідує більш чіткі цільові завдання. Спортсмена безпосередньо або налаштовують на конкретну діяльність, або переконують у нераціональності тої або іншої поведінки, стану (наприклад, занадто високої нервово-психічної активності). При цьому можуть бути використані різні прийоми психічного захисту (фантазії, раціоналізації або заміщення).

При фантазії окреслюються ситуації, що могли б скластися при іншій поведінці спортсмена. Нерідко він і сам включається в це уявлення, що дає йому можливість дренувати свої емоції.

При раціоналізації зміст переконання зводиться до тези: усе, що б не сталося – до кращого.

При заміщенні переконання ґрунтується на принципі: якщо не те, то це. Варто підкреслити, що ці способи психічного захисту можуть застосовуватися й у процесі саморегуляції.

Наказ є найбільш імперативною формою навіювання в активному стані. Він повинен бути конкретним, чітким, коротким, типу «вперед!», «сміливіше!», «швидше!» і т.д. Часто наказ завершує переконання, але може застосовуватися і самостійно. Крім наказів (засобу гетерорегуляції) можуть використовуватися і самонакази (засобу аутовпливу).

Раціональне навіювання є більш складним методом вербальної гетерорегуляції, який включає:

- 1) логічно переконати спортсмена в необхідності виконати якийсь комплекс заходів, налаштуватися на ту чи іншу діяльність;
- 2) усунути непотрібну емоційну напруга або, навпаки, підняти нервово-психічну активність;
- 3) визначити сприятливу перспективу, що може бути в спортсмена, якщо він буде слідувати запропонованим психогігієнічним порадам.

Серед вербальних методів гетерорегуляції, які вимагають для їхньої реалізації особливих психічних станів, можна виділити різні варіанти гіпнозу (навіювання у сні). Хоча в перекладі з грецької гіпноз — це сон. В даний час вважається, що гіпноз — це не сон, а штучно викликаний сноподібний стан, при якому зберігається можливість спілкування. Це досягається за рахунок того, що в цьому стані забезпечується максимальне сприйняття і запам'ятовування інформації, що надходить від людини, яка проводить навіювання. Крім того, дуже важливо, що ця інформація, як правило, не критикується. Виключенням є міцно засвоєні людиною заборони. Зокрема, дуже важко, а в ряді випадків неможливо нав'язати те, що людина не хоче робити або знає, що це робити не можна. Зате можна допомогти їй зробити те, що вона хоче, але з яких-небудь обставин не може. Наприклад, перебороти страх перед суперником, побороти дурну звичку і т.д.

Завдяки цим особливостям гіпнозу ним можна скористатися для оптимізації процесу навчання, засвоєння інструкції напередодні змагань. У процесі гіпнозу послідовно навіюється стан розслаблення, спокою, уваги до слів що говорить.

Фракційний (частковий) гіпноз полягає в тім, що процес навіювання ніби розбивається на частини. Після того, як людина занурюється в спокійний, розслаблений стан і перебуває в ньому протягом декількох хвилин, її «будять»,

уточнюють чи не було яких-небудь перешкод, домовляються про стиль подальшого проведення навіювання і знову занурюють у сноподібний стан.

Спостерігаються визначені відмінності використання гіпнозу в медичній практиці (з метою лікування, наприклад, неврогенних захворювань) і в спорті. Лікуючий лікар виступає як людина, здатна полегшити стан хворого, як особистість на даний момент більш сильна. У спорті лікар, психолог, тренер, педагог мають забезпечувати допоміжну роль гіпнозу — сприяти досягненню запланованого результату. Стосунки зі спортсменом при цьому повинні бути партнерські, що дозволяють йому зміцнювати віру в себе, у свої сили і можливості, виховувати здатність до самоконтролю і саморегуляції.

У цьому зв'язку інтерес представляє метод гіпносугестії, розроблений у лабораторії психорегуляції ВНДІФК, — «репортаж», що поєднує у собі прийоми фракційного гіпнозу, переконання, наказу, а також метод максимального включення в реальну спортивну ситуацію. Досягається це тим, що після занурення в сноподібний стан тактика навіювання змінюється. Фахівець, що здійснює гіпноз, починає говорити в природній манері, ніби ведучи репортаж про матч, спортивний двобій або змагання за участю спортсмена. Часто це робиться вдвох, наприклад, лікар або психолог занурює спортсмена в сноподібний стан, а тренер потім у репортажному стилі «проговорює» конкретні ситуації, значимі для спортсмена, формує в нього актуальні для тієї або іншої події настанови. Після 1—2-хвилинної присутності спортсмена в уявлюваній ситуації йому дають відпочити, а потім знову «грають» значиму ситуацію. І так 4—6 разів.

Серед невербальних методів гетерорегуляції виділяють апаратурні і безапаратурні методи. З апаратурних методів заслуговують на увагу ті, котрі дозволяють формувати той або інший сноподібний стан. Для цього застосовуються апарати типу «Електросон», «ПЕЛАНА» (прилад електроанальгезії) і «ЛЕНАР» (лікувальний електронаркоз), що дозволяють досягати успішного сноподібного ефекту.

Апаратурні невербальні безконтактні методи — це методи, що діють на органи почуттів дистанційно. До них відносяться, наприклад, джерела тепла, що допомагають створити відповідні відчуття в процесі навіювання, а також так звані аудіовізуальні засоби: функціональна музика, спеціальні акустичні феномени (наприклад, шум дощу, лісу, звуки прибою і т.п.), колірні ефекти (коли колір діє або ізольовано або поєднується з ілюзією падаючого снігу, дощу й ін.). Методи гетерорегуляції найбільш ефективні в тих випадках, коли вони комплектуються, доповнюючи і підсилюючи один одного.

Методи саморегуляції також можна розділити — на вербальні і невербальні. До вербальних методів відносяться аутогенне тренування і його різні модифікації, «наївні» методи саморегуляції і найпростіші методи саморегуляції.

Аутогенне тренування запропоноване в тридцяті роки нашого сторіччя австрійським лікарем І. Шульцем. Воно побудовано на послідовному самонавіюванні відчуття ваги і тепла в кінцівках, потім відчуття тепла в області сонячного сплетіння, відчуття тепла в області серця і, нарешті, відчуття приємно прохолодного чола. Усі ці локальні феномени сприяють розслабленню, зняттю нервової напруги, оптимізують відновлення працездатності. Крім того,

знаходячись у стані, близькому до гіпнотичного, спортсмен може вирішувати багато завдань, пов'язаних із самоналаштуванням на майбутню діяльність, подолання непевності, страху, концентрації уваги на тому або іншому елементі спортивного змагання і т.д.

Варіантами аутогенного тренування є психорегулююче тренування, коли основна увага приділяється заспокоєнню і розслабленню, і психом'язеве тренування, що дозволяє, на думку деяких авторів (А. В. Алексєєв), вирішувати більш широке коло завдань, зокрема більш цілеспрямовано впливати на формування оперативного бойового стану, включаючи компоненти мобілізуючої активації, акцентуючи увагу на тих або інших компонентах емоційно-відчуттєвого переживання різних ситуацій.

Ніяк не применшуючи переваг вербальних методів саморегуляції, не можна не сказати про те, що вони, на жаль, підходять далеко не всім. Є люди, що не можуть послідовно використовувати запропоновані формули самонавіювання. При визначених невдачах у них виникає зневіра до даного способу самонавіювання. Тому з великого числа методів саморегуляції треба вибирати ті, котрі найбільш близькі індивідуально, більше імпонують спортсменові і допомагають йому в остаточному підсумку знайти, що називається, «ключ до себе».

«Наївні» методи саморегуляції — це прийоми, що народилися безпосередньо під час тренувань і змагань і використання яких дало той або інший ефект, було пов'язано з якимсь успішним виступом, удачею і тому запам'яталося. «Наївні» методи, як правило, спеціально не тренують. Виникнувши як правило випадково, вони в ряді випадків стають ритуальними, нерідко здобуваючи характер нав'язливості. Так, спортсмен може вимовляти про себе ту саму фразу самонапуття або самонаказу і т.д.

Найпростіші методи саморегуляції на відміну від «наївних» методів треба спеціально тренувати. Ці методи цікаві тим, що природні для кожної людини, властиві їй звичайній поведінці. Вони також можуть бути і вербальними, і невербальними, причому останніх більше. До вербального відносяться методи самопереконання, самонакази, прийоми психічного захисту, засновані на фантазії, раціоналізації і зауваженні. Забігаючи вперед, можна назвати також і деякі невербальні методи: дихальні і мімічні вправи, вправи, засновані на виклику спеціальних м'язових відчуттів і т.п. Хоча ці методи природні для поведінки людини, їх треба спеціально тренувати, доводячи до автоматизму, до такого стану, коли пусковим стимулом до їх застосування буде функціональний стан спортсмена, що змінився.

До вербальних методів саморегуляції відноситься й ідеомоторне тренування, тобто уявне виконання визначених рухових актів або своєї поведінки в тих чи інших обставинах, коли спортсмен в думках проговорює завдання, називає якісь рухи і т.д.

Якщо ідеомоторне тренування виконується тільки на рівні уяви, то це буде невербальний спосіб саморегуляції. Невербальні методи саморегуляції розділяються на апаратурні і безапаратурні.

Апаратурні невербальні методи, у свою чергу, поділяються на контактні і безконтактні. Так, до апаратурних контактних методів саморегуляції відносяться всі ті, коли спортсмен сам використовує прилади типу «ПЕЛАНА» і «ЛЕНАР», що допомагають йому досягти ефекту розслаблення, позбутися від неприємних емоцій і почуттів (Е.М. Каструбін, В.М. Нежніков, М.С. Корольчук та інші (1989); М.С. Корольчук (1997, 2004)). До цих же методів відносяться аудіо-засоби (музика, спеціальні шуми, якщо їхнє прослуховування здійснюється індивідуально через навушники).

Сюди ж відносяться методи, які побудовано на принципах біологічного зворотнього зв'язку. Вони призначені в першу чергу для контролю за зміною вегетативних функцій (частоти серцевих скорочень, електрошкірного опору, артеріального тиску крові і ряду інших), довільне керування якими складне. Однак, застосування принципу біологічного зворотнього зв'язку робить саморегуляцію більш наочною. Самі прилади при цьому виходять за межі контролерів ефекту, вони стають і засобом, що впливає на процес самоврядування (Е.М. Каструбін 2002).

Безапаратурні невербальні методи саморегуляції включають усі «наївні», найпростіші методи та ідеомоторне тренування. Так, до «наївного» методу відносяться найрізноманітніші ритуальні рухи, вправи, що спеціально не впливають з вимог діяльності.

До найпростіших безапаратурних невербальних методів можна віднести всі цілеспрямовані гімнастичні вправи, включаючи дихальну і мімічну гімнастику, використання різних поз, спеціальної настанови, психологічну гімнастику. Як засоби саморегуляції може бути використана також дозована ходьба і біг. Безумовно, у цю ж групу повинно бути включено ідеомоторне тренування, якщо його основу складає уява, а не словесні описи дій і рухових актів.

Водночас психогігієна вкрай необхідна, якщо спортсмен знаходиться на піку спортивної форми. Без психогігієни неможливо серйозно розраховувати на тривале перебування в спорті, на послідовне, цілеспрямоване досягнення більш високих спортивних результатів.

ПСИХОГІГІЄНА СПОРТУ

У широкому змісті психогігієна розглядається, як галузь гігієни, що розробляє і здійснює заходи, які спрямовані на збереження і зміцнення психічного здоров'я людини. В психогігієні виділяються наступні розділи: вікова психогігієна, психогігієна родини, психогігієна праці, психогігієна спорту і ряд інших.

Головною завданням психогігієни спорту є забезпечення психічного здоров'я спортсмена. При цьому, вона тісно пов'язана з психологією особистості, психологією колективу, психорегуляцією, психопрофілактикою, а в окремих випадках і з психотерапією.

У сучасному спорті навантаження на психічну сферу спортсменів дуже високе. Змагаючись у ряді випадків на межі людських можливостей, у спорті рівних перемагають ті, у кого міцніші нерви, краща емоційно-вольова підготовка, хто здатний більш якісно відновлювати свою психічну працездатність, усувати

надлишкову нервову напругу. Необхідність постійно переборювати великі не тільки фізичні, але і психічні навантаження призводить до підвищеної нервово-психічної активності, а потім до емоційного стресу.

Разом з тим спортсмени нерідко ховають зовнішні прояви психічної дизадаптації. Це зв'язано з небажанням показати свою слабкість, острахом не потрапити в команду, не поїхати на відповідальні змагання і т.д. Тому одним з важливих завдань психогігієни є чіткий об'єктивний контроль за станом спортсмена з обов'язковим критичним осмисленням отриманих даних.

Практика показала, що психічна дизадаптація пов'язана зі зниженням рівня працездатності. Тому систематична діагностика психічних станів має дуже велике значення. З цією метою можуть застосовуватися різні методи.

Методи відновлення психічної працездатності

З метою відновлення психічної працездатності можуть застосовуватися як чисто психогігієнічні методи, у першу чергу навіювання в стані очікування, гіпноугестії, так і різні невербальні, апаратурні методи. Ведучим механізмом у них є заглиблене гальмування в структурах головного мозку, що сприяє більш повному використанню можливостей трофотропної функціональної системи.

1. Навіювання в стані очікування. Зі спортсменом проводиться бесіда. У простій, ненав'язливій формі з'являються причини його невдач і доступні варіанти їхнього оперативного подолання. Спільно зі спортсменом розбирається все те, що необхідно усунути в процесі психорегуляції.

Наприклад, баскетболіст Н. невдало зіграв у минулому матчі, переживав, можна було очікувати, що погано буде спати. Тому перед сном у бесіді з ним звернули увагу на його неправильну поведінку на лаві запасних: після заміни він продовжував обговорювати гру, «залишився душею на майданчику», тому при повторному виході був млявим, відчувалося, що він не відпочив, хоча не грав 7 хв. У м'якій, ненастирливій формі йому була роз'яснена нераціональність такої поведінки, створена нова установка на формування уміння переключатися від одного стану до іншого. У наступній грі баскетболіст став звертати багато уваги на важливість відновлення під час заміни.

На даному прикладі можна показати кілька аспектів навіювання в стані очікування з метою відновлення. По-перше, створення каналу для дренажу емоцій: спортсмен повинен вилити свої почуття і відчутти полегшення. По-друге, формування нового вогнища збудження, що здатне відвернути від нав'язливих думок. По-третє, вироблення визначеної тактики поведінки, щоб спортсмен повірив у себе.

Якщо за раціональною бесідою наступить гіпноугестивний вплив, то доцільно разом зі спортсменом обговорити, над чим потрібно працювати. Спортсмен має почувати себе активним партнером психолога, а не виступати в ролі споживача. Мова може йти, наприклад, про зняття якихось страхів (перед суперником, у зв'язку з виконанням технічних дій і т.д.).

2. Гіпноугестія. Під вербальними гіпноугестивними впливами розуміємо формування в спортсмена з допомогою слів особливого сноподібного стану, у якому процеси відновлення будуть протікати набагато ефективніше, ніж у стані очікування або в сні. У сноподібному стані,

викликаному за допомогою гіпноугестії, домінування відбудовної (трофотропної) системи може бути максимальним.

Техніка проведення гіпноугестії загальновідома. Особливістю її є установка на те, що спортсмен усе робить сам, а психолог лише допомагає йому.

3. Апаратурні методи. Застосування тільки словесних методів психорегуляції в ряді випадків буває недостатньо. Основними причинами цього є: а) недостатня сугестивність спортсмена; б) невміння користуватися методами гетеро- або ауторегуляції; в) відсутність умов для проведення сеансу; г) значне зниження або, навпаки, підвищення нервово-психічної напруги; д) невіра в ефективність словесних методів впливу.

У цих випадках велику допомогу роблять апаратурні методи відновлення: 1) формування сноподібного стану за допомогою методів електроанальгезії; 2) електромасаж; електропунктура.

Центральна анальгезія. Фізичні основи відновлювальних механізмів центральної анальгезії полягають в тому, що завдяки впливові підібраних за формою і частотою імпульсних струмів на центральну нервову систему в ній формуються ділянки депресії, що поширюються, (Є.М. Каструбін із співавтор.1979).

У результаті в корі великих півкуль головного мозку створюються оптимальні умови для процесів саморегуляції, забезпечується нейровегетативний захист життєво важливих функцій організму при різних стресових станах (Л. С. Персіанінов; Ю.М. Бобров, М.С. Корольчук1985, 1997, 2004).

Для центральної анальгезії застосовуються прилади вітчизняного виробництва ПЕЛАНА (прилад електроанальгезії) або ЛЕНАР (лікувальний електронаркоз), що генерують електроімпульси з частотою 500—1200 Гц (ПЕЛАНА) і 500—2000 Гц (ЛЕНАР).

Більшість спортсменів при проведенні сеансів електроанальгезії переживають відчуття спокою, тепла в кінцівках, відчувають полегшення, зникнення переживань і нав'язливих думок. Лише деякі скаржаться на неприємні відчуття; якщо скарги повторюються, процедуру краще не проводити. Існують індивідуальні коливання найбільш ефективної тривалості процедури, однак у середньому для відновлення психічної працездатності буває досить 20—30 хв. Використання центральної анальгезії добре поєднати з вербальними методами відновлення. (Є.М. Каструбін, В.М. Ножніков, М.С. Корольчук 1985).

Електромасаж. Під цим терміном розуміється комплекс методик імпульсного впливу слабким струмом (сила струму не більше 650 мка) на різні м'язові групи. Генератором імпульсів є 6-канальний міостимулятор ЕМС-02. Особливість приладу полягає в тому, що він дозволяє одночасно стимулювати 6 м'язових груп: живота, передньої поверхні стегон, задньої поверхні стегон і спини. Крім того, дотримується така послідовність подачі сигналів, що спортсмен відчуває ніби круговий рух імпульсів по тілу у виді легкого подиху теплого вітру.

Регуляція психічних станів

У широкому розумінні регуляція психічних станів здійснюється двома шляхами: попередженням їхнього виникнення і ліквідацією вже сформованих

станів. При цьому може бути використаний широкий арсенал засобів і методів впливу ззовні або методи саморегуляції.

Найбільшу актуальність для вибору індивідуально значимої тактики психорегуляції можуть мати такі психічні стани, як стомлення, надлишкова нервово-психічна напруга (включаючи і передстартову лихоманку), фрустрація (розчарування). Природно, що кожен з цих станів має специфічний характер і може деталізуватися. У цьому зв'язку розробки тактики психорегуляції мають значення генерального напрямку, у межах якого в кожному конкретному випадку фахівець зобов'язаний уміти вирішувати оперативні завдання, які спрямовано на відновлення працездатності, емоційного стану, бойового настрою і т.д.

Процес розвитку і кумуляції стомлення протікає складно. Спочатку спортсмени відчують млявість, сонливість, апатію, зниження інтересу до тренувань; потім у них спостерігається підвищена збудливість, швидка зміна настрою, у жінок дуже легко виникають вибухи гніву, що супроводжуються плачем (іноді без видимих причин); на останній стадії розвитку стомлення відзначається комплекс виражених невротичних явищ: нестійкий настрій, порушення сну, низька працездатність, апатія, різні функціональні розлади (головний біль, біль в серці, вегетососудинна дистонія, дискінезія шлунково-кишкової системи і т.п.). Часте наростання процесів стомлення супроводжується захворюваннями і травматизмом. (Левін, Корольчук 2004).

Для боротьби з перевтомою з позицій загальної теорії психогієни необхідний помірний режим. Це зумовлюється тим, що перевтома і зв'язані з нею невротичні явища зумовлюють надмірну чутливість спортсмена до факторів, що він звичайно сприймав як нейтральні або малозначимі. Звідси випадки невинуватеної (з позиції здорового глузду) гнівливості, вразливості (аж до сліз) і т.п.

Варто підкреслити, що в цей період має бути знижені не тільки фізичні, але і психічні навантаження. Разом з тим надзвичайно корисні всі види психорегуляції з використанням засобів мистецтва і культури, але за умови, що ці засоби відіграють відволікаючу роль. Якщо ж вони створюють додаткове фізичне і нервово-психічне навантаження, недоцільно використовувати їх. Наприклад, корисно подивитися легкий, веселий спектакль або фільм. Але якщо при цьому виникають труднощі, які пов'язані з транспортом, то для спортсменів з невротичними явищами, зумовленими перевтомою, така психорегуляція користі не принесе.

Роль режиму праці і відпочинку тут має особливе значення, тому що він не тільки дозволяє раціонально поєднати навантаження і відновлювальні заходи, але і сприяє упорядкуванню протікання біоритмічних фізіологічних процесів, оптимізуючи, таким чином, комплексні адаптаційні реакції всього організму в цілому (В. П. Загрядський і ін.; 1982, В.І. Медведєв 1985; І.А. Сардо 1985; Ю.М. Бобров, М.С. Корольчук 1985,2004).

Корисними можуть бути і гіпноугестивні засоби, що застосовуються з метою відновлення працездатності. У першу чергу увагу варто приділяти навіюванню спокою, розслабленню і відпочинку. Тривалість відпочинку може бути збільшена до 40—60 хв. Добре, якщо викликаний сон переходить у

природний. Виводячи спортсмена зі стану сну, не варто особливо акцентувати увагу на фоні оптимізації, тому що в ряді випадків це може призвести до непотрібної екзальтації і мимовільної витрати психічної працездатності.

Через те, що в стані стомлення психічна працездатність знижена, процес гіпнотизації може бути затруднений. Спортсмени погано слухають слова і голос психолога, недостатньо зосереджують увагу на змісті фраз. Тому в ряді випадків дуже корисним може виявитися фракційний метод: слідом за формулою навіювання через 1—2 хв спокою спортсмени виводяться з цього стану, проводиться коротке опитування про те, як вони себе почували, що їм заважало (голос фахівця при цьому повинен бути приглушеним, мова природня і лаконічна), і з урахуванням зроблених зауважень знову здійснюється занурення в дрімотний, а потім і сноподібний стан. Фракційний метод підвищує ефективність відновлення працездатності не тільки тому, що з його допомогою вдається домогтися більш глибоких стадій розслаблення, але і тому, що при цьому оперативно усуваються різні перешкоди для людей із симптомами неврозу перевтоми, що можуть виникнути в процесі проведення даних відновлюваних заходів.

Процес розслаблення і розвитку сноподібного стану протікає набагато легше при використанні різних апаратурних методів, і в першу чергу центральної анальгезії. Разом з тим у цей період спортсмени дратівливі, і в деяких може з'явитися зайва чутливість до електроструму. У такому випадку треба або відмовитися від центральної анальгезії, або зменшити силу струму, орієнтуючись на індивідуальне сприйняття кожного спортсмена окремо.

Дуже корисно використовувати пристрої або магнітофонні записи, що імітують шум дощу, морського прибою, листя і т.п. Добре, коли слова фахівця про теплові відчуття в руках і ногах підкріплюються дією спеціальних обігрівальних пристроїв.

Не можна не відзначити ролі відновлювальних заходів у мікропаузах. Кожен спортсмен повин уміти раціонально використовувати перерви тривалістю від 30 сек з до 2—3 хв між тренувальними вправами або змагальними спробами.

Навіювання і самонавіювання спокою, розслаблення і сну надзвичайно важливе у вечірній час, особливо якщо процес засипання з різних причин (включаючи перевтому) затруднений. Разом з тим якщо аутогенних засобів недостатньо, то необхідно використовувати можливості гетерорегуляції з переводом викликаного сну в природний.

Методи психорегуляції при надлишковій нервово-психічній напрузі. Надлишкова напруга є безумовною перешкодою раціональному використанню функціональних можливостей спортсмена.

Досвід показує, що одним з першочергових засобів усунення надлишкової нервово-психічної напруги є спрямована на його дренаж раціональна психорегуляція в стані очікування, а також створення нового вогнища збудження, що грає роль відволікаючого фактора.

Якщо в такий спосіб не вдається знизити надлишкову напругу, то варто використати гіпносугестивні методи. При цьому якщо спортсмен просто відчуває хвилювання в зв'язку з очікуванням старту й іноді переоцінює свої сили, то

психорегулюючий вплив має носити чисто заспокійливий характер. Позитивний ефект дає в даному випадку застосування апаратурних методів, у першу чергу центральної анальгезії. Апаратурні методи грають також роль відволікаючого фактора і тому ще більше сприяють усуненню надлишкової напруги. (Є.М. Каструбін з співавт. М.С. Корольчук 1985, 1997, 2004).

Дуже важливо з метою профілактики перезбудження дотримувати основні принципи психогігієни, особливо в ігрових видах спорту. Наприклад, у зв'язку з високим вихідним рівнем напруги гравці можуть знаходитися у фазових станах. Тому імперативне налаштування перед грою можуть призвести до зворотнього ефекту. Використання тільки заспокійливих заходів у цих випадках може не дати ніякого ефекту. Лише визначення причини надлишкового хвилювання, її пояснення й усунення, а також виконання прийомів саморегуляції дозволить більш раціонально переборювати негативні явища психічного стану.

Методи саморегуляції, які організовано у виді пауз психорегуляції, можуть бути при цьому досить ефективні. Варто лише пам'ятати, що головна ідея — психологічна десенсибілізація до очікуваної діяльності має бути зрозуміла спортсменом досить чітко. Разом з тим не можна впасти в крайність і довести себе до повної байдужності. Мова йде про профілактику нераціональної витрати психічної працездатності, про те, щоб зберегти можливість у потрібний момент ввійти в особливий психічний стан, у якому найбільш повно реалізується фізичний і технічний потенціал. У паузах психорегуляції, особливо у фазі ідеомоторних уявлень очікуваної ситуації і конкретних дій, у спортсмена повинен формуватися психофізіологічний стан, що образно можна визначити як сполучення «гарячого серця і холодної голови». Він має бути постійно націленим на боротьбу, але боротись він має із собою, у тому числі з недосконалістю своїх регуляційних здібностей.

Складніші справи в тих випадках, коли надлишкове хвилювання виникає безпосередньо в ході самого змагання. Тут особливо важливо, щоб спортсмен мав визначений індивідуальний арсенал засобів саморегуляції, що відпрацьовуються спочатку в процесі гетеро- і саморегуляції в нейтральних умовах, а потім систематично шліфуються під час реальної діяльності.

Методи психорегуляції в стані фрустрації. Стан фрустрації зв'язаний зі стійкою розбіжністю між очікуваними подіями і реальним результатом. Супроводжуючись негативними емоціями, цей стан може поєднатися зі стомленням і з надлишковою нервово-психічною напругою, але може виступати і як самостійний феномен.

Серед засобів боротьби з фрустрацією раціональна психорегуляція може бути однією з ведучих. Для усунення наявної депресії важливо визначити вид психічного захисту. Практика показує, що найкраще використовувати тактичні раціоналізації. Таким чином, раціональна психорегуляція може виглядати як комплекс процедур, що включають логічний аналіз ситуації, вибір тактики дренажу емоцій або, навпаки, психічного захисту і, нарешті, формування плану для виходу з даного положення.

На відміну від станів стомлення і надлишкової нервово-психічної напруги раціональну психорегуляцію в стані фрустрації доцільно закінчувати навіюванням

типу: «Йди! Бери! Грай!» У цьому випадку це має подвійний зміст: з одного боку, імперативні інтонації в голосі психолога або тренера впливають на внутрішній конфліктний стан, усуваючи сумніви, з іншого боку — різко контрастуючи з усім ходом попередньої бесіди, імперативний наказ здобуває додаткову силу за рахунок своєї несподіванки, а отже, відбувається мобілізація орієнтовно-дослідницької діяльності. Домінуюче значення такого наказу буде тим більше, чим більш контрастно і вчасно він пролунає, будучи підготовленим усім перебігом попередньої раціональної психорегуляції.

Наступним прийомом може бути гіпноугестивне навіювання, у процесі якого усувається надлишкова реакція на невдачі і навіюється стан впевненості в собі. Ситуація при цьому спеціально спрощується, раціоналізується. Однак вихід зі сноподібного стану має бути енергійним, що дозволяє спортсменові повірити в себе, у свої сили, настроїтися на боротьбу.

Імперативний, упевнений голос фахівця покликаний «звільнити» спортсмена від залишків сумнівів і непевності, підкорити його наступну поведінку конкретній цільовій настанові. У ряді випадків ефективні результати дає прийом «Репортаж», коли спортсмен багато разів переходить від стану спокою і розслаблення до ідеомоторної співучасті в конкретних спортивних ситуаціях, які для нього можуть бути досить емоційними. «Граючи» під час навіювання сноподібного стану значимої для спортсмена ситуації, дуже важливо знизити або навіть зовсім зняти їхню психотравматичну функцію. У розглянутих випадках конкретні апаратурні методи варто застосовувати вкрай обережно, тому що невротизовані люди легко можуть пов'язати з ними причину своїх невдач.

Тільки одержавши визначену позитивну динаміку, можна користуватися засобами саморегуляції, коли спортсмен починає звертатися до самодомовленості або самонавіювання типу: «Я сильний», «Я переборю всі труднощі», «З кожним днем я відчуваю, як виходжу зі складної ситуації» і т.д.

Дуже корисно самопереконавання пов'язати з використанням різних індивідуально значимих механізмів психічного захисту, найчастіше побудованих на принципах раціоналізації або заміщення. Природно, що ця тактика повинна бути добре розібрана в процесі раціональної психорегуляції.

Таким чином, різні тактики психорегуляції, застосовувані з урахуванням специфіки ситуації й індивідуальних особливостей спортсменів, визначають лише загальну тенденцію в надзвичайно складному процесі формування в них оптимального психічного стану, у якому вони можуть найбільш повно реалізувати свої фізичні і технічні можливості.

Психогігієна і психофармакологія

З метою психопрофілактики і психогігієни в спорті можуть використовуватися різні психофармакологічні засоби. Доцільність їхнього використання зумовлюється, з одного боку, тим, що основна психотропна дія цих препаратів (седативна, що стимулює і т.д.) допомагає нормалізувати неадекватні психовегетативні реакції тренерів і спортсменів; з іншого боку — тим, що вони мають безсумнівну цінність для підвищення фізичної і розумової працездатності. Психофармакологічні засоби, застосовувані в спортивній медицині, поділяються

на 5 груп: транквілізатори, антидепресанти, психостимулятори, ноотропи й адаптогени.

1. Транквілізатори мають седативну, заспокійливу дію, знижують психічну напругу, страх і тривогу, нормалізують психічний стан і зменшують вегетативні розлади.

2. Антидепресанти поліпшують настрій. Серед них виділяють дві підгрупи — одні заспокоюють і підвищують настрій, інші стимулюють психомоторну активність.

3. Психостимулятори мають тонізуючу, енергізуючу дію і стимулюють мотивацію досягнень.

4. Ноотропи діють на «мозок», поліпшують діяльність вищих психічних функцій. Вони використовуються як засоби оптимізації розумової діяльності і підвищення адаптації до тривалих фізичних навантажень.

5. Адаптогени (препарати переважно рослинного походження) досить численні і широко використовуються в народній медицині багатьох країн. Механізми дії адаптогенів вивчено ще недостатньо. Виділяють дві підгрупи адаптогенів. В одній переважають адаптогенні і економізуючі властивості (препарати женьшеню, елеутерококу, золотого кореня), в іншій — помірковано виражені стимулюючі властивості (препарати китайського лимоннику, левзеї, рододендрону і ряду інших рослин).

Психофармакологічні засоби повинні застосовуватися за призначенням лікаря у випадках нагальної потреби в постзмагальному або тренувальному періодах. Тільки тоді їхнє застосування буде правильним і ефективним. Однак деякі спортсмени застосовують їх частіше, ніж це необхідно, іноді за власною ініціативою, іноді за рекомендацією тренера. Найчастіше приводом є порушення сну, передзмагальне занепокоєння, виражена втома, перетренованість, страхи, розчарування і т.д. З появою цих симптомів треба обов'язково звернутися до лікаря або психолога.

Багато психофармакологічних препаратів поряд з корисною дією можуть викликати шкідливі побічні ефекти, що у різних людей виявляються по-різному. Тому тренер, що призначає препарати своєму учневі, або спортсмен, який приймає їх самостійно, поступають безвідповідально. Але якщо препарати призначено, стежити за їхнім правильним прийомом — настійний обов'язок тренерів і спортсменів.

Психотропні засоби мають особливу властивість: викликають звикання, залежність людини від ліків і необхідність їхнього постійного прийому в дозах, що збільшуються. Така залежність спостерігається при наркоманії, але може виникнути й у звичайних умовах, якщо препарати застосовуються занадто часто. Тоді скасування препарату викликає занепокоєння, тривогу, страх, бурхливу вегетативну реакцію. Має психофармакологічні препарати, що викликають звикання вже після короткочасного прийому. Усе це показує, що дисципліна і почуття відповідальності - необхідні вимоги до застосування психофармакологічних препаратів у спорті. У іншому випадку їхнє застосування може принести більше шкоди, ніж користі.

Спортивний колектив — це завжди (незалежно від того, ігрова це команда або єдиноборці) сукупність людей, головною рисою характеру яких є прагнення перемагати, бути першим, тому що без цієї риси людина не може бути спортсменом.

Спортсмен, який домігся великих успіхів, нерідко має складний характер. Багато в чому це зумовлюється необхідністю уміти входити в особливий психічний стан, коли найбільш повно реалізуються його фізичні і технічні можливості, частим надмірним навантаженням на емоційно-відчуттєву сферу, невизначеністю досягнення наміченого результату, що завжди викликає негативні емоції (П. В. Симонов). Не можна скидати з рахунку й атмосферу гострого спортивного суперництва, що обов'язково присутня у колективі. Це змушує дуже уважно відноситися до питань внутрігрупових стосунків.

Головну групу складає пара тренер — спортсмен. Від тренера потрібні прояви особливого такту у взаєминах зі спортсменом, уміння знайти ті мотиваційні струни в характері спортсмена, які б дозволили найбільш раціонально керувати ним. Причому це керування має бути делікатним, ненав'язливим, що виключає непотрібний диктат або, навпаки, зайве панібратство. Треба завжди пам'ятати, що тренер — фігура, на яку спортсмен повинен дивитися як на свого наставника, на людину, здатну учити, допомагати словом і ділом, бути поруч завжди, коли це потрібно, виявити волю, витримку, холонокровність у важкі моменти.

Особливого значення набуває роль тренера при стрімкому зростанні спортивних успіхів учня. Великою помилкою є протиставлення такого спортсмена колективові, надання йому прав, що не мають інші члени команди. Це не тільки завжди загрожує внутрігруповими конфліктами, але і багато в чому виявляється згубним для самого спортсмена. „Зоряна хвороба”, яка при цьому розвивається, прагнення до корисливості, в майбутньому можуть виявитися невиліковними.

Стосунки між спортсменами в колективі також становлять труднощі. З одного боку, вони найчастіше суперники. З іншого боку — люди, що мають разом жити, проводити дозвілля, тренуватися, ділити всі труднощі, пов'язані з переїздами, участю в змаганнях. У залежності від вимог ситуації вони можуть то поєднуватися в групу (наприклад, у збірну команду), то ставати суперниками, що, володіючи спеціально виробленою тактикою особливого психологічного тиску на супротивника, прагнуть змусити його програти ще до старту. Це багато в чому ускладнює психологічний клімат у колективі.

Важливе значення має організація дозвілля спортсменів, уміння так переключати їхні інтереси, проводячи різноманітні заходи, щоб суперники на спортивних аренах у звичайному житті залишалися друзями.

Тренер, лікар команди, психолог і інші фахівці, що працюють зі спортсменами, мають уважно стежити за внутрігруповими стосунками, вчасно усуваючи непотрібні конфлікти.

Рівні відносини спортсменів у колективі, що виключають формування дрібних груп, об'єднаних нерідко і дрібними інтересами, — важливий фактор, що

оздоровлює психологічний клімат. Не акцентування спортивних заслуг, а заохочення спортсмена як особистості — характерна риса здорового колективу.

Отже, психологічний клімат у спортивному колективі — явище складне, але цілком кероване. Для цього потрібний тренерський досвід, педагогічна підготовка, мистецтво наставника, вихователя, психолога.

Психогігієна — важлива складова частина тренерської роботи. Без охорони психічного здоров'я окремого спортсмена і цілого колективу не може бути успішної підготовка висококваліфікованих спортсменів.

ЗАВДАННЯ І ЗАПИТАННЯ ДЛЯ САМОПІДГОТОВКИ І КОНТРОЛЮ:

Психологічне забезпечення спортивної діяльності

1. Визначити сутність психологічного забезпечення спортивної діяльності
2. Вивчити психологічні і психогігієнічні рекомендації
3. Опанувати психологічну підготовку в системі забезпечення спортивної діяльності
4. Визначити особливості психологічної підготовки тренера
5. Проаналізувати психологічну підготовку спортсмена до тривалого тренувального процесу.
6. Виокремити мотиваційні компоненти психологічного забезпечення спортивної діяльності.
7. Розвиток традицій команди і прийняття колективних рішень.
8. Опанувати змістом емоційності тренувальних занять.
9. Вивчити індивідуально-психологічні особливості тренера та створення сприятливих стосунків до тренувального процесу.
10. Визначити особливості відношення: до спортивного життя, до нинішнього і майбутнього навантаження, до своїх можливостей відновлення, до нервово-психічних перенапруг, до якості виконання тренувальних завдань, до спортивного режиму, до змагань.
11. Опанувати методами психорегуляції
12. Визначити основу психогігієни спорту
13. Вивчити методи відновлення психічної працездатності
14. Оволодіти методами психорегуляції при надлишковій нервово-психічній нарузі.

Основна література:

1. Кириленко Т.С. Психологія спорту. Регуляція психічних станів.: навчальний посібник. – К.: КНУТШ, 2002. – 112с.
2. Куликов Л.В. (ред.) Психические состояния. Хрестоматия. – СПб, 2000. – 296 с.
3. Психология. Учебник для институтов физкультуры (Под. Ред. В.М. Мельникова . – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 367с.

Додаткова література:

1. Гиссен Л.Д. Время стрессов. – М, 1990

2. Марищук В.Л., Блудов Ю.Л. и др. Методики психодіагностики в спорті. – М, 1990.

РОЗДІЛ 3 ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

Тема 12 ТРЕНІНГИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

1. АКТУАЛЬНІСТЬ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

Професія охоронця пов'язана з дією різних стресогенних факторів. Невизначеність обстановки, постійне очікування небезпеки, зустрічі з невідомим супротивником, необхідність безперервного логічного й психологічного аналізу ситуацій, що швидко змінюються, напружена робота уваги серйозно та неоднозначно впливають на психіку людини, вимагають мобілізації всіх її фізичних та психічних можливостей для ефективного рішення завдань. Охоронець виконує свої професійні обов'язки, перебуваючи в постійному тісному контакті з людьми -клієнтами, колегами, представниками взаємодіючих органів і служб. Людське спілкування в подібних ситуаціях нерідко випробовує психіку "на міцність", створює умови для виникнення напруженості, порушення емоційної рівноваги. Все це найчастіше призводить до розсіювання уваги, переносу її з об'єктів спостереження на внутрішні процеси й стани, зниження вольової готовності до негайної дії й негативно впливає на виконання службових завдань.

Люди навчилися керувати роботою м'язів, розумовими процесами, однак багато з них залишається, власне кажучи, неспроможними керувати власними емоціями й пристрастями. Нездатність людини регулювати свої настрої негативно позначається не тільки на взаєминах з навколишніми (конфлікти, несумісність, ворожнеча й т.д.) і якості виконання професійних обов'язків. Тривале перебування під впливом негативних емоційних станів (тривоги, очікування невідомого, незадоволеності, злості й т.д.), невміння знизити гостроту переживання несприятливих впливів призводить до руйнування організму.

Ще в давнину виявлено зв'язок між емоціями людини і її фізичним станом.

Вважалося, наприклад, що необхідність постійно стримувати емоції руйнує серце; заздрість і злість вражають органи травлення; сум, зневіра, туга - прискорюють старіння; постійний страх наносить шкоду щитовидній залозі; тяжке горе спричиняє цукровий діабет. Тривалі нервові перевантаження здатні зруйнувати навіть міцний організм, тому кожному охоронцеві надто важливо вміти вчасно помітити вплив стресогенних факторів, швидко й ефективно "розрядити" виниклу психічну напруженість, зняти негативний емоційний стан, знизити болючі відчуття. Не менш важливою в його діяльності є здатність миттєво здійснювати вольову мобілізацію, збирати воедино всі фізичні й психічні сили. Досягти цього можна за допомогою методів психічної саморегуляції.

Протягом тисячоліть люди шукають ефективні способи впливу на самого себе. Особливо цінний щодо цього досвід, накопичений у школах бойових мистецтв Сходу. Тут основною умовою адекватної реакції на швидкі зміни обстановки, адаптації в будь-якій екстремальній ситуації, досягнення психологічної переваги над супротивником у сутичці, збереження фізичного здоров'я вважалося вміння людини (бійця) підтримувати свою психіку в станах "духу, подібного до води" й "духу, подібного до місяця" .

На думку майстрів, "дух, подібний до води", як спокійна водна гладь, здатний дати точне дзеркальне відбиття будь-якого предмета. Але варто тільки подути вітрові і дрібні хвилі зруйнують відбиття, до невпізнанності спотворять його. Варто людині піддатися почуттю страху, гніву, хвилювання й він втратить можливість чітко фіксувати й передбачати дії супротивника, виявиться беззахисним перед небезпекою.

Фахівці бойових мистецтв стверджували, що "дух, подібний до місяця", виявляє будь-які дії супротивника, усякий пролом в його обороні. Але за хмарами, що набігають, місячне світло тьмяніє. Надмірна емоційність веде до втрати холонокровності й самоконтролю, породжує неадекватні ситуації дії.

Ідеальним станом бійця вважалася "порожня свідомість", в якому воїн "нічого не чекає й готовий до всього, у кожен момент, що відбувається він не пов'язаний з минулим, не залежить від майбутнього й живе тільки сьогодні, сприймаючи й наповнюючи його всьм своїм єством". Для людини, яка володіє "порожньою свідомістю", особистісне благополуччя й внутрішня рівновага піднімаються до "зняття" природної гармонії й справедливості, а його дії відбуваються як би "по ту сторону добра й зла", життя й смерті. Для нього смерть як категорія особистісного сприйняття відсутня, а отже, відпадає необхідність переборювати страх смерті. Для досягнення такого внутрішнього стану застосовувалися всілякі методи. Серед них використовувались як складні прийоми аутотренінгу, активної медитації, так і досить прості дихальні, гімнастичні, психотехнічні вправи. Багато хто їх і сьогодні широко практикує в системі психофізичних тренувань у школах бойових мистецтв кіоко-сін-кай, чой, айкідо та ін.

Гарну школу психічної саморегуляції проходили воїни у древній Спарті, у деяких індійських племенах Північної Америки. Унікальна система володіння собою відпрацьована в ученні йогів.

Відомо, що людина здатна впливати на себе, використовуючи три шляхи:

- а) зміна тонуусу кістякових м'язів і подиху;
- б) активне включення образів;
- в) використання програмуючої й регулюючої ролі слова.

Використання цих шляхів саморегуляції й лежить в основі прийомів, що рекомендуються.

II. СПОСОБИ РЕГУЛЯЦІЇ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ

Дихальні вправи

Коли людина перебуває у стресовому стані, в організмі виробляється й викидається в кров підвищена кількість адреналіну й норадреналіну. Під впливом

цих гормонів зростає частота серцебиття, активізується в цілому робота серця. Відбувається потужна енергетична мобілізація, спрямована на виконання активної фізичної роботи, на підвищення захисних сил організму. Однак обстановка в сучасних соціальних умовах, а також у ситуації професійної діяльності охоронця не дозволяють здійснити необхідну фізичну розрядку. Це призводить до різкого погіршення емоційного стану людини (депресії, підвищенню агресивності, апатії й т.п.).

Відомі ефективні способи, які допомагають перебороти подібні суперечливі стани духу й тіла. Одним з них є регуляція дихання. Нервові імпульси з дихальних центрів мозку поширюються на його кору й змінюють її тонус. Тип дихання, при якому вдих виробляється швидко й енергійно, а видих - повільно, після затримки дихання, викликає зниження тонусу центральної нервової системи, нормалізацію кров'яного тиску, зняття емоційної напруги. Повільний вдих і різкий видих тонізують нервову систему, підвищують рівень її функціонування. Щоб скористатися цими рекомендаціями, треба опанувати відповідними навичками, виробити які допоможуть наступні дихальні вправи.

"Заспокійливе дихання". У вихідному положенні, стоячи або сидячи, зробити повний вдих. Потім, затримавши дихання, уявити коло й повільно видихнути в нього. Цей прийом повторити чотири рази. Після цього знову вдихнути, уявити трикутник і видихнути в нього три рази. Потім подібним же чином двічі видихнути в квадрат. Після виконання цих процедур обов'язково настає заспокоєння.

"Видихання втоми" [8]. Лягти на спину, розслабитися, встановити повільне і ритмічне дихання. Найяскравіше уявити, що з кожним вдихом легені наповнює життєва сила, а з кожним видихом вона поширюється по всьому тілу.

"Позіхання". За оцінкою фахівців позіхання дозволяє майже миттєво збагатити кров киснем і звільнитися від надлишку вуглекислоти. М'язи, шиї, обличчя, ротової порожнини, що напружуються в процесі позіхання, прискорюють притік крові до головного мозку. Позіхання поліпшує кровопостачання легенів, виштовхуючи кров з печінки, підвищує тонус організму, створює імпульс позитивних емоцій. Кажуть, що в Японії працівники електротехнічної промисловості організовано позіхають через кожні 30 хвилин.

Для виконання вправи потрібно закрити очі і якнайширше відкрити рот, напружити ротову порожнину, ніби то вимовляючи розтягнуте "в". У цей час **необхідно якомога яскравіше**, що в роті утвориться порожнина, дно якої опускається вниз. Позіхання виконується з одночасним потягуванням усього тіла. Підвищенню ефективності позіхання сприяє посмішка, що підсилює розслаблення м'язів обличчя й формує позитивний емоційний імпульс. Після позіхання настає розслаблення м'язів, з'являється почуття спокою.

Вплив на біологічно активні точки

У професійній діяльності охоронця нерідко виникають ситуації, що носять стресогенний характер. Очікування можливого нападу супротивника, несприятливо складні взаємини із клієнтом, психологічна несумісність із колегами, важкі фізичні й кліматичні умови виконання завдання - ці та інші фактори можуть вивести з емоційної рівноваги, викликати негативні

переживання. Для емоційної розрядки й перенесення психіки в оптимальний стан, що відповідає вимогам ситуації, рекомендуються наступні вправи :

"розрядка". Ця вправа полягає в почерговому натисненні чотирьох точок в області губ (мал. 1). Необхідно протягом трьох секунд вказівним пальцем масажувати точку 1. Потім після перерви в 10-15 секунд натискати на точку 2. Після другої перерви варто одночасно масажувати точки 3 й 4. Результатом буде розслаблення м'язів усього тіла. Потім потрібно сісти, розслабитися, імітуючи засипання й поступово уповільнити дихання, звертаючи особливу увагу на продовження видиху. Через 3-5 хвилин зникне багато негативних відчуттів.



Рис.

1.

Рис. 2

"АН ти отр* з". Ця вправа також знімає надмірне емоційне напруження. Для цього протягом трьох секунд необхідно плавно й рівномірно натискати на антистресову точку, що знаходиться під підборіддям (мал. 2). При масуванні цієї точки ви відчуєте легку **ломоту**, печіння. Після масування зазначеної точки, розслабтеся, уявіть стан знемоги, постарайтеся викликати приємні образи. Через 3-5 хвилин, потягуючись при позіханні, напружте а потім розслабте всі м'язи тіла.

"Точки". Зручно сядьте на стілець, покладіть руки на коліна, притискаючи великі пальці до вказівного. Чітко зафіксуйте місце, де закінчується складка шкіри між вказівним і великим пальцями. Тут розташована точка, масування якої тонізує, поліпшує самопочуття. Масаж здійснювати протягом декількох хвилин вібруючими рухами вказівного пальця. Вправа виконується на обох руках. При виконанні цього прийому палець ніби вгвинчується в точку, що викликає в ній відчуття теплоти й печіння. Після цього знову покладіть руки на коліна так, щоб долонею повністю охопити колінну чашечку. При цьому вказівний палець розташовується на середині чашечки, а інші пальці притиснуті один до одного. Тоді підмізинний палець буде прощупувати невелике поглиблення під виступом круглої кістки. Знайдіть дану точку й масажуйте її. При цьому ви будете відчувати легку **ломоту**. Цю точку ("цзу-сан-лі") називають точкою довголіття або точкою від ста хворіб. Її стимуляція дозволяє підвищувати тонус організму, зберігати бадьорість, підтримувати необхідну працездатність.

Зміна тонусу м'язів. Кістякова мускулатура є одним з найсильніших джерел стимуляції мозку. М'язова імпульсація здатна в широких межах змінювати його тонус. Доведено, що довільне розслаблення м'язів сприяє підвищенню й підтримці психічної активності, гальмуванню небажаних реакцій на діючий або

очікуваний стимул. Для зняття неадекватної або надмірної психічної активності, використовується м'язове розслаблення (релаксація). Сприймаючи негативні впливи, організм максимально мобілізується для інтенсивної м'язової роботи. От і потрібно дати йому таку роботу. Іноді зняттю психічного наваження допоможуть 20-30 присідань або максимально можливе число віджимань від підлоги. В інших випадках більш ефективним виявиться диференційований аутотренінг за типом "експрес-методу". Він полягає в максимальному розслабленні тих м'язів, робота яких у даний момент не потрібна. Так, якщо при ходьбі напружуються переважно м'язи ніг, то потрібно розслабити м'язи плечей, рук. У положенні сидячи, варто розслабити м'язи плечей, рук, ніг. Розрядці негативних емоційних станів і підтримці бадьорого настрою сприяє вправа "Розслаблення за контрастом", релаксація досягається через напругу. Необхідно напружити, наприклад, кисті рук, а потім максимально їх послабити. Напружити ноги, із силою впершись у підлогу, а потім максимально їх розслабити. Разом з розслабленням повинно прийти відчуття радості, звільнення від скутості, що необхідно всіляко підсилювати мімікою гарного настрою.

Відомо, що «мімічна мускулатура "здатна впливати на емоційний стан людини, тому необхідно себе постійно підтримувати приємним виразом обличчя. З метою зняття психічної напруженості рекомендовано наступну вправу.

Потрібно наче включити "внутрішнє дзеркало", подивитися на своє обличчя й позбутися внутрішньої напруженості. Періодично затримуючи дихання, злегка надувати щоки, робити ковтальні рухи. Після вдиху провести рукою по собі, як би забираючи залишки тривоги, роздратування. Потім підняти куточки губ нагору, посміхнутися, відчути, як приємні відчуття від куточків ідуть до вух. Провести рукою по м'язах шиї й, якщо вони напружені, зробити кілька нахилів й обертових рухів головою, помасувати шию. Потім легко погладити м'язи від плеча до вуха, потерти подушечками пальців завушні бугри. Це дозволить поліпшити приплив крові до голови й допоможе зняти нервову напруженість.

Звукорухові вправи.

У таких вправах використовується звук у сполученні зі співом з метою вібраційного впливу на певні органи. Вважається, що звук "й" вібрає глотку і гортань, звук "и" викликає вібрацію головного мозку, „а" та "о" - область грудей, "е" і "у" - легенів, серця, печінки, шлунка. Вібрація звуком впливає на всі органи, особливо на серцево-судинну систему, підсилює захисні адаптаційні реакції організму.

Для зняття психічного напруження, негативних емоційних станів рекомендується наспівувати звукосполучення "м-пом-пеее": "м-пом" - коротко, а "пее-еее" - розтягнуто.

Вправа "Медитація".

Медитація - це система психотехнічних прийомів, призначених для входження в певні стани свідомості й перебування в них під час виконання якої-небудь діяльності. Доведено, що вона сприяє нормалізації нервових процесів, підвищенню життєвого тону, формуванню волі, розвитку інтелектуальних здібностей, зміні окремих рис темпераменту й характеру, поліпшенню

працездатності зниженню конфліктності при взаємодії з іншими людьми, запобіганню й подоланню різноманітних захворювань .

Одним із різновидів медитації є сидяча медитація (дза-дзен). Вихідне положення для виконання вправи – сидячи обличчям до стіни, зі схрещеними ногами (по-турецьки). Для запобігання порушення кровообігу ті, що займаються сідають на подушку й підкладають подушки (валики) під коліна. Погляд спрямовується на який-небудь предмет, що перебуває "у нескінченності", або на кінчик носа, без напруги зорових м'язів. М'язи розслаблені, очі напівзакриті, дихання повільне та глибоке, ритмічне, вільне. Руки вільно лежать на колінах, пальці рук зеднуються. Увага концентрується на диханні. Майстри пропонують виконувати три процедури:

1. Новачки починають із того, що рахують вдихи й видихи. Коли вдихають, вимовляють "один", коли видихають - "два", і так до десяти. Потім усе повторюється. Спочатку рахунок ведеться пошепки, потім - про себе.

2. Ті, яких навчають, рахують тільки видихи, нараховують десять видихів і починають рахунок спочатку.

3. Підраховуються лише вдихи.

Вправа виконується протягом 15-20 хвилин. У процесі її виконання можуть відбуватися різні явища: іноді здається, що десь задзвенів дзвінок, в інших випадках чується шум моря й т.д. Потрібно намагатися не засипати й наполегливо продовжувати рахунок. Рекомендується проводити таке тренування щодня два рази - вранці і ввечері.

Аутотренінг.

Це - метод, що поєднує елементи саморегуляції й самонавіювання. Він допомагає людині управляти своїми емоціями, відновлювати сили, зберігати й підвищувати працездатність, знімати надмірну психічну напругу. Для виконання вправи потрібно прийняти максимально зручну для розслаблення позу.

Такими позами можуть бути:

а)"лежачи" - голова на низькій подушці, руки зігнуті в ліктях і лежать вільно уздовж тулуба долонями вниз;

б)"напівлежачи" - сидячи в кріслі, відкинутися на спинку, руки лежать на підлокітниках, ноги вільно розставлені;

в)"поза кучерів" - сидячи в кріслі опустити голову, зігнути спину, покласти руки на стегна так, щоб вони вільно звисали, розставити ноги.

Прийнявши одну з названих поз, закрити очі, розслабитися. Поступово поринати в стан затишку, тепла, комфорту, повторюючи в такт дихання **рекомендують формули, що перед внутрішнім поглядом повинна перебувати лише та ділянка тіла, що вказується у формулі.** Увага не напружується, все відбувається наче в напівдрімоті. Дихати потрібно повільно, із задоволенням. Увага повільно й поступово переходить із однієї ділянки тіла на іншу. Викликаючи відчуття тепла, можна уявити себе в теплій ванні, або під літнім сонцем. Відчуття тепла в різних ділянках тіла допомагає досягти їхнього максимального розслаблення, а отже, гальмування відповідних ділянок кори головного мозку. Через активні ділянки кори, що залишилися, людина посилає своєму організму словесні послання, які, не зустрічаючи перешкод, досягають

мети. Вправа складається із шести блоків формул. Засвоєнню кожного з них бажано присвятити окреме заняття.

1. Формула спокою й відпочинку (входу):

- Я спокійний. . . я зовсім спокійний. .. влаштовуюсь як можна зручніше, нікуди не кваплюсь . . .

- Я відпочиваю ... відпочиває все моє тіло... сторонні звуки перестали мене відволікати, турбувати...

- М'язи приємно розслаблюються ... вся моя увага зосереджена на вимовних словах ...

- Дихаю повільно, рівно, спокійно ... дихаю із задоволенням, з насолодою ...

Після оволодіння цим блоком формул і викликаними ними відчуттями, можна переходити до наступного й т.д.

2. Формула тепла й розслаблення правої руки:

Перехід першочергово до правої руки пов'язаний з тим, що словесні команди в цьому випадку попадають у ліву півкулю мозку, у якому в "праваків" розташований центр мови. Це дозволяє швидко включити механізм внутрішньої мови.

- Мій внутрішній погляд повільно ковзає по правій руці...

- Моя права рука приємно розслаблюється... розслаблюються кисть, передпліччя, плече...

- Права рука теплішає, начебто поринає в теплу воду... розширюються судини... по розширених судинах вільно струменіє приємне тепло ...

- Зникають нервові й судинні спазми, через всю руку струменіє приємне тепло ...

- Моя права рука розслабилася й потеплішала... у кінчиках пальців пульсує приємне тепло ...

3. Формула тепла й розслаблення лівої руки:

Вона аналогічна формулі, використаної для розслаблення правої руки.

4. Формула тепла й розслаблення ніг

- Мій уявний погляд ковзає по ногах ... ноги починають розслаблюватися й теплішають... .

- Розслаблюються й теплішають стопи . . . теплом наповнюються гомілки ...

- Мої ноги теплі, розслаблені; тепло струменіє по розширених судинах моїх ніг...

5. Формула лицьової психогімнастики:

- Моя увага зосереджена на м'язах мого обличчя, моє обличчя спокійне й розслаблене ... розслаблюються м'язи чола, розправляються й зникають зморщечки на чолі, чоло стає прохолодним ...

- Віка теплішають, розслаблюються, стають важкими . . .

- Розслаблюються й теплішають м'язи крил носа, рота, підборіддя ... мова розслаблена й уповільнена ... Розслаблюються м'язи шиї й потилиці...

- Все моє обличчя розслабилася й потеплішало, . . . моє обличчя спокійне й безтурботне ...

6. Формула виходу зі стану розслаблення:

- Я добре відпочив ... голова відпочивша і свіжа ... відпочила нервова система ... покращилася моя пам'ять, увага підвищилася... зміцнилося здоров'я...

- Настрій хороший, ... я спокійний, упевнений у собі ... ніякі турботи й тривоги дня не зможуть вивести мене із упевненості в собі...

- Поступове розслаблення закінчується... почуття ваги йде з рук, ніг, усього тіла ...

- Відкриваю очі ... я бадьорий, активний, працездатний, здоровий.

Шостий етап проводиться в тому випадку, якщо вправа виконується не перед сном.

Звичайне заняття аутотренінгом триває 20 - 30 хвилин. Воно може продовжуватися, якщо доповнюється різними образами: відпочинку в лісі, на пляжі, польоту й т.д. Згодом можна опанувати скороченою формулою аутотренінгу, наприклад такою:

Лежу зручно ... дихаю спокійно ... Я розслабився... тіло відпочиває...повний спокій ... думки розсіяні . . .забуваюся ... сон...

Займатися аутотренінгом рекомендується 2-3 рази в день. Особливо ефективні тренування вранці, відразу після пробудження, й увечері - перед сном. У цей час кора головного мозку трохи загальмована, що створює кращі умови для самонавіювання. Повністю опанувати вправою можна за 1 - 1,5 місяця.

Крім перерахованих вище прийомів, поліпшити настрій і вийти з "емоційної кризи" допоможуть і такі способи саморегуляції: зміна орієнтації; здатність знецінити недосяжний об'єкт або неприємність, що сталася; перемикання уваги, думок й емоцій на те, що піднімає настрій; гумористичне сприйняття того, що відбулося або повинно відбутися.

III. МЕТОДИ ЗНЯТТЯ БОЛЬОВИХ ВІДЧУТТІВ

Древні говорили, що біль - це "сторожовий пес здоров'я". Вона - вічний, вірний, необхідний й у той же час завжди небажаний супутник людини. Біль попереджає людину про небезпеку, що загрожує, але, "проінформувавши" її, вона стає непотрібною. З погляду емоційного переживання болючі відчуття мають гнітючий, тяжкий характер, а часом - характер страждання. Біль підриває емоційну рівновагу людини, робить її дратівливою, агресивною, злою, неконтактною, а її поведінку - конфліктною. Вона негативно позначається на ефективності будь-якої діяльності.

Доведено, що болючі відчуття можна регулювати. Про це знали ще в давнину. Цілі системи прийомів зниження чутливості до болю розроблені сторіччя назад у Китаї, Японії, древній Спарті, у племенах північноамериканських індіанців. Так, наприклад, при підготовці японських вивідачів ніндзя їм з дитинства прищеплювали терпимість до болю. Спочатку спеціальний масаж з використанням пощипувань, крутіння шкіри, потім "накатка" тіла круглими й ребристими шестами, далі - регулярне набивання "м'язового корсета" у ході спарингів знижували поріг больової чутливості. Історія знає людей, що володіли надлюдською нечутливістю до болю. Серед них римський юнак Сцевола, італійський фокусник Гудіні, революціонер Камо й ін.

У болі умовно можна виділити три сторони: сенсорну, емоційну й мотиваційну. Говорячи про сенсорну сторону болю, варто звернути увагу, що на кожному квадратному сантиметрі поверхні шкіри людини перебуває 100-200 рецепторів, що повідомляють про болючий вплив. Є такі рецептори й у внутрішніх органах. Вони мають певний поріг чутливості. Зниження порога чутливості болючих рецепторів і досягається способами, описаними вище (масаж, накатка, набивання).

Емоційну сторону болю становлять її переживання людиною. Одні люди галасливо переживають зроблений їм укол, інші мовчки переносять без наркозу серйозну операцію. Останні мають здатність відокремлювати переживання від самого болю.

Такий ефект досягається за допомогою перенесення своєї свідомості в "порожній стан" або перенесення уваги на об'єкти (зразки), не пов'язані з болем.

Те, як людина переносить біль, багато в чому залежить від того, наскільки психологічно вона готова до нього. Якщо з дитинства в неї виховувалося презирливе відношення до болю, а соціальні норми закріплювали таке відношення, то біль переноситься легко. Якщо ж людина постійно думає про те, що їй буде дуже боляче, те больове відчуття може дійсно здатися дуже сильним. Відомо, що під час війн, спортивних змагань, виконання важливої діяльності більшість людей стають наче менш чутливими до болю. У цьому випадку установка на те, що біль треба перебороти, приклади спокійного відношення до болю навколишніх, мотиви соціально важливої діяльності грають "знеболюючу" роль. Це підтверджується дослідженнями американського лікаря Г. К. Бехера, що вивчав сприйняття болю солдатами під час Другої світової війни. Він помітив, що солдатам, пораненим у бою, значно рідше були потрібні знеболюючі засоби, ніж цивільним особам, що видужували після операції. Лікар пояснював це тим, що поранений солдат відчував „полегшення, подяку долі за те, що йому вдалося піти живим з поля бою, навіть ейфорію; для цивільних осіб серйозна хірургічна операція - це джерело депресії й песимізму". Здатність людини спонукати себе до спокійного переживання болю становить мотиваційну сторону останньої.

Нижче наведено деякі елементарні прийоми зниження больових відчуттів, що впливають одночасно на сенсорну, емоційну й мотиваційну сторони болю.

Вправа „Видихання болю” .

Виконуючи вправу, займають вихідне положення сидячи або лежачи, розслабляються, установлюють спокійне і рівне дихання. Потім, зробивши вдих і затримавши дихання, вони зосереджують увагу на больовій ділянці. При цьому варто як можна яскравіше уявити, що під час вдиху життєва сила наповнює груди, а під час затримки дихання вона спрямовується до больової ділянки й придушує больові відчуття. Можна також уявити, що біль із кожним видихом, частинами залишає тіло. При головному й зубному болях, болючих відчуттях у спині перед виконанням вправи потрібно випити ковток холодної води.

Вправа „Зняття головного болю” .

Ця вправа базується на використанні японської системи точкового масажу шиацу. Зручність у застосуванні цієї системи полягає в тім, що для впливу не потрібно шукати на тілі конкретну точку, а досить визначити площу, на яку

потрібно здійснювати натискання пальцями або долонею. Натискання здійснюється протягом 3-5 секунд на кожну точку із зусиллям 3-5 кілограмів. При цьому треба уважно стежити, щоб натискання не викликало болючих відчуттів. Вправа виконується протягом 2-3 хвилин і складається з п'яти кроків. Крок перший. Наклавши середній палець на вказівний, натискати останнім по центрі черепа (мал. 3). Перше натискання зробити на верхній частині чола в тому місці, де починається волосся. Потім, відступаючи приблизно по 2,5 см, зробити ще дев'ять натискань. Остання точка розташована під основою черепа. Крок другий. Намацавши на черепі верхню точку, відступити від неї на 2,5 см в обидва боки в напрямку до скронь і зробити чотири натискання.

Крок третій. Обома руками зробити по два натискання по напрямку від завушних бугрів до поглиблення під основою черепа. Після цього натискати на точку під основою черепа.

Крок четвертий. Зробити по чотири натискання на задню частину шиї з обох сторін від хребта (мал.4).

Крок п'ятий. Почекати 1 - 2 хвилини і, якщо біль не зтих, проробити всю процедуру повторно. Необхідно постійно пам'ятати, що натискання повинні супроводжуватися приємними відчуттями.

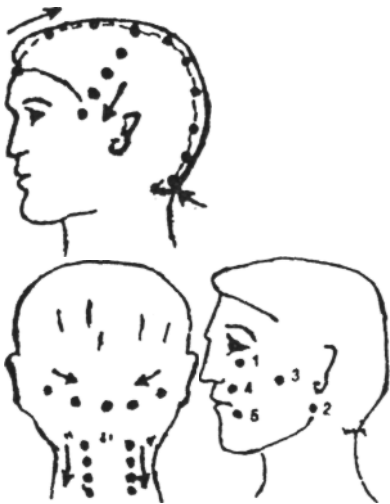


Рис. 3

Рис. 4

Рис. 5

Вправа „Зняття зубного болю”.

В багатьох випадках зубний біль можна вгамувати за допомогою тестування п'яти лицьових точок (мал. 5). Якщо болить верхня щелепа, потрібно масажувати точку 1, розташовану під оком. Потім м'якою стороною великого пальця натиснути на точку 2. Натискання варто здійснювати в напрямку носа. Після цього масажувати точку 3. Якщо біль виходить від нижньої щелепи, то варто натискати точку 4, яка розміщена трохи нижче крил носа. Крім цього, потрібно масувати точку 5, що перебуває під куточками губ.

Вправа „Зняття серцевого болю”.

Відомий ентузіаст російського бойового мистецтва А.А.Кадочников рекомендує: якщо з'явилися перебої в роботі серця, виникли больові відчуття в лівій частині грудей, проробіть наступне: різко натисніть на основу нігтя лівого мізинця з доворотом із зовнішньої сторони. Полегшення повинно наступити майже миттєво. Цей прийом стимулює діяльність серця при сильній аритмії, стенокардії, інфаркті, вегетативносудинній дистонії, заміняє таблетку нітроглицерину або валідолу.

Вправа „Зняття болю при розтягненні м'язів” .

На хворе місце прикласти подушечки пальців й виконувати легкі натиснення протягом 20 - 30 хвилин. Можна уявляти, як життєва енергія організму, що виходить з-під пальців руки, вступаючи у боротьбу з болем, поступово знімає больові відчуття.

Вправа „Зняття больового відчуття при вивиху, переломі” .

Цей прийом, як і попередній, взятий із арсеналу методів безконтактного масажу Джуни і має не тільки знеболююче, але й терапевтичне значення. При його виконанні потрібно чергувати накладення подушечок пальців на хворе місце із пресовими рухами рук. Пресові рухи виконуються так: долоні на відстані 5-10 см одна від іншої, пальцями направляються до больового місця й поступово звужуються до 3 - 5 см і знову розсовуються (наче стискаючи й розтягуючи невидиму гуму). Ця процедура виконується протягом 5-10 хвилин.

Вправа „Зняття болю методом зміни субмодальностей”.

Цей прийом при умові його точного виконання може виявитися найбільш ефективним. Постарайтеся яскраво й чітко уявити образ болю. Наприклад, у вигляді сталевого штиря, встромленого в тіло. Потім повільно, поетапно трансформуйте в уяві цей сталевий штир у пластмасовий, дерев'яний, картонний, паперовий, повітряний. Ви відчуєте значне полегшення. На другому етапі спробуйте уявити температуру болю й змінити її з пекуче-неприємної в розслаблювально-приємну (наприклад, з палаючої в прохолодну). На третьому етапі маніпулюйте кольорами болю. Це найбільш важливий момент вправи. Постарайтеся змінити напочатку вправи неприємні кольори больового відчуття в приємний, і біль значно зменшиться. Якщо ви вирішите підсилити знеболюючий ефект, то аналогічним способом попрацюйте й зі смаком болю.

ІV. ПРИЙОМИ ВОЛЬОВОЇ МОБІЛІЗАЦІЇ

Діяльність охоронця протікає в умовах, які випробовують упевненість у своїх силах, провокують сумніви, страх й інші негативні переживання навіть у найбільш холоднокровних людей. Все це може стати бар'єром на шляху виконання службових обов'язків. Успішність подолання психологічних бар'єрів (страх смерті, болю, поразки й т.п.) багато в чому пов'язана з умінням створювати необхідну вольову напругу. Прийоми, що рекомендують, допоможуть здійснити швидко вольову мобілізацію в складних умовах. Дія цих прийомів заснована на описаних раніше ефектах. Довільна напруга м'язів, дихання, що сполучає тривалий спокійний вдих і різкий енергійний видих, словесні навіювання, самопереконання, самонаказ, самопідкріплення здатні тонізувати головний мозок, мобілізувати фізичні та духовні можливості людини.

Вправа "Вольове дихання"

При виконанні вправи приймають вихідне положення: розслаблюються, установлюють рівне глибоке дихання. Потім, вдихаючи рівно й спокійно, одночасно піднімають руки до рівня грудей долонями вгору, згинають їх в ліктях і відводять лікті назад (мал. 6). Після цього робиться подвійний видих з одночасним повільним опусканням долоней вниз. Під час видиху послідовно напружуються м'язи рук, плечового пояса, живота, ніг. Можна уявити, що руки, які опускаються, пресують повітря, яке в них знаходиться, й направляють його вниз, у землю. Після закінчення видиху напруга м'язів припиняється. Вправа повторюється до появи почуття впевненості у своїх силах і готовності організму діяти з максимальною віддачею.



Рис. 6

Вправа „Збудливе дихання”

Вихідне положення: стоячи розслабитися, установити рівне, глибоке дихання. Зробити спокійний вдих через ніс, одночасно піднімаючи руки нагору й схрещуючи їх перед особою (мал. 7). Після цього, напружуючи всі м'язи тіла, особливо м'язи живота, різко відкривши рот, опускаючи руки через сторони вниз, зробити видих. Наприкінці видиху зібратися з силами і різко виштовхнути з легенів залишок повітря. При видиху видавати гортанний звук. Вдих і видих робити уповільнено. Триразове повторення цієї вправи дозволяє мобілізувати сили й активізувати діяльність.





Рис. 7

Вправа „Вольова увага” Відомо, що для втілення думки в дію потрібно виявити волю. В умовах, коли боротьба мотивів "за" й "проти" іде на рівних, а приймати рішення необхідно, допоможе прийом загострення вольової уваги. Вправа виконується так. Уявіть конкретну ситуацію з боротьбою мотивів і спробуйте знайти доводи на користь "за". Відшукавши такі доводи, зробіть невеликий вдих, затримайте дихання й, кілька разів випинаючи й втягуючи живіт, подумки вимовте: „Я зроблю це!”. При цьому рух діафрагми й скорочення черевних м'язів підвищать м'язовий тонус, що стане поштовхом до вольової дії. Втіленню думки в дію в умовах переваги негативного настрою допоможе й уявне подання того, що дія вже виконується вами з одночасним повторенням про себе формули: "Мені це легко". Після такої психологічної підготовки дія виконається значно легше. У цьому випадку бажання переходить у дію під впливом ідеомоторного акту й надавання руху нервово-м'язових шляхів, які доповнюються роботою механізмів самонавіювання.

Простотою й ефективністю відрізняються вправи, що дозволяють побороти хвилювання й непевність у своїх силах, запропоновані Е. С. Жариковим й Е. Л. Крушельницьким .

Вправа "Стріляний горобець".

З метою "включення" механізмів емоційно-вольової саморегуляції, необхідно багаторазово осмислити очікувану подію. Це дозволить звикнути до майбутньої ситуації. Відомо, що знайоме і звичне хвилює менше, ніж неясне й невизначене.

Вправа "Приємно згадати" заснована на використанні такого механізму психічної саморегуляції, як самопереконання. У випадку непевності у своїх силах при вирішенні якого-небудь завдання рекомендується уявити й проаналізувати досвід успішного вирішення аналогічних проблем у минулому. Наприкінці потрібно твердо сказати собі: "Я вирішував завдання й більш складні. Вирішу й це !"

Вправа "Двійник із зазеркалля".

Очікуючи ту або іншу значиму подію й відчуваючи сумнів у її щасливому кінці, проробіть наступне: уважно подивіться на себе в дзеркало, намагаючись надати обличчю спокійний вираз, й тоді, в силу зворотного зв'язку, прийде в рівновагу й нервова система.

Формуючи в себе навички вольової мобілізації, варто вчитися робити вольові дії після віддачі самонаказу, наприклад, "Вперед!", "Давай!", "Тримайся! і т.д. Часте сполучення вольової дії із самонаказом закріплюється рефлекторно. Це дозволить у складних умовах створити вольову напругу шляхом віддачі самонаказу.

Зв'язок самонаказу з вольовою дією стабілізується, якщо доповнити його самопідкріпленням, тобто одобренням власних успішних дій щодо реалізації самонаказу (наприклад, "Молодець!", "Орел!", "Здорово!" і т. д.).

Здійсненню вольової мобілізації сприяють і ритуальні дії. Цей ефект замічений давно. Усім відомі ритуальні прийоми французьких мушкетерів перед жаркою сутичкою. Вони з'єднували руки й вимовляли девіз: "Один за всіх і всі за одного!" Нерідко можна спостерігати ритуальні дії спортсменів перед початком змагань, за допомогою яких вони налаштовують себе на рішучу й самовіддану боротьбу. У цих випадках ритуал є наче пусковим сигналом цілої системи звичних, закріплених у навичках автоматизованих дій. Якщо з даним ритуалом звичайно зв'язувалися рішучі, вольові дії, мужні вчинки, то й у складній ситуації ритуальна дія допоможе перебороти нерішучість, боязкість, непевність у своїх силах; тому, формуючи в себе навички вольової саморегуляції, можна спробувати починати вольові дії з якого-небудь символічного руху (наприклад, удар кулаком однієї руки по долоні другої, виконання процедури "мобілізуючого дихання" і т.д.) або вигуку (приміром, "а-а-а", "в" і т.д.), створюючи тим самим рефлекторний зв'язок між ними.

Розглянуті прийоми емоційної саморегуляції зняття болючих відчуттів, вольової мобілізації не обов'язково освоювати в повному наборі. Якщо кожний вибере для застосування хоча б по одному зі способів емоційно-вольової саморегуляції, то можна розраховувати на успіх.

СПОСОБИ ПОВЕРНЕННЯ ПОТЕРПІЛИХ З НЕПРИТОМНИХ СТАНІВ

Володіння прийомами повернення потерпілих у свідомість із непритомних станів не відноситься до області психічної саморегуляції. Ми вирішили включити кілька таких прийомів лише тому, що охоронець, діючи у відповідній обстановці, не повинен губити цілковите самовладання, побачивши людей (клієнта, колег і т.д.), що втратили свідомість. Крім того, ведучи розмову про прийоми боротьби з болем, ми не можемо не сказати про дії охоронця в тих випадках, коли больове відчуття трансформується в непритомний стан. Непритомність являє собою короткочасну втрату свідомості внаслідок недостатнього кровопостачання мозку. Його причинами можуть стати сильні удари в голову, сонячне сплетіння, пах, а також негативні емоції (переляк, страх), різкий перехід з горизонтального положення у вертикальне, спекотність, серцеві захворювання й т.д. Непритомні стани характеризуються раптовим затуманенням свідомості, запамороченням, нудотою, онімінням рук і ніг. Нерідко вони завершуються втратою свідомості.

Варто пам'ятати, що при ушкодженнях хребта, травмах голови й внутрішніх органів прийоми повернення у свідомість не слід застосувати самостійно, потрібно негайно викликати лікаря.

Система прийомів виведення з непритомних станів заснована на ефекті порушення нервових центрів, що регулюють діяльність серцево-судинної системи й дихання у випадку порушення їхньої роботи.

Приєм "Трикутник життя".

Цей спосіб повернення людини у свідомість рекомендується майстрами китайських і російських шкіл єдиноборств. Для виведення потерпілого з непритомності рекомендується легко колоти або жорстко масажувати так званий "трикутник життя", розташований між основою носа й серединою третини верхньої губи. Тут перебуває точка Жень-чжун, рефлексорно пов'язана із центрами, що активізують дихання. Простий масаж цього трикутника дозволяє людині підбадьоритися, зібратися із силами в складних умовах.

Прийом "Антишок".

Поверненню потерпілого у свідомість допоможе такий прийом. Необхідно стиснути йому чотири пальці будь-якої руки і, починаючи з мізинця, легко колоти в подушечки пальців. Поколювання можна здійснювати голкою, шпилькою, значком, брошкою й т.д. Головне стежити за тим, щоб поколювання не були глибокими й не стали причиною інфекції. У крайньому випадку можна просто постукати кінчиками пальців потерпілого по твердій поверхні.

Для виведення із шоківих станів і зняття больового відчуття, викликаного ударом у пах (Кин-катсу), найчастіше досить зробити кілька підскіків на п'ятах випрямлених ніг. Для надання допомоги постраждалим, що втратили свідомість, рекомендується:

1. Підняти потерпілого за пахови, підперши його спину своїми коліннями, і кілька разів опустити його тазом на підлогу з висоти 15-20 см (мал. 1).



Рис. 1

Рис. 2

2. Якщо потерпілий, незважаючи на вжиті заходи, остаточно в себе не прийшов, необхідно покласти його на підлогу й стати праворуч. Лівою рукою підняти його праву ногу, випрямлену в колінному суглобі, покласти її на своє ліве стегно (мал. 2) і ребром правого кулака сильно наносити удари по середині підошви .

У випадку втрати свідомості внаслідок сильних ударів в область шлунка, нирок, або удушення застосовується прийом "Катсу". Потерпілого саджають так, щоб його спина опиралася на ваші коліно й стегно. Лівою рукою потрібно підтримувати його під ліву пахву, а пальцями правої руки швидкими й ритмічними ударами масажувати зону навколо п'ятого грудного хребця.

ЗАВДАННЯ І ЗАПИТАННЯ ДЛЯ САМОПІДГОТОВКИ ТА КОНТРОЛЮ

1. Визначте актуальність саморегуляції.
2. Оволодійте основними способами регуляції емоційних станів.
Дихальні вправи.
Вплив на біологічно активні точки.
Зміна тону м'язів.
Міміка гарного настрою.
Звукорухові вправи.
3. Оволодійте методами зняття больових відчуттів.
4. Опануйте прийоми вольової мобілізації.
5. Оволодійте способами виведення потерпілих з непритомних станів.

Основна література:

1. Карояни Э.Н. Приёмы волевой саморегуляции в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1997.
2. Динейка К.В. Десять уроков психофизической тренировки. М.: Физкультура и спорт, 1987.
3. Долин А.А., Попов Г.В. Кэмпо-традиция воинских искусств. М.: Наука, 1990.
4. Ладанов И.Д. Психическая саморегуляция хозяйственных руководителей. М., 1986.
5. Сидоров А.П. Секреты здоровья. М.: Физкультура и спорт, 1990.
6. Давиташвили Д. Бесконтактный массаж: Профилактическая методика. М.: Физкультура и спорт, 1989.

Додаткова література:

1. Агаджанян Н.А., Катков А.Ю. Резервы нашего организма. М.: Знание, 1990.
2. Бойко А.Ф. Не ждите первого звонка! М.: Физкультура и спорт, 1990,
3. Гримак Л.П. Общение с собой: Начала психологии активности. М.: Политиздат, 1991.
4. Жариков Е.С., Крушельницкий Е.Л. Для тебя и о тебе. М.: Просвещение, 1991.
5. Жуплев А.В. Эффект горизонта: Руководитель и кадры. М.: Московский рабочий, 1989.
6. Пронников В.А., Ладанов И.Д. Японцы: Этнопсихологические очерки. М.: Наука, 1985.
7. Игры для интенсивного обучения/Под ред. В.В. Петру-синского. М.: Прометей, 1991.
8. Перевалов В.Ф. Подготовка офицеров к управленческой деятельности. М., 1991.
9. Треугольник жизни //Красная звезда". 1991. 2 ноября.
10. Жизнь на кончике мизинца//Красная звезда. 1991. 12 декабря.
11. Фомин В.П., Линдер И.Б. Диалог о боевых искусствах Востока. М.: Молодая гвардия, 1991.

12. Блум Ф., Лейзврсон А., Хофствдтвр Л. Мозг, разум, поведение: Пер. с англ. М.: Мир, 1988.

РОЗДІЛ 4. МЕТОДИКИ ПСИХОДІАГНОСТИКИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

4.1. Патохарактерологічний діагностичний опитувальник (ПДО А.Є. Лічко)

4.2. Методика «оцінка рівня домагань (структура мотивації)»

Опитувальник був розроблений В.К. Горбачевским (1990). Під рівнем домагань людини розуміють її потреби, мотиви або тенденції, що виявляються в ступені важкості цілей, які вона ставить перед собою.

Опитувальник заповнюється під час виконання, наприклад, учбового завдання. Експериментатор фіксує будь-який етап в його виконанні, єдиний для тих, хто навчається, і пропонує їм після закінчення цього етапу відповісти на питання опитувальника.

Бланк опитувальника

№ п/п	Висловлювання	Шкала відповідей						
1	Дослідження мені вже набридло	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
2	Я працюю на межі своїх сил	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
3	Я можу показати все, на що здатний	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
4	Я почуваю, що мене вимушують прагнути високого результату	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
5	Мені цікаво, що вийде	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
6	Завдання досить складне	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
7	Те, що я роблю, нікому не потрібно	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
8	Мене цікавить, краще мої результати чи гірше ніж у інших	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
9	Мені хотілося скоріше зайнятися своїми справами	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
10	Думаю, що мої результати будуть високими	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
11	Ця ситуація може завдати мені шкоди	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
12	Чим краще показуєш результат, тим більше хочеться його перевершити	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
13	Я проявляю достатньо старання	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
14	Я вважаю, що мій кращий результат не випадковий	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
15	Завдання великого інтересу не викликає	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3

16	Я сам ставлю перед собою задачі	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
17	Я турбуюся з приводу своїх результатів	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
18	Я почуваю прилив сил	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
19	Кращих результатів мені не добитися	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
20	Ця ситуація має для мене значення	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
21	Я хочу ставити все більш складні цілі	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
22	До своїх результатів я відношуся байдуже	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
23	Чим довше працюєш, тим цікавіше стає	-2	-2	-1	0	+1	+2	+3
24	Я не збираюся "викладатися" в цій роботі	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
25	Швидше за все, мої результати будуть низькими	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
26	Як не старайся, результат від цього не зміниться	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
27	Я б зайнявся зараз чим завгодно, тільки не цим дослідженням	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
28	Завдання достатньо прості	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
29	Я здатний на кращий результат	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
30	Чим складніша мета, тим більше бажання її досягти	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
31	Я почуваю, що можу подолати всі труднощі на шляху до цілі	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
32	Мені байдуже, якими будуть мої результати в порівнянні з іншими	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
33	Я захопився роботою над завданням	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
34	Я хочу уникнути низького результату	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
35	Я почуваю себе незалежним	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
36	Мені здається, що я дарма витрачаю час і сили	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
37	Я працюю впівсили	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
38	Мене цікавлять межі моїх можливостей	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
39	Я хочу, щоб мій результат виявився одним з кращих	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
40	Я зроблю все, що в моїх силах для досягнення мети	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
41	Я почуваю, що у мене нічого не вийде	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
42	Випробування - це лотерея	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3

До початку виконання учбового завдання експериментатор роздає бланки з текстом і роз'яснює порядок роботи з опитувальником наступною інструкцією: «Коли Ви закінчите фіксований етап запропонованого Вам завдання, візьміть

бланк з текстом опитувальника, уважно прочитайте інструкцію і приступайте до відповідей. Пам'ятайте, що питання відносяться до того моменту, коли частина завдання вже була виконана, але належить ще робота над частиною, що залишилася. В процесі роботи з опитувальником Ви читаєте по черзі кожний з приведених в бланку висловів і вирішуєте, в якому ступені Ви згодні з ним або не згодні. Залежно від цього Ви обводите кільцем на правій стороні бланка одну з наступних цифр: якщо повністю згодні - (+)3; якщо згодні - (+)2; якщо швидше згодні, ніж не згодні - (+)1; якщо Ви абсолютно не згодні - (-)3; якщо не згодні - (-)2; якщо скоріш не згодні, ніж згодні - (-)1; нарешті, якщо Ви не можете ні погодитися з висловом, ні відкинути його - 0. Всі вислови відносяться до того, про що Ви думаєте, що відчуваєте або хочете в мить, коли робота над завданням уривається».

Обробка даних припускає перетворення відповідей в бали за правилом або прямого переведення, або зворотного. Бали підраховуються за кожним з 15 компонентів мотиваційної структури за допомогою спеціального ключа. Номери тих висловів, відповіді на які перетворюються в бали за правилом прямого переведення дані без індексів, а вислови, перетворювані за правилом зворотного перекладу, позначені індексом «о».

Правило прямого і зворотного перетворення відповідей досліджуваного в бали

Перетворення	Шкала для відповідей						
	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
Прямий	1	2	3	4	5	6	7
Зворотний	7	6	5	4	3	2	1

При аналізі результатів слід враховувати, що ситуація, що виникає при пред'явленні завдання суб'єкту, є проблемною. Оточення породжує в суб'єкті багатокомпонентний мотиваційний відгук, на основі якого будується багатофункціональна система постановки і рішення задачі. Проблемна ситуація призводить до актуалізації цілого ряду потреб, серед яких

Ключ

№ п/п	Компонент мотиваційної структури	Номер висловлювання
1	Внутрішній мотив	15о, 23, 33
2	Пізнавальний мотив	5, 22о, 38
3	Мотив уникнення	11,17,34
4	Змагальний мотив	8, 32о, 39
5	Мотив зміни діяльності	1,9,27
6	Мотив самоповаги	12,21,30
7	Значущість результатів	7. 20о, 36
8	Складність завдання	6,28о
9	Вольове зусилля	2,13,37о
10	Оцінка рівня досягнутих результатів	19о, 29
11	Оцінка свого потенціалу	18,31,41о
12	Намічений рівень мобілізації зусиль	3, 24о, 40

13	Очікуваний рівень результатів	10,250
14	Закономірність результатів	14, 26 про, 42о
15	Ініціативність	4о, 16, 35

знаходяться пізнавальні, соціальні, а також потреби більш високого рівня індивідуальності, рівня самосвідомості, зокрема потреба збереження і підвищення самоповаги або цінності свого «Я». На основі цих потреб суб'єкт оцінює значущість і складність завдання, витрати часу і сил, прогнозує можливі наслідки. Первинні оцінки можуть змінюватися, корегуватися по ходу роботи над завданням. Тому мотивація, відповідна напруженій діяльності, пов'язана з досягненням мети певного рівня складності, включає цілий ряд елементів, що характеризують особливості взаємодії суб'єкта з середовищем. Перш за все потенційну структуру мотивації утворюють елементи, відповідні актуалізованим в ситуації виконання завдання потребам. У зв'язку з особливостями учбової діяльності, а також в цілях необхідною узагальнення опису, досліджувалися тільки наступні мотиваційні елементи, або мотиви.

Внутрішній мотив (компонент 1), пов'язаний безпосередньо з процесом діяльності, є узагальненим і виражає захопленість самим завданням, тими його аспектами, які надають виконанню завдання привабливості. Пізнавальний мотив (компонент 2), що характеризує інтерес суб'єкта до результатів своєї діяльності, також є узагальненим, оскільки за ним може стояти достатньо широке коло більш особистих мотивів, задоволення яких опосередковано результатом. Мотиву уникнення (компонент 3) властива негативна спонукаюча цінність результату, а саме боязкість показати низький результат і відповідних наслідків, на відміну від попереднього, зміст якого складає позитивне прагнення до результату. Змагальний мотив (компонент 4) виділяється з сукупності мотивів, пов'язаних з результатом, як більш спеціальний. Зміст цього мотиву визначається тим, наскільки суб'єкт надає значення такій характеристиці результату, як перевищення рівня результатів інших суб'єктів. За цим мотивом також може стояти група більш особистісних мотивів, таких як мотив престижу, влади тощо. Мотив до зміни поточної діяльності (компонент 5) розкриває тенденцію суб'єкта до припинення роботи, якою він був зайнятий в даний момент, і переключення на іншу. Мотив самоповаги (компонент 6) виражається в прагненні суб'єкта ставити перед собою все більш і більш складні цілі в однотипній діяльності. Розглянута група елементів є віддзеркаленням тих характеристик ситуації, які виступають в ролі чинників, що безпосередньо спонукають суб'єкта до того чи іншого стилю дії, і є рушійними силами розвитку діяльності.

Іншу групу утворюють елементи, які знаходяться з мотиваційними в причинно-наслідкових відносинах і виступають як необхідні умови діяльності, пов'язаної з досягненням достатньо складних цілей. Частина цих елементів відноситься до поточного положення справ і є результатами таких процесів, як надання особистісної значущості результатам діяльності (компонент 7), оцінка складності виконуваного завдання (компонент 8), оцінка ступеня вираженості вольового зусилля в ході роботи над завданням (компонент 9), оцінка рівня вже досягнутих результатів, співвіднесених з своїми можливостями в цьому виді діяльності (компонент 10), оцінка свого потенціалу (компонент 11). Інші елементи

відображають хід наступних подій, що передбачається або запланований суб'єктом: намічений рівень мобілізації зусиль, необхідний для досягнення результатів (компонент 12), й очікуваний рівень результатів діяльності (компонент 13). Важливе значення для розгортання цілісної мотиваційної структури має розуміння суб'єктом причинних чинників, що є інструментальними в ході розвитку взаємодії. До них відносяться розуміння суб'єктом того співвідношення, в якому знаходиться залежність результату від випадку і від його власних можливостей (компонент 14), а також розуміння того, наскільки постановка задач є ініціативною і наскільки директивною (компонент 15). Таким чином, перша частина елементів була пов'язана з оцінювальними процесами, друга частина – з процесами прогнозування і третя – з процесами інтерпретації.

Перераховані елементи є потенційними компонентами реальних індивідуальних мотиваційних структур, що виникають в ході виконання завдань. В цих структурах центральне місце займають мотиваційні компоненти, а серед них – компонент самоповаги. Проте актуалізація компоненту самоповаги відбувається на основі інших «опорних мотиваційних компонентів». Передбачається, що вираженість компоненту самоповаги відповідає експериментальній оцінці рівня домагань. Однак опитувальник дозволяє виявити деякі особливості внутрішнього світу суб'єкта, які зазвичай залишаються невідомими при використанні експериментальних показників. До них відносяться «опорні мотиви», на основі яких відбувається залучення «Я» суб'єкта в діяльність і формування його рівня домагань, ефекти різноманітних когнітивних і регулятивних процесів, що становлять разом з мотивами внутрішній механізм рівня домагань.

Оскільки нормативних даних для опитувальника немає, кожний індивідуальний результат може бути оцінений в порівнянні з даними групи. Крім того, оцінки кожного компоненту мотиваційної структури дозволяють побудувати індивідуальний профіль, в якому були представлені кількісні співвідношення між всіма розглянутими компонентами.

4.3. Методика «Шкала депресії». Тест був адаптований в НДІ імені В.М. Бехтерева Т.І. Балашовою. Опитувальник був розроблений для диференційної діагностики депресивних станів і станів, близьких до депресії, для скринінг-діагностики при масових дослідженнях і в цілях попередньої діагностики.

Інструкція: «Прочитайте уважно кожне з наведених речень і закресліть відповідну цифру праворуч в залежності від того, як Ви себе почуваєте останнім часом. Над питаннями довго не замислюйтеся, оскільки правильних або неправильних відповідей немає».

Повне тестування з обробкою займає 20 – 30 хв. Досліджуваний відмічає одну з чотирьох можливих відповідей на бланку.

Рівень депресії (РД) розраховується за формулою:

$$РД = \sum_{пр.} + \sum_{звер.}$$

де $\sum_{пр.}$ – сума закреслених цифр до «прямих висловів» № 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15, 19; $\sum_{звер.}$ – сума цифр, «зворотних» закресленим, до висловів № 2, 5, 6, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20.

Наприклад: у висловлюванні № 2 закреслена цифра 1, ми ставимо в суму 4 бали; у висловлюванні № 5 закреслена відповідь 2 – ставимо в суму 3 бали; у висловлюванні № 6 закреслили відповідь 3 – ставимо в суму 2 бали; у висловленні № 11 закреслили відповідь 4 – ставимо в суму 1 бал і т.д. В результаті отримаємо РД, який коливається від 20 до 80 балів.

Якщо РД не більше 50 балів, то діагностується стан без депресії. Якщо РД більше 50 балів і менше 59, то робиться висновок про легку депресію ситуативного або невротичного походження. При показникові РД від 60 до 69 балів діагностується субдепресивний стан або маскована депресія. Істинний депресивний стан діагностується при РД більше 70 балів.

Бланк опитувальника

№ п/п	Висловлення	Ніколи або зрідка	Іноді	Часто	Майже завжди (постійно)
1.	Я почуваю себе пригніченим	1	2	3	4
2.	Вранці я почуваю себе краще всього	1	2	3	4
3.	У мене бувають періоди близькості до сліз або плачу	1	2	3	4
4.	У мене поганий нічний сон	1	2	3	4
5.	Апетит у мене не гірше звичайного	1	2	3	4
6.	Мені приємно дивитися на привабливих жінок, розмовляти з ними, знаходитися поряд	1	2	3	4
7.	Я помічаю, що втрачаю вагу	1	2	3	4
8.	Мене турбують запори	1	2	3	4
9.	Серце б'ється швидше, ніж звичайно	1	2	3	4
10.	Я втомлююся без жодних причин	1	2	3	4
11.	Я мислю так ясно, як завжди	1	2	3	4
12.	Мені легко робити те, що я умію	1	2	3	4
13.	Почуваю стурбованість і не можу усидіти на місці	1	2	3	4
14.	У мене є надії на майбутнє	1	2	3	4
15.	Я більш дратівливий, ніж звичайно	1	2	3	4
16.	Мені легко приймати рішення	1	2	3	4
17.	Я почуваю, що корисний і необхідний	1	2	3	4
18.	Я живу достатньо повноцінним життям	1	2	3	4
19.	Я почуваю, що іншим людям буде краще якщо я помру	1	2	3	4
20.	Мене досі радує те, що радувало завжди	1	2	3	4

4.4. Методика. «Диференційна діагностика депресивних станів».

Розроблена В.А. Жмуровим. Обстежуваному пропонується обрати найбільш варіант відповіді, який найбільше вам підходить (0, 1, 2 або 3) в кожній з 44 груп стверджень про психічний стан.

1. 0 Мій настрій зараз не більш пригнічений (засмучений), ніж звичайно.
 - 1 Мабуть, він більш пригнічений (сумний), ніж звичайно.
 - 2 Так, він більш пригнічений (сумний), ніж звичайно.
 - 3 Мій настрій набагато більш пригнічений (сумний), ніж звичайно.
2. 0 Я почуваю, що у мене немає тоскного (траурного) настрою.
 - 1 У мене іноді буває такий настрій.
 - 2 У мене часто буває такий настрій.
 - 3 Такий настрій у мене постійний.
3. 0 Я не почуваю себе так, ніби я залишився (лась) без чогось дуже важливого для мене.
 - 1 У мене іноді буває таке почуття.
 - 2 У мене часто буває таке почуття.
 - 3 Я постійно почуваю себе так, ніби я залишився (лась) без чогось дуже важливого для мене.
4. 0 У мене не буває почуття, ніби моє життя зайшло в глухий кут.
 - 1 У мене іноді буває таке почуття.
 - 2 У мене часто буває таке почуття.
 - 3 Я постійно почуваю себе так, ніби моє життя зайшло в глухий кут.
5. 0 У мене не буває почуття, ніби я постарів (лась).
 - 1 У мене іноді буває таке почуття.
 - 2 У мене часто буває таке почуття.
 - 3 Я постійно почуваю, ніби я постарів (лась).
6. 0 У мене не буває станів, коли на душі дуже важко.
 - 1 У мене іноді буває такий стан.
 - 2 У мене часто буває такий стан.
 - 3 Я постійно знаходжуся в такому стані.
7. 0 Я почуваю себе спокійно за своє майбутнє, як звичайно.
 - 1 Мабуть, майбутнє турбує мене дещо більше, ніж звичайно.
 - 2 Майбутнє турбує мене значно більше, ніж звичайно.
 - 3 Майбутнє турбує мене набагато більше, ніж звичайно.
8. 0 В своєму минулому я бачу поганого не більше, ніж звичайно.
 - 1 В своєму минулому я бачу поганого дещо більше, ніж звичайно.
 - 2 В своєму минулому я бачу поганого значно більше, ніж звичайно.
 - 3 В своєму минулому я бачу набагато більше поганого, ніж звичайно.
9. 0 Надій на краще у мене не менше ніж звичайно.
 - 1 Таких надій у мене дещо менше ніж звичайно.
 - 2 Надій на краще у мене значно менше ніж звичайно.
 - 3 Надій на краще у мене набагато менше ніж звичайно.
10. 0 Я боязливий(а) не більш звичайного.
 - 1 Я боязливий(а) дещо більш звичайного.
 - 2 Я боязливий(а) значно більш звичайного.
 - 3 Я боязливий(а) набагато більш звичайного.
11. 0 Хороше мене радує, як і раніше.
 - 1 Я почуваю, що воно радує мене дещо менше колишнього.
 - 2 Воно радує мене значно менше колишнього.

- 3 Я почуваю, що воно мене радує набагато менше колишнього.
12. 0 У мене немає почуття, що моє життя безглузде.
 - 1 У мене іноді буває таке почуття.
 - 2 У мене часто буває таке почуття.
 - 3 Я постійно почуваю себе так, ніби моє життя безглузде.
13. 0 Я образливий(а) не більше, ніж звичайно.
 - 1 Мабуть, я дещо більш образливий(а), ніж звичайно.
 - 2 Я образливий(а) значно більше, ніж звичайно.
 - 3 Я образливий(а) набагато більше, ніж звичайно.
14. 0 Я отримую задоволення від приємного, як і раніше.
 - 1 Я отримую таке задоволення дещо менше ніж раніше.
 - 2 Я отримую таке задоволення значно менше ніж раніше.
 - 3 Я не отримую тепер задоволення від приємного.
15. 0 Зазвичай я не почуваю вини, якщо немає на це причини.
 - 1 Іноді я почуваю себе так, ніби я в чомусь винний(а).
 - 2 Я часто почуваю себе так, ніби я в чомусь винний(а).
 - 3 Я постійно почуваю себе так, ніби в чомусь я винний(а).
16. 0 Якщо щось у мене не так, я звинувачую себе не більше звичайного.
 - 1 Я звинувачую себе за це дещо більше звичайного.
 - 2 Я звинувачую себе за це значно більше звичайного.
 - 3 Якщо щось у мене не так, я звинувачую себе набагато більше звичайного.
17. 0 Звичайно у мене не буває ненависті до себе.
 - 1 Іноді буває, що я ненавиджу себе.
 - 2 Часто буває так, що я себе ненавиджу.
 - 3 Я постійно почуваю, що ненавиджу себе.
18. 0 У мене не буває почуття, ніби я маю забагато гріхів.
 - 1 У мене останнім часом іноді буває це почуття.
 - 2 У мене останнім часом часто буває це почуття.
 - 3 Це почуття у мене не проходить.
19. 0 Я звинувачую себе за провини інших не більше, ніж звичайного.
 - 1 Я звинувачую себе за них дещо більше, ніж звичайно.
 - 2 Я звинувачую себе за них значно більше, ніж звичайно.
 - 3 За провини інших я звинувачую себе набагато більше, ніж звичайно.
20. 0 Станів, коли все здається безглуздим, у мене звичайно не буває.
 - 1 Іноді у мене буває такий стан.
 - 2 У мене останнім часом часто буває такий стан.
 - 3 Цей стан у мене не проходить.
21. 0 Почуття, що я заслужив(а) кару, у мене не буває.
 - 1 Тепер іноді буває.
 - 2 Воно часте буває у мене.
 - 3 Це почуття у мене останнім часом практично не проходить.
22. 0 Я бачу в собі не менше хорошого, ніж раніше.
 - 1 Я бачу в собі дещо менше хорошого, ніж раніше.
 - 2 Я бачу в собі набагато менше хорошого, ніж раніше.
 - 3 Я бачу в собі набагато менше хорошого, ніж раніше.

23. 0 Звичайно я думаю, що в мені поганого не більше ніж у інших.
1 Іноді я думаю, що в мені поганого більше, ніж у інших.
2 Я часто так думаю.
3 Я постійно думаю, що поганого в мені більше, ніж у інших.
24. 0 Бажання померти у мене не буває.
1 Це бажання у мене іноді буває.
2 Це бажання у мене останнім часом часте.
3 Це тепер постійне моє бажання.
25. 0 Я не плачу.
1 Я іноді плачу.
2 Я плачу часто.
3 Я хочу плакати, але сліз у мене вже немає.
26. 0 Я не почуваю, що я дратівливий(а).
1 Я дратівливий(а) дещо більше, ніж звичайного.
2 Я дратівливий(а) значно більше, ніж звичайного.
3 Я дратівливий(а) набагато більше, ніж звичайного.
27. 0 У мене не буває станів, коли я не почуваю своїх емоцій.
1 Іноді у мене буває такий стан.
2 У мене часто буває такий стан.
3 Цей стан у мене тепер не проходить.
28. 0 Моя розумова активність ніяк не змінилася.
1 Я почуваю тепер якусь «неясність» в своїх думках.
2 Я почуваю тепер, що я сильно «отупів(ла)» («в голові зовсім мало думок»)
3 Я зовсім ні про що тепер не думаю («голова порожня»).
29. 0 Я не втратив(а) інтерес до інших людей.
1 Я почуваю, що колишній інтерес до людей дещо зменшився.
2 Я почуваю, що мій інтерес до людей набагато зменшився.
3 У мене зовсім пропав інтерес до людей («я нікого не хочу бачити»).
30. 0 Я приймаю рішення, як і звичайно.
1 Мені важче приймаю рішення, ніж звичайно.
2 Мені набагато важче приймаю рішення, ніж звичайно.
3 Я вже не можу сам(а) прийняти ніяких рішень.
31. 0 Я не менше привабливий(а), ніж звичайно.
1 Мабуть, я дещо менш привабливий(а), ніж звичайно.
2 Я значно менш привабливий(а), ніж звичайно.
3 Я почуваю, що я виглядаю тепер просто потворно.
32. 0 Я можу працювати, як звичайно.
1 Мені дещо важче працювати, ніж звичайно.
2 Мені значно важче працювати, ніж звичайно.
3 Я зовсім не можу тепер працювати («все валиться з рук»).
33. 0 Я сплю не гірше, ніж звичайно.
1 Я сплю дещо гірше, ніж звичайно.
2 Я сплю значно гірше, ніж звичайно.
3 Тепер я майже зовсім не сплю.
34. 0 Я втомлююся не більше, ніж звичайно.

- 1 Я втомлююся дещо більше, ніж звичайно.
 - 2 Я втомлююся значно більше, ніж звичайно.
 - 3 У мене вже немає ніяких сил щось робити.
35. 0 Мій апетит не гірше, ніж звичайно.
- 1 Мій апетит дещо гірше, ніж звичайно.
 - 2 Мій апетит значно гірше за звичайний.
 - 3 Апетиту в мене тепер зовсім немає.
36. 0 Моя вага залишається незмінною.
- 1 Я трохи схуд(ла) останнім часом.
 - 2 Я помітно схуд(ла) останнім часом.
 - 3 Останнім часом я дуже схуд(ла).
37. 0 Я дорожу своїм здоров'ям, як і звичайно.
- 1 Я дорожу своїм здоров'ям менше, ніж звичайно.
 - 2 Я дорожу своїм здоров'ям значно менше, ніж звичайно.
 - 3 Я зовсім не дорожу своїм здоров'ям.
38. 0 Я цікавлюся сексом, як і раніше.
- 1 Я дещо менше цікавлюся сексом, ніж раніше.
 - 2 Я цікавлюся сексом значно менше ніж раніше.
 - 3 Я повністю втратив(ла) інтерес до сексу.
39. 0 Я не почуваю, що моє «Я» якось змінилося.
- 1 Зараз я почуваю, що моє «Я» дещо змінилося.
 - 2 Зараз я почуваю, що моє «Я» значно змінилося.
 - 3 Моє «Я» так змінилося, що тепер я не впізнаю себе сам(а).
40. 0 Я почуваю біль, як і звичайно.
- 1 Я почуваю біль сильніше, ніж звичайно.
 - 2 Я почуваю біль менше, ніж звичайно.
 - 3 Я майже не почуваю тепер болю.
41. 0 Деякі розлади (сухість в роті, серцебиття, запори, задуха) у мене не частіше, ніж звичайно.
- 1 Ці розлади бувають у мене дещо частіше, ніж звичайно.
 - 2 Деякі з цих розладів бувають у мене значно частіше, ніж зазвичай.
 - 3 Ці розлади бувають у мене набагато частіше звичайного.
42. 0 Вранці мій настрій звичайно не гірше, ніж до ночі.
- 1 Ранком він у мене дещо гірше, ніж до ночі.
 - 2 Ранком він у мене значно гірший, ніж до ночі.
 - 3 Ранком мій настрій набагато гірший, ніж до ночі.
43. 0 У мене не буває спадів настрою весною (восени).
- 1 Таке одного разу зі мною було.
 - 2 Зі мною таке було два або три рази.
 - 3 Зі мною було таке багато раз.
44. 0 Поганий настрій у мене буває, але це триває недовго.
- 1 Пригнічений настрій у мене може тривати тижнями, до місяця.
 - 2 Пригнічений настрій у мене може тривати місяцями.
 - 3 Пригнічений настрій у мене може тривати до року і більше.

Визначається сума відмічених номерів відповідей (вони одночасно є балами).

Інтерпретація даних:

1 – 9 - депресія відсутня, або незначна;

10 – 24 – депресія мінімальна;

25 – 44 – легка депресія;

45 – 67 – помірна депресія;

68 – 87 – виражена депресія;

88 і більш – глибока депресія.

Якісний аналіз результатів обстеження дозволяє виявити наступні форми психічних станів.

Апатія. Стан байдужості, безучасності, повної індиферентності до того, що відбувається, оточуючого, своєму положенню, минулому життю, перспективам на майбутнє. Це стійке або швидкоминуще тотальне випідання як вищих і соціальних відчуттів, так і природжених емоційних програм.

Гіпотимія (знижений настрій). Афектна пригніченість у вигляді засмучення, тужливості з переживанням втрати, безвиході, розчарування, приреченості, послаблення жаги до життя. Позитивні емоції при цьому поверхневі, виснажливі, можуть бути повністю відсутні.

Дисфорія («погано переносити», «несу погане, дурне»). Похмурість, озлобленість, ворожість, похмурий настрій з буркотливістю, буркотінням, незадоволеністю, неприязним відношенням до оточуючих, спалахами роздратування, гніву, люті з агресією і руйнівними діями.

Розгубленість. Гостре почуття невміння, безпорадності, нерозуміння найпростіших ситуацій і змін свого психічного стану. Типові мінливість, нестійкість уваги, запитальний вираз обличчя, пози і жести спантеличеної і украй невпевненої людини.

Тривога. Неясне, незрозуміле самій людині почуття небезпеки, передчуття катастрофи, що зростає, напружене очікування трагічного результату. Емоційна енергія діє так могутньо, що виникають своєрідні фізичні почуття: «всередині все стиснулося в грудку, напружилася, натягалася як струна, ось-ось порветься, лопне...». Тривога супроводжується руховим збудженням, тривожними вигуками, відтінками інтонацій, утрируваними виразними актами.

Страх. Розлитий стан, що переноситься на всі обставини і що проектується на все оточуюче. Страх також може бути пов'язаний з певними ситуаціями, об'єктами, особами і виражається переживанням небезпеки, безпосередньої загрози життю, здоров'ю, благополуччю, престижу. Може супроводжуватися своєрідними фізичними почуттями, що свідчать про внутрішню концентрацію енергії: «всередині похолоділо, обірвалося», «ворушиться волосся», «скуло груди» тощо.

4.5. Методика. «Оцінка стану тривожності і депресії»

Інструкція: «Просимо Вас відповісти на 20 питань, які допоможуть нам з'ясувати ваше самопочуття. Якщо стан, вказаний в питанні, у Вас ніколи не спостерігався, поставте 5 балів; якщо спостерігається дуже рідко — 4 бали; якщо буває часом — 3 бали; якщо він буває часто — 2 бали; якщо майже постійно або

завжди — 1 бал. Якщо питання Вам незрозуміло — зверніться за роз'ясненням».

Бланк опитувальника:

1. Чи помічаєте Ви, що стали більш повільні та мляві, що немає колишньої енергійності?
2. Вам важко буває заснути, якщо Вас що-небудь турбує?
3. Чи відчуваєте Ви себе пригніченим і пригнобленим?
4. Чи буває у Вас почуття стурбованості (ніби щось має трапитися), хоча особливих причин немає?
5. Чи помічаєте Ви, що зараз маєте меншу потребу в дружбі і ласці, ніж раніше?
6. Чи приходиться Вам думка, що у вашому житті замало радості і щастя?
7. Чи помічаєте Ви, що стали якимись байдужими, немає бувших інтересів і захоплень?
8. У Вас бувають періоди такої стурбованості, що Ви навіть не можете усидіти на місці?
9. Очікування Вас турбує і нервує?
10. У Вас бувають кошмарні сновидіння?
11. Ви відчуваєте тривожність і стурбованість за кого-небудь або за що-небудь?
12. Чи буває у Вас почуття, що до Вас відносяться байдуже, ніхто не прагне Вас зрозуміти і посипчувати Вам, і Ви відчуваєте себе самотнім (самотньою)?
13. Ви звертали увагу на те, що руки або ноги часто знаходяться у Вас в неспокійному русі?
14. Чи відчуваєте Ви у себе нетерплячість, непосидючість або метушливість?
15. Вам часто хочеться побути одному?
16. Ви помічаєте, що ваші близькі відносяться до Вас байдуже або навіть неприязно?
17. Ви відчуваєте себе скуто і невпевнено в суспільстві?
18. Чи приходять Вам думки, що ваші подруги (друзі) або близькі більш щасливі, ніж Ви?
19. Перш ніж приймати рішення, Ви довго сумніваєтеся?
20. У Вас виникає почуття, що в багатьох неприємностях винуваті Ви самі?

Обробка отриманих даних. Проставлені трестовані бали переходять в певні числові значення, які вказано в таблицях. За значеннями, представлено в табл. А і В, бали самопочуття замінюються діагностичним коефіцієнтом. Після перекодування підраховують алгебраїчну суму (з урахуванням позитивного або негативного знака) алгебри діагностичних коефіцієнтів для кожної шкали окремо.

Алгебраїчна сума коефіцієнтів більше за + 1,28 свідчить про хороший психічний стан. Сума менше - 1,28 свідчить про виражену психічну напруженість, тривожність, депресію. Проміжні значення (від - 1,28 до + 1,28) вказують на невизначеність даних. Звичайно межові значення характеризуються коефіцієнтами від - 5,6 до - 1,28.

Таблиця А. Значення діагностичних коефіцієнтів тривожності

Номери питань	Бали				
	1	2	3	4	5
2	-1,38	-0,44	1,18	1,31	0,87
4	-1,08	-1,30	-0,60	0,37	1,44

8	-1,60	-1,34	-0,40	0,60	0,88
9	-1,11	0	0,54	1,22	0,47
10	-0,90	-1,32	-0,41	-0,41	1,20
I	-1,19	-0,20	1,04	1,03	0,40
13	-0,78	-1,48	-1,38	0,11	0,48
14	-1,26	0,93	-0,40	0,34	1,24
17	-1,23	-0,74	0	0,37	0,63
19	-1,92	-0,36	0,28	0,56	0,10

Межовий стан тривожності виявляється в зниженні порогу збудження по відношенню до різних стимулів, в нерішучості, нетерплячості, непослідовності дій. Невротична реакція тривожності як стурбованості за власне здоров'я, за здоров'я своїх близьких в спілкуванні виявляється в тому, що людина поводить себе невпевнено.

Депресія виявляється в невротичних реакціях — в ослабленні тону життя і енергії, в зниженні фону настрою, звуженні і обмеженні контактів із оточуючими, наявності почуття безрадісності і самотності.

Таблиця В. Значення діагностичних коефіцієнтів депресії

Номери питань	Бали					
	1	1	2	3	4	5
1	-1,58		-1,45	-0,41	0,70	1,46
3	-,51		-1,53	-0,34	0,58	1,40
5	-,45		-1,26	-1,00	0	0,83
6	,38		-1,62	-0,22	0,32	0,75
7	-,30		-1,50	-0,15	0,80	1,22
12	- 34		-1,34	-0,50	0,30	0,72
15	-,20		-1,23	-0,36	0,56	0,20
16	-,08		-1,08	-1,18	0	0,46
18	-1,2В		-1,26	-0,37	0,21	0,42
20	-1,08		0,54	-0,10	0,25	0,32

4.6. Методика. «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації».

Доктори Холмс і Рає (США) вивчали залежність захворювань і різних стресогенних життєвих подій у більш ніж п'яти тисяч пацієнтів. Вони прийшли до висновку, що психічним і фізичним хворобам звичайно передують певні серйозні зміни в житті людини. На підставі свого дослідження вони склали шкалу, в якій кожній важливій життєвій події відповідає певне число балів залежно від ступеня його стресогенності (табл. Г).

Відповідно до проведених досліджень було встановлено, що 150 балів означають 50% вірогідність виникнення якогось захворювання, а при 300 балах вона збільшується до 90%.

Інструкція: «Уважно прочитайте весь перелік подій, щоб мати загальне уявлення про те, які ситуації, події і життєві обставини, що викликають стрес, в ньому представлено. Потім повторно прочитайте кожний пункт, звертаючи увагу на кількість балів, яким оцінюється кожна ситуація. Якщо яка-небудь ситуація виникала у Вас частіше одного разу, то відповідна їй кількість балів слід помножити на дану кількість раз. Постарайтеся пригадати всі події, що трапилися

з Вами протягом останнього року, і підрахуйте загальне число «запрацьованих» Вами балів».

Таблиця Г

Перелік подій

№	Життєві події	Бали
1.	Смерть чоловіка (дружини)	100
2.	Розлучення	73
3.	Розрив подружжя (без оформлення розлучення), розрив з партнером	65
4.	Тюремне заточення	63
5.	Смерть близького члена сім'ї	63
6.	Травма або хвороба	53
7.	Одруження, весілля	50
8.	Звільнення з роботи	47
9.	Примирення подружжя	45
10.	Вихід на пенсію	45
11.	Зміна в стані здоров'я членів сім'ї	44
12.	Вагітність партнерки	40
13.	Сексуальні проблеми	39
14.	Поява нового члена сім'ї, народження дитини	39
15.	Реорганізація на роботі	39
16.	Зміна фінансового положення	38
17.	Смерть близького друга	37
18.	Зміна професійної орієнтації, зміна місця роботи	36
19.	Посилення конфліктності з чоловіком	35
20.	Позика або позика на крупну покупку (наприклад, будинку)	31
21.	Закінчення терміну виплати позики або позику боргів, що ростуть	30
22.	Зміна посади, підвищення службової відповідальності	29
23.	Син або дочка покидають родину	29
24.	Проблеми з родичами чоловіка (дружини)	29
25.	Видатне особисте досягнення, успіх	28
26.	Чоловік кидає роботу (або приступає до роботи)	26
27.	Початок або закінчення навчання в учбовому закладі	26
28.	Зміна умов життя	25
29.	Відмова від якихось індивідуальних звичок, зміна стереотипів поведінки	24
30.	Проблеми з начальством, конфлікти	24
31.	Зміна умов або годин роботи	23
32.	Зміна місця проживання	20
33.	Зміна місця навчання	20

Продовження табл. Г

№	Життєві події	Бали
---	---------------	------

34	Зміна звичок, пов'язаних з проведенням дозвілля або відпустки	19
35	Зміна звичок, пов'язаних з віросповіданням	19
36	Зміна соціальної активності	18
37	Позика або позика для покупки менш крупних речей (машини, телевізора)	17
38	Зміна індивідуальних зв'язаних звичок з сном, порушення сну	16
39	Зміна числа що живуть разом членів сім'ї зміна характеру і частоти зустрічей з іншими членами сім'ї	15
40	Зміна звичок, пов'язаних з травленням (кількість споживаної їжі, дієта, відсутність апетиту тощо)	15
41	Відпустка	13
42	Різдво, зустріч Нового року, день народження незначне порушення правопорядку	12
43	(Штраф за порушення правил вуличного руху)	11

Загальна сума визначає ступінь опірності стресу (табл. Д). Велика кількість балів – сигнал тривоги, що застерігає про небезпеку. Підрахована сума має ще одне важливе значення – вона виражає (в цифрах) ступінь стресового навантаження.

Таблиця Д. Стресові характеристики

Загальна сума балів	Ступінь опірності стресу
150-199	Висока
200-299	Порогова
300 і більш	Низька (ранима)

Якщо, наприклад, сума балів понад 300, це означає реальну небезпеку, тобто загрозу психосоматичного захворювання, оскільки указує на близькість фази нервового виснаження.

4.7. Методика. «Діагности рівня соціальної фрустрованості». Розроблена Л.І. Вассерманом і модифікована В.В. Бойко. Запропонований опитувальник фіксує ступінь незадоволеності (задоволеності) соціальними досягненнями в основних аспектах життєдіяльності.

Прочитайте кожне питання і відмітьте одну, яка найбільш відповідає Вам.

Бланк опитувальника

Чи задоволені Ви	Повністю задоволений	Швидше задоволений	Складно відповісти	Швидше незадоволений	Повністю незадоволений
1. Своєю освітою					

2. Взаємостосунками з колегами по роботі					
3. Взаємостосунками з адміністрацією на роботі					
4. Взаємостосунками з суб'єктами своєї професійної діяльності (пацієнти, клієнти, учні тощо)					
5. Змістом своєї роботи в цілому					
6. Умовами професійної діяльності (навчання)					
7. Своїм положенням в суспільстві					
8. Матеріальним положенням					
9. Житлово-побутовими умовами					
10. Стосунками з чоловіком(дружиною)					
11. Стосунками з дитиною (дітьми)					
12. Стосунками з батьками					
13. Ситуацією в суспільстві (державі)					
14. Стосунками з друзями, найближчими знайомими					
15. Сферою послуг і побутового обслуговування					
16. Сферою медичного обслуговування					
17. Проведенням дозвілля					
18. Можливістю проводити відпустку					
19. Можливістю вибору місця роботи					
20. Своїм способом життя в цілому					

За кожним пунктом визначається показник рівня фрустрованості. Він може варіювати від 0 до 4 балів. Кожному варіанту відповіді привласнюються бали: повністю задоволений – 0, швидше задоволений – 1, складно відповісти – 2, швидше незадоволений – 3, незадоволений повністю – 4.

Якщо методика використовується для виявлення показника у групі респондентів, то треба: 1) отримати роздільно отримані числа респондентів, що вибрали ту або іншу відповідь, на бал, привласнений відповіді; 2) підрахувати суму цих балів; 3) розділити її на загальне число відповідей на даний пункт. Можна визначити підсумковий середній індекс рівня соціальної фрустрованості. Для цього треба скласти показники фрустрированості з всіма пунктами і розділити суму на число пунктів (20).

В масових обстеженнях досить показовим є відсоток осіб, що обрали той або інший варіант відповіді на конкретний пункт.

Інтерпретація результатів. Висновки про рівень соціальної фрустрованості робляться з урахуванням величини балів (середнього балу) за кожним пунктом. Чим більше балів, тим вище рівень соціальної фрустрованості; 3,5 - 4 бали — дуже високий рівень фрустрованості; 3,0 - 3,4 — підвищений рівень фрустрованості; 2,5 - 2,9 – помірний рівень фрустрованості; 2,0 - 2,4 – невизначений рівень фрустрованості;

- 1,5 - 1,9 – знижений рівень фрустрованості;
0,6 - 1,4 – дуже низький рівень;
0 - 0,5 – відсутність (майже відсутність) фрустрованості.

4.8. Методика. «Діагности рівня емоційного «вигоряння». Методика була розроблена В.В.Бойко. Емоційне «вигоряння» — це вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на певні психотравмуючі дії. Є надбаним стереотипом емоційної, частіше всього професійної, поведінки. «вигоряння» — частково функціональний стереотип, оскільки дозволяє людині дозувати і економно витрачати енергетичні ресурси. В той же час можуть виникнути дисфункціональні наслідки, коли «вигоряння» негативно позначається на виконанні професійної діяльності і стосунках з партнерами.

Інструкція: «Якщо Ви є професіоналом в якій-небудь сфері взаємодії з людьми, Вам буде цікаво побачити, в якому ступені у Вас сформувався психологічний захист у формі емоційного «вигоряння». Читайте перераховані нижче думки і відповідайте «так» чи «ні». Прийміть до уваги, що, якщо у формулюваннях опитувальника йдеться про партнерів, то маються на увазі суб'єкти вашої професійної діяльності — пацієнти, клієнти, споживачі, замовники, люди, з якими Ви щодня працюєте», що вчаться і інші.

Бланк опитувальника:

1. Організаційні недоліки на роботі постійно примушують нервувати, переживати, напружуватися.
2. Сьогодні я задоволений своєю професією не менше, ніж на початку кар'єри.
3. Я помилюся у виборі професії або профілю діяльності (займаю не своє місце).
4. Мене турбує те, що я став гірше працювати (менш продуктивно, якісно, повільніше).
5. Теплоота взаємодії з партнерами дуже залежить від мого настрою — хорошого або поганого.
6. Від мене як професіонала мало залежить благополуччя партнерів.
7. Коли я приходжу з роботи додому, якийсь час (години 2— 3) мені хочеться побути на самоті, щоб зі мною ніхто не спілкувався.
8. Коли я почуваю утомленість або напругу, прагну скоріше розв'язати проблеми партнера (скоротити взаємодію).
9. Мені здається, що емоційно я не можу дати партнерам того, що вимагає професійний обов'язок.
10. Моя робота притупляє емоції.
11. Я відверто втомився від людських проблем, з якими доводиться мати справу на роботі.
12. Буває, я погано засинаю (сплю) через хвилювання, пов'язані з роботою.
13. Взаємодія з партнерами вимагає від мене великої напруженості.
14. Робота з людьми приносить все менше задоволення.
15. Я б змінив місце роботи, якби була можливість.
16. Мене часто турбує те, що я не можу належним чином надати партнеру професійну підтримку, послугу, допомогу.

17. Мені завжди вдається запобігти впливу поганого настрою на ділові контакти.
18. Мене дуже засмучує, якщо щось не ладиться у стосунках з діловим партнером.
19. Я настільки втомлююся на роботі, що вдома прагну спілкуватися якомога менше.
20. Через брак часу, втомленості або напруги я часто надаю увагу партнеру менше ніж належить.
21. Іноді звичайнісінькі ситуації спілкування на роботі викликають роздратування.
22. Я спокійно сприймаю обґрунтовані претензії партнерів.
23. Спілкування з партнерами спонукало мене сторонитися людей.
24. При згадуванні про деяких колег по роботі або партнерів у мене псується настрій.
25. Конфлікти або розбіжності з колегами відбирають багато сил і емоцій.
26. Мені все важче встановлювати або підтримувати контакти з діловими партнерами.
27. Обстановка на роботі мені здається дуже важкою, складною.
28. У мене часто виникають тривожні очікування, пов'язані з роботою: ніби щось трапитися; як би не припуститися помилки; чи зможу зробити все, як треба; чи не скоротять тощо.
29. Якщо партнер мені неприємний, я прагну обмежити час спілкування з ним або приділяти йому уваги.
30. В спілкуванні на роботі я дотримуюся принципу: «не роби людям добра, не отримаєш зла».
31. Я охоче розповідаю домашнім про свою роботу.
32. Бувають дні, коли мій емоційний стан погано позначається на результатах роботи (менше роблю, знижується якість, трапляються конфлікти).
33. Іноколи я відчуваю, що треба проявити до партнера емоційну чуйність, але не можу.
34. Я дуже переживаю за свою роботу.
35. Партнерам по роботі віддаєш увагу і турботи більше, ніж отримуєш від них вдячності.
36. При думці про роботу мені звичайно стає ніяково: починає колоти в області серця, підвищується тиск, з'являється головний біль.
37. У мене хороші (цілком задовільні) відносини з безпосереднім керівником.
38. Я часто радію, побачивши, що моя робота приносить користь людям.
39. Останнім часом (або як завжди) мене переслідують невдачі в роботі.
40. Деякі сторони (факти) моєї роботи викликають глибоке розчарування, засмучують.
41. Бувають дні, коли контакти з партнерами складаються гірше, ніж звичайно.
42. Я ставлюсь до ділових партнерів (суб'єктів діяльності) гірше, ніж звичайно.
43. Стомлення від роботи призводить до того, що я прагну скоротити спілкування з друзями і знайомими.
44. Я звичайно виявляю інтерес до особистості партнера крім того, що стосується справи.

45. Звичайно я приходжу на роботу відпочившим, зі свіжими силами, у хорошому настрої.
46. Я іноді ловлю себе на тому, що працюю з партнерами автоматично, без душі.
47. На роботі зустрічаються настільки неприємні люди, що мимовільно бажаєш їм чого-небудь поганого.
48. Після спілкування з неприємними партнерами у мене буває погіршення фізичного або психічного самопочуття.
49. На роботі я витримую постійні фізичні або психологічні перевантаження.
50. Успіхи в роботі надихають мене.
51. Ситуація на роботі, на якій я опинився, здається безвихідною (майже безвихідної).
52. Я втратив спокій через роботу.
53. Протягом останнього року була скарга (були скарги) на мою адресу з боку партнера (ів).
54. Мені вдається берегти нерви завдяки тому, що багато що з того, що відбувається з партнерами я не приймаю близько до серця.
55. Я часто з роботи приношу додому негативні емоції.
56. Я часто працюю над силу.
57. Раніше я був більш чуйним і уважним до партнерів, ніж тепер.
58. В роботі з людьми керуюся принципом: не витрачай нерви, бережи здоров'я.
59. Іноді йду на роботу з тяжким почуттям: як все набридло, нікого б не бачити і не чути.
60. Після напруженого робочого дня я відчуваю нездужання.
61. Контингент партнерів, з якими я працюю, дуже важкий.
62. Іноді мені здається, що результати моєї роботи не варті тих зусиль, які я затрачую.
63. Якби мені повезло з роботою, я був би більш щасливий.
64. Я у відчаї через те, що на роботі у мене серйозні проблеми.
65. Іноді я поступаю з своїми партнерами так, як не хотів би, щоб поступали зі мною.
66. Я засуджую партнерів, які розраховують на особливу поблажливність, увагу.
67. Частіше за все після робочого дня у мене немає сил займатися домашніми справами.
68. Звичайно я кваплю час: швидше б робочий день кінчився.
69. Стани, прохання, потреби партнерів звичайно мене щиро хвилюють.
70. Працюючи з людьми, я звичайно ніби ставлю екран, що захищає від чужих страждань і негативних емоцій.
71. Робота з людьми (партнерами) дуже розчарувала мене.
72. Щоб відновити сили, я часто приймаю ліки.
73. Як правило, мій робочий день проходить спокійно і легко.
74. Мої вимоги до виконуваної роботи вище, ніж те, чого я досягаю через обставини.
75. Моя кар'єра склалася вдало.
76. Я дуже нервую через все, що пов'язано з роботою.
77. Деяких з своїх постійних партнерів я не хотів би бачити і чути.

78. Я схвалюю колег, які повністю присвячують себе людям (партнерам), забуваючи про власні інтереси.
79. Моя втома на роботі звичайно мало позначається (ніяк не позначається) в спілкуванні з домашніми і друзями.
80. Якщо трапляється випадок, я приділяю партнеру менше уваги, але так, щоб він цього не помітив.
81. Мене часто підводять нерви в спілкуванні з людьми на роботі.
82. До всього (майже до всього), що відбувається на роботі, я втратив інтерес, живе почуття.
83. Робота з людьми погано вплинула на мене як професіонала - розлютила, зробила нервовим, притупила емоції.
84. Робота з людьми явно підриває моє здоров'я.

Кожний варіант відповіді заздалегідь оцінено компетентними суддями тим або іншим числом балів, які вказуються в «ключі» поряд з номером ствердження в дужках. Це зроблено тому що ознаки, які включено в симптом, мають різне значення щодо визначенні його ваги. Максимальну оцінку – 10 балів отримала від суддів ознака, яка є самою показовою для симптому.

У відповідності до «ключа» здійснюються наступні підрахунки: 1) визначається сума балів окремо для кожного з 12 симптомів «вигоряння»; 2) підраховується сума показників симптомів для кожної з 3-х фаз формування «вигоряння»; 3) знаходиться підсумковий показник синдрому емоційного «вигоряння» — сума показників усіх 12-ти симптомів.

Ключ

Напруження

1. Переживання психотравмуючих обставин: +1(2); + 13(3); +25(2); -37(3); +49(10); +61(5); -73(5).
2. Незадоволеність собою: -2(3); +14(2); +26(2); -38(10); -50(5); +62(5); +74(3).
3. «Загнаний в клітку»: +3(10); +15(5); +27(2); +39(2); +51(5); +63(1); -75(5).
5. Тривога і депресія: +4(2); +16(3); +28(5); +40(5); +52(10); +64(2); +76(3).

Резистенція

1. Неадекватне виборче емоційне реагування: +5(5); -17(3); +29(10); +41(2); +53(2); +65(3); +77(5).
2. Емоційно-етична дезорієнтація: +6(10); -18(3); +30(3); +42(5); +54(2); +66(2); -78(5).
3. Розширення сфери економії емоцій: +7(2); +19(10); -31(2); +43(5); +55(3); +67(3); -79(5).
4. Редукція професійних обов'язків: +8(5); +20(5); +32(2); -44(2); +56(3); +68(3); +80(10).

Виснаження

1. Емоційний дефіцит: +9(3); +21(2); +33(5); -45(5); +57(3); -69(10); +81(2).
2. Емоційна відчуженість: +10(2); +22(3); -34(2); +46(3); +58(5); +70(5); +82(10).
3. Особисте відчуження (деперсоналізація): +11(5); +23(3); +35(3); +47(5); +59(5); +72(2); +83(10).

4. Психосоматичні і психо вегетативні порушення: + 12(3); +24(2); +36(5); +48(3); +60(2); +72(10); +84(5).

Запропонована методика дає докладну картину синдрому емоційного «вигоряння». Перш за все треба звернути увагу на окремо взяті симптоми. Показник вираженості кожного симптому коливається в межах від 0 до 30 балів:

9 і менше балів - симптом, що не склався;

10—15 балів - симптом, що складається;

16 і більш - що склався.

Симптоми з показниками 20 балів і більш відносяться до домінуючих у фазі або у всьому синдромі емоційного «вигоряння».

Методика дозволяє побачити провідні симптоми «вигоряння». Істотно важливо відзначити, до якої фази формування стресу відносяться домінуючі симптоми і в якій фазі їх найбільше число.

Подальший крок в інтерпретації результатів дослідження — осмислення показників фаз розвитку стресу: «напруження», «резистенція» і «виснаження». В кожній з них оцінка коливається в межах від 0 до 120 балів. Проте зіставлення балів, отриманих для фаз, не правомірно, бо не свідчить про їх відносний вплив на синдром. Річ у тім, що вимірювані в них явища істотно різні — реакція на зовнішні і внутрішні чинники, прийоми психологічного захисту, стан нервової системи. За кількісними показниками правомірно судити тільки про те, наскільки кожна фаза сформувалася, яка фаза сформувалася в більшому або меншому ступені:

36 і менш балів — фаза не сформувалася;

37—60 балів — фаза у стадії формування;

61 і більш балів — фаза, що сформувалася.

Оперуючи смисловим змістом і кількісними показниками, підрахованими для різних фаз формування синдрому «вигоряння», можна дати достатньо об'ємну характеристику особистості і, що не менше важливо, намітити індивідуальні заходи профілактики і психокорекції. Висвітлюються наступні питання:

які симптоми домінують;

якими симптомами, що склалися і домінуючими, супроводжується «виснаження»; чи викликане «виснаження» (якщо воно було виявлено) чинниками професійної діяльності, що увійшли до симптоматики «вигоряння», або суб'єктивними чинниками;

який симптом (які симптоми) понад усе обтяжують емоційний стан особи;

в яких напрямках треба впливати на виробничу обстановку, щоб понизити нервову напругу;

які ознаки і аспекти поведінки самої особи підлягають корекції, щоб емоційне «вигоряння» не завдавало збитку їй, професійній діяльності партнерів.

4.9. Методика. «Самооцінка емоційного стану». Досить простим опитувальником для самооцінки емоційних станів є методика, розроблена американськими психологами А. Уессманом і Д. Риксом (приводиться її скорочений варіант).

Вимірювання в цій методиці проводиться в десятибальній системі. Інструкція: «Виберіть в кожному із запропонованих наборів стверджень те, яке краще відображає Ваш стан зараз. Номер ствердження, вибраного з кожного набору, запишіть у відповідному рядку для відповідей».

Вимірюються наступні показники:

П1 (показник) - С (самооцінка)

«спокій—тривожність (індивідуальна самооцінка — И1 — дорівнює номеру ствердження, вибраної випробовуваним з даної шкали).

Аналогічно виходять індивідуальні значення за показниками

П2, П3, П4, П2 - С «енергійність— втомленість»;

П3 - С «піднесеність - пригніченість»;

П4 - С «почуття впевненості в собі — почуття безпорадності»;

П5 - С – сумарна (за чотирма шкалами) оцінка стану: $I5 = I1 + I2 + 3 + I4$, де И1, И2, С, И4 - індивідуальні значення за відповідними шкалами.

Список стверджень за всіма шкалами:

«Спокійність - тривожність»

10. Досконалий, спокійний, непохитно впевнений в собі.

9. Виключно холоднокровний, на рідкість впевнений і не хвилююся.

8. Почуття повного благополуччя. Впевнений і відчуваю себе невимушено.

7. В цілому впевнений і вільний від стурбованості.

6. Ніщо особливо не турбує мене. Почуваю себе більш менш невимушено.

5. Дещо стурбований, відчуваю себе скуто, трохи стривожений.

4. Переживаю деяку заклопотаність, страх, турботу або невизначеність. Знервований, хвилююся, роздратований.

3. Значна невпевненість. Вельми травмований невизначеністю. Жахливо.

2. Величезна тривожність, заклопотаність. Знищений страхом.

1. Абсолютно збожеволів від страху. Втратив розум. Наляканий нерозв'язаними труднощами.

«Енергійність - Втомленість»

10. Порив, що не знає перешкод. Життєва сила випліскується через край.

9. Величезна енергія, що б'є через край життєздатність, сильне прагнення до діяльності.

8. Багато енергії, сильна потреба у дії.

7. Почуваю себе свіжим, в запасі значна енергія.

6. Почуваю себе досить свіжим, в міру бадьорим.

5. Злегка втомився. Лінощі. Енергії не вистачає.

4. Досить стомлений. В запасі не дуже багато енергії.

3. Велика стомленість. Млявий. Мізерні ресурси енергії.

2. Жахливо стомлений. Майже виснажений і практично не здатний до дії. Майже не залишилося запасів енергії.

1. Абсолютно видихався. Нездатний навіть до самого незначного зусилля.

«Піднесеність – Пригніченість»

10. Сильний підйом, захоплений, у веселоощах.

9. Збуджений, в піднесеному стані. Захопленість.

8. Збуджений, в хорошому настрої.
 7. Почуваю себе дуже добре. Життєрадісний.
 6. Почуваю себе досить добре, «в порядку».
 5. Почуваю себе трохи пригніченим, «так собі».
 4. Настрій пригнічений і дещо сумний.
 3. Пригноблений і почуваю себе дуже пригніченим. Настрій безумовно сумний.
 2. Дуже пригноблений. Почуваю себе просто жахливо.
 1. Крайня депресія і смуток. Пригнічений. Все чорно і сіро.
- «Впевненість в собі — Безпорадність»*
10. Для мене немає нічого неможливого. Зможу зробити все, що захочу.
 9. Почуваю велику упевненість в собі. Упевнений в своїх звершеннях.
 8. Дуже упевнений в своїх здібностях.
 7. Почуваю, що моїх здібностей достатньо і мої перспективи хороші.
 6. Почуваю себе досить компетентним.
 5. Почуваю, що мої уміння і здібності дещо були обмежені.
 4. Почуваю себе досить нездібним.
 3. Пригнічений своєю слабкістю і недоліком здібностей.
 2. Почуваю себе жалюгідним і нещасним. Втомився від своєї некомпетентності.
 1. Почуття здавленості, слабкості і марності зусиль. У мене нічого на виходить.

4.10. Особистісний опитувальник Айзенка

Методика призначена для оцінки симптомо-комплексу екстраверсії-інтроверсії й нейротизму (емоційної стабільності). В основу свого опитувальника Г.Айзенк (1964) поклав дві основні якості вищої нервової діяльності, котрі, як вважає більшість дослідників, визначають всю різноманітність типів особистості. Це екстраверсія-інтроверсія й емоційно-вольова нестабільність або нейротизм. Автор зв'язує екстра та інтроверсію з вираженістю процесів збудження й гальмування в корі головного мозку. При цьому типічних екстраверта та інтроверта він проглядає як полярно протилежні особистості.

Екстраверт впевнений в собі, ризикує, гарячкуватий, діє під впливом моменту, імпульсивний, безтурботний, оптимістичний, любить спілкуватись. Його емоції та почуття не контролюються.

Інтроверт - спокійний, стриманий й віддалений від усіх, крім самих близьких людей. Він завжди контролює свої почуття, рідко буває агресивним, любить порядок та серйозність в прийнятті рішень.

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

Фактори екстраверсія - інтроверсія й нестабільність-стабільність (нейротизм) вважають незалежними і в сполученні можуть характеризувати той чи інший тип особистості.

Опитувальник Айзенка містить 57 запитань, з яких за 24 питаннями оцінюються екстраверсія-інтроверсія, інші 24 питання характеризують

нестабільність-стабільність, а останні 9 входять в шкалу відвертості і вірогідності результатів дослідження. Вираженість фактору “екстраверсія-інтроверсія” в балах оцінюється так:

1-2 - вкрай виражена інтроверсія;

3-7 - виражена інтроверсія;

8-11 - помірна інтроверсія;

12-15 – помірна екстраверсія;

16-18 – виражена екстраверсія;

19-21 – вкрай виражена екстраверсія;

Фактор нейротизму оцінюється так:

1-2 - вкрай мало виражений нейротизм;

3-7 - мало виражений нейротизм;

8-11 - помірний нейротизм;

12-15 – виражений нейротизм;

16-18 – досить виражений нейротизм;

19-21 – вкрай виражений нейротизм.

Обробку опитувальника проводять з допомогою ключа й починають її із шкали відвертості (В). Якщо у досліджуваного за шкалою (В) 5 балів, або більше, результати його відповідей не використовуються, а йде пошук причин невідвертих відповідей. Потім підраховуються бали за шкалою екстраверсії. Якщо кількість балів 12 і більше, обстежуваного можливо вважати екстравертом, менше 12 балів – інтровертом. Такі ж оцінки застосовуються й для шкали нейротизму: якщо 12 балів і більше – нейротизм, менше – емоційна стабільність. Один з варіантів особистісного опитувальника Айзенка й ключ для обробки представлено далі.

Ключ до опитувальника Айзенка

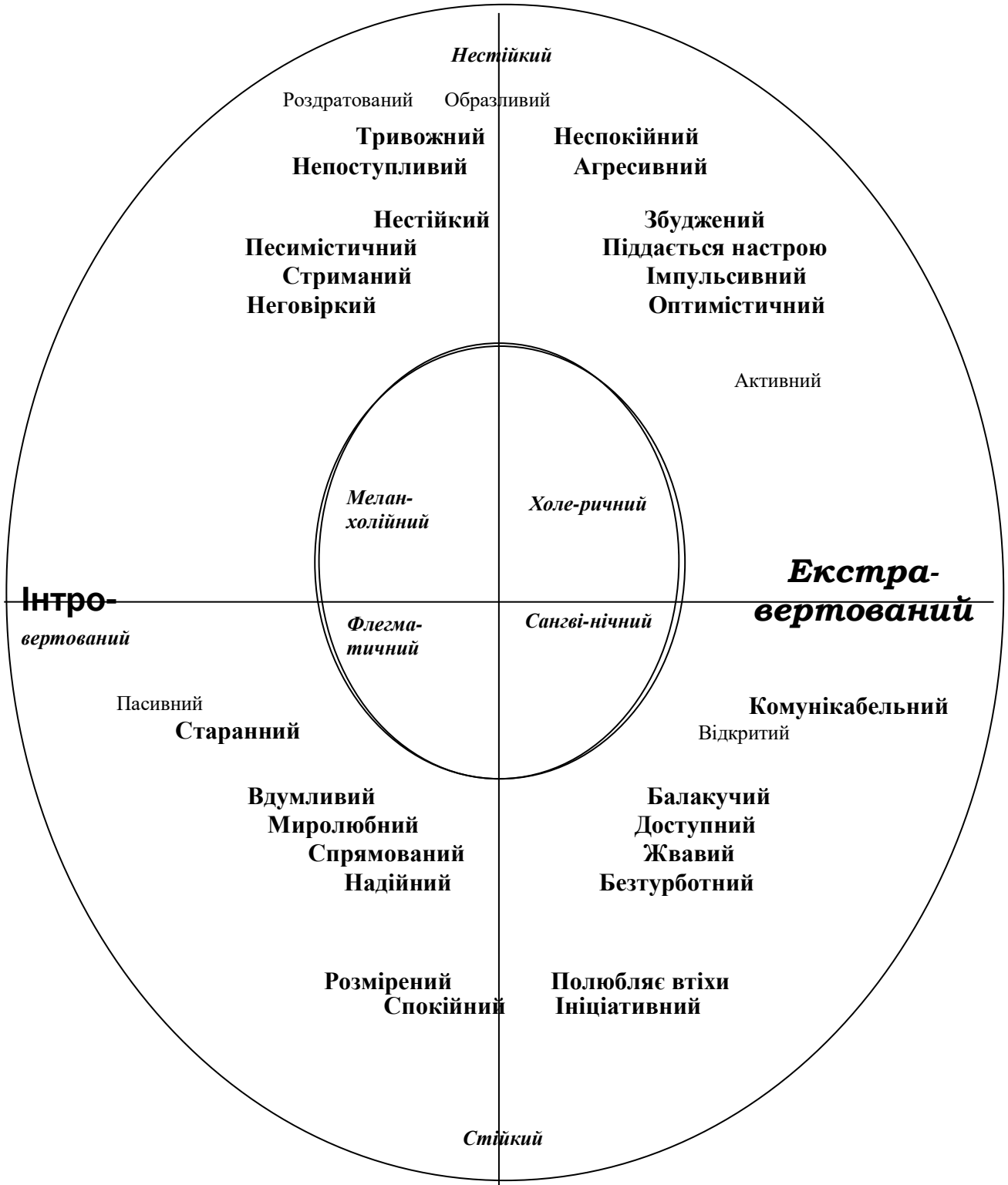
Екстраверсія		Нейротизм		Відвертість	
Так	Ні	Так	Ні	Так	Ні
1, 3, 8, 10	5, 15	2, 4, 7		6	12
13, 17, 22	20	9, 11, 14		24	18
25, 27, 29	32, 34	16, 19, 21, 23		36	30
39, 44, 46	37, 41	26, 28, 31, 33			42
49, 53, 56	51	35, 38, 40, 43			48
		45, 47, 50, 52			54
		55, 57			

* Методики наведені за В.А.Маріщуком з співавт. //М.: Просвещение, 1990. с.-256.

Бланк обстеження
Ключ до опитувальника Айзенка

	Так	Ні
Чи часто Ви Відчуваєте потяг до нових вражень, для того щоб стрепенутися, відчуті збудженість?	Е	
Чи часто Ви маєте потребу в друзях, які Вас розуміють, можуть втішити?	Н	
Ви людина безпечна?	Е	
Чи не знаходите Ви, що Вам важко відповідати "ні"?	Н	
Чи задумуетесь Ви перед тим, як що-небудь розпочати?		Е
Якщо Ви обіцяєте що-небудь зробити, то чи завжди дотримуєте свої обіцянки? (незалежно від того зручно Вам чи ні).	В	
Чи часто у Вас бувають спади та підйоми настрою?	Н	
Звичайно Ви дієте і говорите швидко /не задумуючись/?	Е	
Чи часто Ви почуваете себе нещасною людиною без достатніх на це причин?	Н	
Зробили б Ви все, що потрібно на спір?	Е	
Виникає у Вас почуття нерішучості і ніяковості, якщо Ви хочете завести мову з симпатичною (ним) незнайомим (лицем)?	Н	
Чи виходите Ви інколи "з себе", сердитесь?		В
Чи часто Ви дієте під впливом хвилинного настрою?	Е	
Чи часто Ви занепокоєні через те, що зробили, або сказали що-небудь таке, чого б не потрібно було робити або говорити?	Н	
Віддаєте Ви перевагу книзі чи зустрічам з людьми?		Е
Чи легко Вас образити?	Н	
Чи любите Ви часто бувати в компанії?	Е	
Чи бувають у Вас інколи думки які б Ви хотіли затаїти від інших?		В
Чи правда, що Ви інколи повні енергії, так що все горить в руках, а інколи зовсім кволі?	Н	
Чи віддаєте Ви перевагу мати менше друзів, але зате більш близьких Вам?		Е
Чи часто Ви мрієте?	Н	
Коли на Вас кричать, Ви відповідаєте тим же?	Е	
Чи часто Вас турбує почуття вини?	Н	
Чи всі Ваші звички хороші і бажані?	В	
Чи здатні Ви дати почуттям волю?	Е	
Вважаєте Ви себе людиною чутливою?	Н	
Чи вважають Вас людиною веселою і живою?	Е	
Чи часто, зробивши яку не будь важливу справу, Ви відчуваєте, що могли б зробити її краще?	Н	

Ви більше мовчите, коли знаходитесь в товаристві інших людей?	Е	
Ви інколи пліткуєте?		В
Чи буває, що Вам не спиться через те, що різні думки лізуть в голову?	Н	
Якщо Ви хочете дізнатись про що-небудь, то Ви краще прочитаєте про це в книзі, ніж спитаєте?		Е
Чи буває у Вас прискорене серцебиття?	Н	
Чи подобається Вам робота, яка потребує від Вас постійної уваги?		Е
Чи бувають у Вас приступи тремтіння?	Н	
Чи завжди б Ви платили за провезення багажу на транспорті, як би не боялися перевірки?	В	
Вам неприємно знаходитись у товаристві, коли насміхається товариш над товаришем?		Е
Ви дратівливі?	Н	
Чи подобається Вам праця, яка потребує швидких дій?	Е	
Чи хвилюєтесь Ви з приводу якихось неприємних подій, які б могли статися?	Н	
Ви ходите повільно і не поспішно?		Е
Ви інколи запізнювались на зустрічі чи на роботу?		В
Чи часто Вам сняться жахи?	Н	
Вірно, що Ви так любите поговорити, що ніколи не пропускаєте випадок поговорити з незнайомою людиною?	Е	
Чи хвилюють Вас які-небудь болі?	Н	
Ви б почували себе дуже нещасним, якщо на довгий час залишилися без спілкування з людьми?	Е	
Чи можете Ви назвати себе нервовою людиною?	Н	
Чи є серед Ваших знайомих люди, які Вам не подобаються?		В
Чи можете Ви сказати, що Ви цілком впевнена в собі людина?	Е	
Чи легко Ви ображаєтесь, коли люди вказують на Ваші особисті помилки в роботі, або на Ваші промахи?	Н	
Ви вважаєте, що важко одержати явне задоволення від вечоринки?		Е
Чи занепокоює Вас відчуття, що Ви чимось гірші від інших?	Н	
Чи легко Вам внести пожвавлення в скучну компанію?	Е	
Чи буває, що Ви говорите про речі, в яких не розбираєтесь?		В
Чи занепокоєні Ви своїм здоров'ям?	Н	
Чи любите Ви пожартувати над іншими?	Е	
Чи страждаєте Ви від безсоння?	Н	



4.11. Опитувальник Спілбергера-Ханіна (СХ)

Опитувальник СХ призначений для оцінки реактивної та особистісної тривожності. Особистісна тривожність розглядається авторами як відносно стійка індивідуальна якість особистості, яка характеризує ступінь її занепокоєння, турботи, емоційної напруги внаслідок дії стресових факторів.

Реактивна тривожність – це стан, який характеризує ступінь його занепокоєння, турботи, емоційної напруги, та розвивається за її конкретної стресової ситуації. Якщо особистісна тривожність уявляється стійкою індивідуальною характеристикою, то стан реактивної тривожності може бути достатньо динамічним і за часом, і за ступенем вираженості.

Опитувальник Ч.Спілбергера-Ханіна складається з 40 питань-суджень, з котрих 1-20 призначені для оцінки реактивної тривожності (шкала “Як ви себе почуваете в даний момент?”), та 21-40 для визначення особистісної тривожності (шкала “Як Ви себе почуваете звичайно?”). На кожне запитання можливі 4 відповіді за ступенем інтенсивності (зовсім ні, мабуть так, вірно, цілком вірно) – для шкали реактивної тривожності, та 4 відповіді за частотою (майже ніколи, іноді, часто, майже завжди) – для шкали особистої тривожності.

Деякі питання-судження в опитувальнику Ч.Спілбергера сформульовані так, що відповідь (1) означає відсутність чи легку ступінь тривожності. Це в шкалі реактивної тривожності так звані прямі питання: № 3, 4, 6, 77, 9, 12, 13, 14, 17, 19, а в шкалі особистісної тривожності - № 22, 23, 24, 25, 228, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40. В інших, так званих, зворотних питаннях відповідь (1) відповідає високій ступені тривожності, а відповідь (4) – низькій тривожності: № 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20. – в шкалі реактивної тривожності; № 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39 – в шкалі особистої тривожності. Обробка проводиться таким чином. Спочатку окремо складаються результати за зворотними та прямими питаннями, потім із сум прямих віднімається сума зворотних питань і до одержаного числа додається постійне число 50 для шкали реактивної тривожності та 35 – для шкали особистої тривожності.

Результуючий показник за кожною шкалою може знаходитись в діапазоні від 20 до 80 балів. Чим він більший, тим вищий рівень тривожності (реактивної або особистісної). Оцінка рівнів реактивної та особистісної тривожності за результатами показників здійснюється в таких межах: до 30 балів – низький рівень тривожності, від 31-45 балів – середній, більше 45 балів – високий рівень тривожності.

Шкала самооцінки (Спілбергера-Ханіна)

Інструкція: Прочитайте уважно кожне з приведених питань і закресліть ту цифру справа, в залежності від того як Ви себе почуваете на даний момент. Над питанням довго не задумуйтесь, оскільки правильних або 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 знаходжусь в напрузі.
4. Я відчуваю співчуття.
5. Я відчуваю себе вільно.
6. Я прикро вражений.
7. Мене хвилюють можливі негаразди.
8. Я відчуваю себе відпочилим.
9. Я насторожений.
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення.
11. Я впевнений в собі.
12. Я нервую.
13. Я не знаходжу собі місця.
14. Я напружений (накручений в собі).
15. Я не відчуваю напруги і скованості.
16. Я задоволений.
17. Я заклопотаний.
18. Я занадто збуджений і мені не по собі.
19. Мені радісно.
20. Мені приємно.

Шкала самооцінки

Інструкція: Прочитайте уважно кожне з приведених питань і закресліть ту цифру справа в залежності від того, як Ви себе почуваєте звичайно. Над питаннями довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних питань немає.

	Майже ніколи	Інколи	Часто	Майже Завжди
	1	2	3	4

21. Я відчуваю задоволення.
22. Я швидко втомлююсь.
23. Я легко можу заплакати.
24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.
25. Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.
26. Я почуваю себе бадьорим.
27. Я спокійний, холоднокровний і зібраний.
28. Очікувані труднощі дуже непокоять мене.
29. Я занадто переживаю через дрібниці.
30. Я буваю повністю щасливим.
31. Я приймаю все занадто близько до серця.
32. Мені не вистачає впевненості в собі.
33. Я почуваю себе в безпеці.
34. Я намагаюсь обходити криптичні ситуації і труднощі.

35. У мене буває хандра.
 36. Я задоволений.
 37. Всякі дрібниці відволікають та хвилюють мене.
 37. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути.
 39. Я врівноважена людина.
 38. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої діла та турботи.

4.12. 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 дозволяє виявити окремі початкові передзахворювальні прикмети порушень особистості, а також оцінити вірогідність їх розвитку й прояву в поведінці й діяльності людини .

Методика має 84 питання (міркувань), на кожне з яких обстежуваний дає відповідь "так" або "ні". Результати відображаються кількісними показниками (в балах) на основі яких робиться висновок щодо рівня нервово-психічної стійкості. Аналіз відповідей дозволяє уточнити окремі біографічні відомості, особливості поведінки та стану психічної діяльності людини в різних ситуаціях.

Обстежується одночасно 25-30 чоловік за 20 хвилин.

Текст анкети приводиться в кінці.

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 ведеться спостереження за поведінкою кожного й при необхідності робляться помітки. Обробка результатів проводиться з допомогою "ключів" групою помічників в 4-5 чоловік.

Ключі для обробки даних методики "Прогноз".

Найменування шкали	Зміст Відповідей	Порядкові номери запитань відповідно шкалі
--------------------	------------------	--

	й	
Шкала Відвертості	Ні (-)	1, 4, 6, 8, 9, 11, 16, 17, 18, 22, 25, 31, 34, 36, 43
Шкала Нервово-психічної	Так (+)	3, 5, 7, 110, 15, 20, 26, 27, 29, 32, 35, 37, 40, 41, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 511, 522, 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
Неврівноваженості	Ні (-)	2, 12, 13, 14, 19, 21, 23, 24, 28, 30, 33, 38, 39, 46, 54, 55, 58, 61, 68

Обробку рекомендується проводити з допомогою трьох трафаретів з прозорого матеріалу, на який наноситься сітка за розмірами реєстраційного листка. Прорізи в кожному трафареті повинні співпадати з номерами запитань відповідно до таблиці ключів. Один трафарет призначений для підрахунку балів за шкалою відвертості та два - за шкалою нервово-психічної нестійкості (для оцінки позитивних відповідей).

Якщо в обстежуваного за шкалою відвертості відзначається більше ніж 10 балів, використовувати й аналізувати дані не рекомендується, а причини невідвертості потрібно шукати в процесі бесіди. Показник за шкалою нервово-психічної нестійкості одержують шляхом додавання кількості плюсів, виявлених за трафаретом для позитивних відповідей, та кількості мінусів – за відповідями які співпадають. Результат оцінюється за таблицею.

Характеристика рівнів і визначення груп нервово-психічної нестійкості юнаків 18-22 років за результатами методики “Прогноз” (дані автора).

Сума інформативних відповідей за шкалою нервово-психічної стійкості	Оцінка результату в за 10 бальною шкалою	Група НПС	Характеристика рівня НПС групи	Прогноз
5 6	10 9	I	Висока НПС, Зриви майже не вірогідні	Дуже сприятливий
7-8 9-10 11-13	8 7 6	II	Хороша НПС Зриви маловірогідні	Сприятливий
14-17 18-22 23-28	5 4 3	III	Задовільна НПС Зриви можливі, особливо в екстремальних ситуаціях	Мало сприятливий
29-32 33	2 1	IV	Незадовільна НПС Висока вірогідність	Несприятливий

		нервово-психічних зривів. Необхідне додаткове обстеження психіатра, невропатолога.	
--	--	--	--

Текст анкети "Прогноз".

Інструкція: Перед Вами анкета 84 запитання (міркування) .Ознайомлюючись послідовно необхідно вирішити, яка відповідь "так" чи "ні" точніше Вас характеризує у відповідній клітинці реєстраційного листка ставиться знак + (так), або - (ні). Працюйте швидко; не задумуючись і самостійно. Не пропускайте запитань. Результати обстеження не розповсюджуються, а при співбесіді будуть доведені до Вас особисто.

1. Іноді мені в голову приходять такі негарні думки, що краще про них нікому не розповідати.
2. В дитинстві в мене була така компанія, що всі старались зажди й у всьому стояти один за одного.
3. Іноді в мене бувають приступи сміху або плачу, з якими я ніяк не можу справитись.
4. Бували випадки, що я не стримував своїх обіцянок.
5. В мене часто болить голова.
6. Іноді я говорю неправду.
7. Раз на тиждень я без всякої видимої причини раптово почуваю жар у всьому тілі.
8. Буває, що я говорю про речі, в яких не розбираюсь.
9. Буває, що я серджусь.
10. Тепер мені важко надіятись на те, що я чого не будь досягну в житті.
11. Буває, що я відкладаю на завтра те, що можна зробити сьогодні.
12. Я охоче беру участь у всіх зборах і інших суспільних заходах.
13. Найважча боротьба для мене - боротьба із самим собою.
14. М'язові судороги й посіпування в мене бувають дуже рідко.
15. Я доволі байдужий, що зі мною буде.
16. Іноді, коли я неважно себе почуваю, я буваю роздратованим.
17. В гостях я тримаю себе за столом краще ніж вдома.
18. Якщо мені не загрожує штраф і машин поблизу немає, я можу перейти вулицю, як мені хочеться, а не в установленому місці.
19. Я вважаю, що життя в моїй сім'ї таке ж гарне, як і у більшості моїх знайомих.
20. Мені часто кажуть, що я гарячкуватий.
21. Запори в мене бувають рідко.
22. У грі я переважно бажаю виграти.
23. Останні декілька років більшу частину часу я почуваю себе добре.
24. Зараз моя вага постійна (я не повнію і не худну).
25. Мені приємно мати серед знайомих значних людей, це як би надає мені ваги в своїх очах.
26. Я був би досить спокійним, якби у кого-небудь з моєї сім'ї були неприємності із-за порушення закону.
27. З моїм розумом твориться щось негарзд.
28. Мене турбують сексуальні (статеві) питання.
29. Коли я намагаюсь щось сказати, то часто помічаю, що в мене тремтять руки.
30. Руки 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 сварюсь з членами моєї сім'ї дуже рідко.
34. Буває, що я з ким-небудь трохи пліткую.
35. Часто я бачу сни, про які краще нікому не розповідати.
36. Бувало, що в обговоренні деяких питань я, особливо не задумувався і згоджувався з думкою інших.
37. В школі я опановував матеріал повільніше, ніж інші.
38. Моя зовнішність мене взагалі влаштовує.
39. Я цілком впевнений в собі.
40. Раз на тиждень або частіше я буваю дуже збудженим або схвильованим.
41. Хтось керує моїми думками.
42. Я кожен день випиваю незвично багато води.
43. Буває, що неввічливий або навіть неприємний жарт викликає в мене сміх.
44. Найщасливішим я буваю, коли я один.
45. Хтось намагається діяти на мої думки.
46. Я любив казки Андерсена.
47. Навіть серед людей я звичайно почуваю себе самотнім.
48. Мене дратує, коли мене підганяють.
49. Мене легко привести в зняковіння.
50. Я легко гублю терпіння з людьми.
51. Мені часто хочеться вмерти.
52. Бувало, що я залишав розпочату справу, так як боявся що не справлюсь з нею.
53. Майже кожен день трапляється що-небудь, що лякає мене.
54. До питань релігії я ставлюсь байдуже.
55. Прикмети поганого настрою бувають в мене рідко.
56. Я заслуговую суворої догани за свої вчинки.
57. В мене були дуже незвичайні містичні переживання.
58. Мої переконання й погляди непохитні.
59. В мене бувають періоди, коли через хвилювання я втрачав сон.
60. Я людина нервова й легко збуджена.
61. Мені здається, що нюх в мене такий, як у інших (не гірший).
62. Все в мене виходить погано, не так, як потрібно.
63. Я майже завжди відчуваю сухість в роті.
64. Більшу частину часу я почуваю себе стомленим.
65. Іноді я почуваю, що близький до нервового зриву.
66. Мене дуже дратує, що забуваю куди кладу речі.
67. Я дуже уважно відношусь до того, як одягаюсь.
68. Пригодницькі розповіді мені подобаються більше, ніж розповіді про кохання.
69. Мені дуже важко пристосуватись до нових умов життя, роботи. Перехід до нових умов життя, роботи, навчання здається мені нестерпно важким.
70. Мені здається, що по відношенню саме до мене особливо часто поводяться несправедливо.
71. Я часто почуваю себе несправедливо ображеним.
72. Моя думка не завжди співпадає з думкою навколишніх.
73. Я часто відчуваю втому від життя й мені не хочеться жити.

74. На мене частіше звертають увагу, ніж на інших.
75. В мене бувають головні болі й запаморочення через переживання.
76. Часто в мене бувають періоди, коли мені нікого не хочеться бачити, нікого.
77. Мені важко прокинутись в призначений час.
78. Якщо в моїх негараздах хтось винен, я не залишаю його без покарання.
79. В дитинстві я був вередливим, подразливим.
80. Мені відомі випадки, коли мої родичі лікувались в невропатологів, психіатрів.
81. Іноді я приймаю валеріану, кодеїн, еленіум й інші заспокійливі засоби.
82. В мене є засуджені родичі.
83. В мене бували приводи в міліцію.
84. Я залишався в школі на другий рік.

4.13. Методика визначення типу акцентуації рис характеру та темпераменту К.Леонгарда і Х.Смішека (ЛС)*

Методика призначена для діагностики типу акцентуації особистості. В основу опитувача, розробленого Х.Смішеком закладена концепція "акцентуованої особистості" К.Леонгарда. Згідно цієї концепції індивідуальні якості особистості можуть бути розділені на дві групи: головну і додаткову. Стрижень особистості складають головні риси і вони визначають її індивідуальність, розвиток, адаптацію, психічне здоров'я.

Надмірна вираженість цих рис призводить до структурних психологічних змін, а в несприятливих соціальних умовах - й до розладу структури особистості.

Акцентуацію якоїсь риси не слід розглядати як патологію, а як визначене відхилення від середньої норми, яскраво виражену своєрідність психічного складу. Осіб, у яких відмічається висока ступінь вираженості рис характеру або темпераменту називають акцентуованими. Позитивне або негативне забарвлення акцентуованості в значній мірі надають зовнішні фактори, життєві обставини, умови і т.д. "В акцентуованих особистостях - вказує К.Леонгард - потенційно закладені, як можливості соціально позитивних досягнень, так і соціально негативний заряд. Деякі акцентуовані особистості виявляються в негативному світлі тому, що життєві обставини не сприяли їм, але можливо під впливом інших обставин вони стали б небуденними людьми".

К.Леонгард виділяє десять головних типів акцентуацій, які в основному відповідають систематиці психопатій в граничній психіатрії:

1. Гіпертимний тип (гіпертимний). Особливістю даного типу є підвищений фон настрою в поєднанні з жагою діяльності, оптимізмом, завзятливістю й високою активністю.
2. Застраваючий тип. Особистості такого типу - характерна надмірна стійкість афекту зі схильністю до формулювання паранояльних та зверхцінних ідей.

К.Леонгард. Акцентуированные личности.-Киев:Вища школа,1981.

3. Емотивний тип. Характеризується чутливістю й глибокими реакціями в галузі тонких емоцій. Цих людей хвилюють не грубі почуття, а те, що звичайно зв'язують з душею, з гуманністю з чуйністю. Це люди вразливі, даний тип подібний до афективно-екзальтованого, але на відміну від нього, емоції розвиваються й проявляються менш бурливо, не так стрімко. Патологічні прояви - реактивна депресія.

4. Педантичний тип. Високі оцінки вказують на ригідність, інертність психічних процесів, тривале переживання травмуючих подій, які триватимуть.

5. Тривожно-боязливий тип. Суттєвою особливістю вважається схильність до страхів, підвищена нерішучість й полохливість, настороженість.

6. Циклотимічний тип. Для таких людей характерна зміна гіпертимних та дистимних фаз.

7. Демонстративний тип. Високі оцінки за цією шкалою визначають підвищену здатність до витіснення, демонстративності поведінки, схильності до істерії.

8. Неврівноважений тип. Таким людям характерна підвищена імпульсивність, слабкий контроль над потягами й спонуканнями.

9. Дистимічний тип. Дистимічна особа в протилежність гіпертимній характеризується зниженим фоном настрою (в деяких випадках до субдепресії), песимізмом, фіксацією на негативних сторонах життя, заторможеністю.

10. Афективно-екзальтивний тип. Особам цього типу характерний великий діапазон емоційних станів, вони легко приходять в захоплення від радісних подій і в повний відчай від сумних. Всі 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 відносяться К.Леонгардом до акцентуацій темпераменту (гіпертимний, дистимічний, тривожно-боязливий, циклотимічний, афективно-екзальтований та емотивний).

Текст опитувальника Леонгарда-Смішека

Інструкція: “Вам запропоновано ствердження відносно Вашого характеру. Якщо Ви згодні із ствердженням поставте знак "+" (так), якщо ні - знак "-". Над відповідями довго не думайте, правильних і неправильних відповідей немає.

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, бесіді і т.д.?
4. Зробивши щось Ви сумніваєтесь, чи все зроблено правильно, й не заспокоїтесь до тих пір, поки не переконаєтесь ще раз в тому, що все зроблено правильно?
5. В дитинстві Ви були таким же сміливим, як всі Ваші однолітки?
6. Чи часто у Вас різко міняється настрій від стану безпричинної радості, до огиди до життя, до себе?
7. Ви звичайно в центрі уваги компанії?
8. Чи буває так, що Ви безпричинно знаходитеся в такому поганому настрої, що з Вами краще не розмовляти?
9. Ви серйозна людина?
10. Здатні Ви захоплюватись, замислюватись над чим-небудь?
11. Чи завзяті Ви?
11. Ви швидко забуваєте, якщо Вас хтось образив?
13. Чи м'якосердечні Ви?
14. Коли Ви опускаєте лист в поштову скриньку, чи перевіряєте Ви, й проводите рукою по отвору скриньки, що лист повністю упав в нього?
14. Чи прагнете Ви завжди бути в рядах кращих працівників?
15. Чи бувало Вам страшно в дитинстві під час грози, або в разі зустрічі з незнайомою собакою (а можливо таке почуття буває й тепер, у зрілому віці).
17. Чи прагнете Ви у всьому і всюди підтримувати порядок?
18. Чи залежить Ваш настрій від зовнішніх обставин?
19. Чи люблять Вас Ваші знайомі?
20. Чи часто у Вас буває почуття внутрішнього неспокою, почуття можливої біди, неприємностей?
21. У Вас часто пригнічений настрій?
22. Чи бували у Вас хоча б один раз істерика або нервовий зрив.
23. Чи важко Вам довго всидіти на одному місці?
24. Якщо по відношенню до Вас несправедливо вчинили, чи будете енергійно відстоювати свої інтереси?
25. Чи можете Ви зарізати курку або овечку?
26. Чи дратує Вас, якщо вдома штора або скатертина висять нерівно і Ви зразу ж стараєтесь поправити їх?
27. Ви в дитинстві боялись залишатись самі в хаті?
28. Часто у Вас бувають коливання настрою без причин?
29. Чи завжди Ви прагнули бути достатньо сильним працівником в своїй професії?
30. Чи швидко Ви починаєте сердитись чи гніватись?
31. Чи можете Ви бути абсолютно безтурботно веселим?
32. Буває так, що почуття повного щастя буквально пронизує Вас?
33. Як Ви думаєте, вийшов би з Вас ведучий гумористичної вистави?

34. Ви звичайно викладаєте свою думку людям досить відверто й прямо без натяку?
35. Вам важко переносити вид крові? Чи не викликає це у Вас неприємних почуттів?
36. Чи любите Ви роботу з високою особистою відповідальністю?
37. Чи схильні Ви виступити на захист людей, по відношенню до яких проявляють несправедливість?
38. В темний підвал Вам важко й страшно спускатись?
39. Чи віддаєте Ви перевагу такій роботі, коли діяти потрібно швидко, а вимоги до якості виконання невисокі?
40. Чи товариський Ви?
41. В школі Ви охоче декламували вірші?
42. Чи втікали Ви в дитинстві з дому?
43. Чи здається Вам життя тяжким?
44. Буває так, що після конфлікту, образи Ви були до того вражені, що йти на роботу здавалось просто нестерпним?
45. Можна сказати що в разі негараздів Ви не втрачаєте почуття гумору?
46. Зробили б Ви перші кроки до примирення, якщо Вас хто-небудь образив?
47. Ви дуже любите тварин?
48. Чи повертаєтесь Ви, щоб впевнитись, що залишили хату чи робоче місце в такому стані, що там нічого не скоїться?
49. Чи переслідує Вас іноді неясна думка, що з Вами й Вашими близькими може скоїтись щось страшне?
50. Вважаєте Ви, що Ваш настрій дуже мінливий?
51. Важко Вам доповідати (виступати) на сцені перед великою кількістю людей?
52. Ви можете вдарити образника, якщо він Вас образив?
53. У Вас дуже велика потреба в спілкуванні з іншими людьми?
54. Ви відноситеся до тих, хто при будь-яких розчаруваннях впадає в глибокий відчай?
55. Вам подобається робота, що потребує енергійної організаторської діяльності?
56. Чи наполегливо Ви добиваєтесь своєї мети, якщо на шляху до неї приходиться долати безліч перешкод?
57. Чи може трагічний фільм зворушити Вас так, що на очах виступають сльози?
58. Часто буває Вам важко заснути через те, що проблеми прожитого дня чи майбутнє весь час крутяться в думках?
59. В школі Ви іноді підказували своїм товаришам чи давали списувати?
60. Чи потрібна Вам велика напруга волі, щоб пройти одному через кладовище?
61. Чи ретельно Ви слідкуєте за тим, щоб кожна річ у Вашій квартирі була тільки на одному й тому ж місці?
62. Чи буває так, що перед сном Ви в доброму настрої, а на наступний день встаєте в пригніченому на декілька годин?
63. Чи легко Вам звикати до нових ситуацій?
64. Чи бувають у Вас головні болі?
65. Ви часто смієтесь?
66. Чи можете Ви бути ввічливим навіть з тим, кого Ви явно не цінуєте, не

любите, не поважаєте?

67. Ви рухлива людина?

68. Ви дуже переживаєте через несправедливість?

69. Ви настільки любите природу, що можете назвати її другом?

70. Виходячи з дому або лягаючи спати, перевіряєте Ви чи закрили газ, погасили світло, закрили двері?

71. Ви дуже боязливі?

72. Чи змінюється Ваш настрій під впливом алкоголю?

73. У вашій молодості Ви з задоволенням приймали участь у художній самодіяльності?

74. Ви розцінюєте життя дещо песимістично, без передчуття радощів?

75. Чи часто Вас тягне подорожувати?

76. Чи може Ваш настрій змінитись так різко, що Ваш стан радощів раптом зміниться похмурих та пригнічених?

77. Чи легко Вам вдається підняти настрій у друзів?

78. Чи довго Ви переживаєте образу?

79. Чи довгий час Ви переживаєте горе інших людей?

80. Чи часто, будучи школярем, Ви переписували сторінку в зошиті, якщо випадково ставили в ній кляксу?

81. Чи відноситеся Ви до людей скоріше з недовірою й обережністю, ніж з добротою?

82. Чи часто Ви бачите страхітливі сни?

83. Чи буває так, що Ви остерігаєтесь того, що кинетесь під поїзд, або коли стоїте біля вікна багатопверхового будинку раптово випадете?

84. У веселій компанії Ви звичайно веселі?

85. Здатні Ви відволікатись від важких проблем, які потребують рішень?

86. Ви станете менш стриманим й почувате себе більш вільним коли прийняли алкоголь?

87. В бесіді Ви скупі на слова?

88. Якщо Вам необхідно було б грати на сцені, Ви змогли б увійти в роль, щоб позабути про те, що це тільки гра?

Ключ до методики Леонгарда-Смішека.

Коли підраховуємо бали за кожною шкалою опитувальника, для стандартизації результатів, значення кожної шкали множаться на визначене число. Це вказано в "ключі" до методики. Акцентуйовані особи не є патологічними. Вони характеризуються проявом та виділенням яскравих рис характеру.

1. Гіпертимні x 3 (помножити значення шкали на 3)

(+) 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77.

(-) немає

2. Застраваючі x 2

(+) 2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81

(-) 12, 46, 59

1. Емотивні x 3

(+) 3, 13, 35, 47, 57, 69, 79

(-) 25

4. Педантичні х 2

(+) 4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 63, 80

(-) 36

5. Тривожні х 3

(+) 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82

(-) 5

6. Циклотимні х 3

(+) 6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84

(-) немає

7. Демонстративні х 2

(+) 7, 19, 22, 29, 41, 63, 66, 73, 85, 88

(-) 51

8. Неврівноважені

(+) 8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86

(-) немає

9. Дистимні х 3

(+) 9, 21, 43, 75, 87

10. Екзальтовані х 6

(+) 10, 32, 54, 76

(-) немає

4.14. 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 з співавт. 1973).

На підставі отриманих результатів розраховуються показники самопочуття, активності, настрою, а також інтегральної оцінки суб'єктивного стану.

Інструкція. Перед Вами картка суб'єктивного стану – САН. Кожне ствердження суб'єктивного стану подано 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 самопочуття добре, то я відмічаю одиницю кружечком зліва, якщо дуже добре – двійку, якщо прекрасне – трійку, якщо ж погане то навпаки відмічаю свій стан обводячи кружечком відповідну цифру з правої сторони. Тобто з двох станів необхідно вибрати те, котре найбільш відповідає Вашому стану на даний момент.

Чи є запитання? (Відповісти на запитання).

Увага! Приступили до виконання завдання!

Працювати потрібно швидко і схилитись до визначення свого стану від нейтрального так, щоб нулів було якомога менше.

На інструктаж і виконання методики як правило затрачується не більше 15 хвилин. Обробка бланків проводиться за допомогою ключів самопочуття, активності і настрою. Підраховується кількість балів від 1 до 7, відповідно від гіршого стану (1) до найкращого (7). Сума кожної пари станів (самопочуття, активності, настрою) в цілому ділиться на 10.

Оцінюючи результати можливо орієнтуватися на середні показники, котрі для операторів за віком 30 – 35 років дорівнюють для самопочуття – $5,4 \pm 0,15$ балів, активності – $5,0 \pm 0,12$ балів, настрою – $5,1 \pm 0,20$ балів і інтегральної оцінки – $5,17 \pm 0,15$ балів. Для студентів аналогічні показники вищі на 0,9 – 1 бал. Оцінку самопочуття проведено за ствердженнями: 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.

Реєстраційний бланк САН

Дата “___” _____ 19__р.

(Прізвище, ім'я по батькові)

Вік _____, Стать _____, Професія _____

1. Самопочуття добре	3 2 1 0 1 2 3	Погане
2. Почуваю себе сильним	3 2 1 0 1 2 3	Слабким
3. Пасивний	3 2 1 0 1 2 3	Активний
4. Мало рухливий	3 2 1 0 1 2 3	Рухливий
5. Веселий	3 2 1 0 1 2 3	Сумний
6. Гарний настрій	3 2 1 0 1 2 3	Поганий
7. Працездатний	3 2 1 0 1 2 3	Малопрацездатний
8. Повен сили	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	Похнюплений
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. Повен віри	3 2 1 0 1 2 3	Зневірений
18. Радісний	3 2 1 0 1 2 3	Засмучений
19. Відпочивший	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	В'ялий
27. Розмірковувати важко	3 2 1 0 1 2 3	Легко
28. Розсіяний	3 2 1 0 1 2 3	Уважний
29. Повен надій	3 2 1 0 1 2 3	Розчарований
30. Задоволений	3 2 1 0 1 2 3	Незадоволений

Методика 4.15

ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ЗА ДОПОМОГОЮ МОДИФІКОВАНОЇ ФОРМИ В ОПИТУВАЛЬНИКА FPI

Особистісний опитувальник створений головним чином для прикладних досліджень з урахуванням досвіду побудови і застосування таких широко відомих опитувальників, як 16PF, MMPI, EPI і ін. Шкали опитувальника сформовані на основі результатів факторного аналізу і відображають сукупність взаємозв'язаних факторів. Опитувальник призначений для діагностики станів і властивостей особистості, які мають першочергове значення для процесу соціальної адаптації і регуляції поведінки.

Опитувальник FPI містить 12 шкал; форма В відрізняється від повної форми тільки в два рази меншим числом питань. Загальна кількість питань в опитувальнику — 114. Одне (перше) питання ні в одну з шкал не входить, оскільки має перевірочний характер. Шкали опитувальника I-IX є основними, або базовими, а X-ХП — похідними, інтегруючими. Похідні шкали складені з питань основних шкал і позначаються іноді не цифрами, а буквами Е, N і М відповідно.

Шкала I (невротичність) характеризує рівень невротизації особистості. Високі оцінки відповідають вираженому невротичному синдрому астеничного типу із значними психосоматичними порушеннями.

Шкала II (спонтанна агресивність) дозволяє виявити і оцінити психопатизацію інтротенсивного типу. Високі оцінки свідчать про підвищений рівень психопатизації, що створює передумови для імпульсивної поведінки.

Шкала III (депресивність) дає можливість діагностувати ознаки, характерні для психопатологічного депресивного синдрому. Високі оцінки за шкалою відповідають наявності цих ознак в емоційному стані, в поведінці, у ставленні до себе і до соціального середовища.

Шкала IV (дратівливість) дозволяє судити про емоційну стійкість. Високі оцінки свідчать про нестійкий емоційний стан зі схильністю до афективного реагування.

Шкала V (комунікабельність) характеризує як потенційні можливості, так і реальні прояви соціальної активності. Високі оцінки дозволяють говорити про наявність вираженої потреби в спілкуванні і постійній готовності до задоволення цієї потреби.

Шкала VI (врівноваженість) відображає стійкість до стресу. Високі оцінки свідчать про хорошу захищеність до дії стрес-чинників звичайних життєвих ситуацій, що базується на упевненості в собі, оптимістичності і активності.

Шкала VII (реактивна агресивність) має на меті виявити наявність ознак психопатизації екстратенсивного типу. Високі оцінки свідчать про високий рівень психопатизації, що характеризується агресивним ставленням до соціального оточення і вираженим прагненням до домінування.

Шкала VIII (соромливість) відображає схильність до стресового реагування на звичайні життєві ситуації, що мають перебіг за пасивно-захисним типом. Високі оцінки за шкалою відображають наявність тривожності, скутості, невпевненості, наслідком чого є труднощі в соціальних контактах.

ідентичних тем, якими користувалися досліджувані, вирізаються «вікна» в клітинах, відповідних номеру питання і варіанту відповіді. Отримані таким чином шаблони по черзі, відповідно до порядкового номера шкали, накладаються на заповнений досліджуваним лист відповідей. Підраховується кількість відміток (хрестиків), що співпали з «вікнами» шаблону. Отримані значення заносяться в стовпець первинних оцінок протоколу дослідження.

Друга процедура пов'язана з переведенням первинних оцінок в стандартні оцінки 9-бальної шкали за допомогою таблиці. Отримані значення стандартних оцінок позначаються у відповідному стовпці протоколу нанесенням умовного позначення (коло, хрестик або ін.)

1

Переведення первинних оцінок в стандартні

Первинна оцінка	Стандартна оцінка по шкалах											
	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VI II	IX	X	XI	XII
0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	3	3	1	1	3	3	1	1	2	1
2	4	3	4	4	1	2	4	5	1	1	3	1
3	4	4	4	5	1	3	5	6	2	2	4	1
4	5	5	5	6	2	4	6	6	3	3	4	1
5	5	5	6	7	2	5	7	7	3	4	5	2
6	6	7	6	7	3	6	8	7	4	4	6	3
7	7	8	7	8	4	8	9	9	5	6	7	5
8	7	8	7	8	4	8	9	9	5	6	7	5
9	8	8	8	9	5	9	9	9	6	7	8	6
10	8	9	8	9	5	9	9	9	8	8	8	8
11	8	9	8	9	6	—	—	.	8	9	8	8
12	8	9	9	—	7	—	—	—	9	9	9	9
13	9	9	9	—	8	—	—	—	9	—	9	9
14	9	—	9	—	9	—	—	—	—	—	9	9
15	9	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	9
16	9											
17	9											

в крапці, відповідній величині стандартної оцінки за кожною шкалою. З'єднавши прямими позначені крапки, отримаємо графічне зображення профілю особистості.

Аналіз результатів слід починати з проглядання всіх листів для відповідей, заповнених досліджуваними, уточнюючи, яка відповідь дана на перше питання. При негативній відповіді, що означає небажання досліджуваного відповідати відверто на поставлені питання, слід вважати дослідження таким, що не

відбулося. При позитивній відповіді на перше питання, після обробки результатів дослідження, уважно вивчається графічне зображення профілю особистості, виділяються всі високі і низькі оцінки. До низьких відносяться оцінки в діапазоні 1-3 бали, до середніх — 4-6 балів, до високих — 7-9 балів. Слід звернути особливу увагу на оцінку за шкалою IX, що має значення для загальної характеристики достовірності відповідей.

Інструкція досліджуваному. Пропонується ряд тверджень, кожне з яких відповідає або не відповідає якимсь особливостям вашої поведінки, окремих вчинків, ставлення до людей, поглядів на життя і т.п. Якщо ви вважаєте, що така відповідність має місце, то дайте відповідь «Так», в протилежному випадку — відповідь «Ні». Свою відповідь зафіксуйте у спеціальному бланку для відповідей, поставивши хрестик в клітинку, відповідну номеру твердження. Відповіді необхідно дати на всі питання.

Успішність дослідження багато в чому залежить від того, наскільки уважно виконується завдання. У жодному випадку не слід прагнути своїми відповідями справити на когось краще враження, оскільки жодна відповідь не оцінюється як хороша чи погана. Ви не повинні довго роздумувати над кожним питанням, а прагніть щонайшвидше вирішити, яка з двох відповідей, хай вельми відносно, але все-таки здається вам ближче до істини.

1. Я уважно прочитав інструкцію і готовий відверто відповісти на всі питання анкети.
2. Вечорами я вважаю за краще розважатися у веселій компанії (гості, дискотека, кафе і т. п.).
3. Моєму бажанню познайомитися з ким-небудь завжди заважає те, що мені важко знайти відповідну тему для розмови.
4. У мене часто болить голова.
5. Іноді я відчуваю стукіт в скронях і пульсацію в області ший.
6. Я швидко втрачаю самовладання, але і так само швидко беру себе в руки.
7. Буває, що я сміюся над непристойним анекдотом.
8. Я уникаю про що-небудь розпитувати і вважаю за краще визнавати те, що мені потрібно, іншим шляхом.
9. Я вважаю за краще не входити в кімнату, якщо не упевнений, що моя поява буде непоміченою.
10. Можу так розлютитися, що готовий розбити все, що потрапить під руку.
11. Відчуваю себе ніяково, якщо оточуючі чомусь починають звертати на мене увагу.
12. Я іноді відчуваю, що серце починає працювати з перебоями або починає битися так, що, здається, готово вискочити з грудей.
13. Не думаю, що можна було б пробачити образу.
14. Не вважаю, що на зло треба відповідати злом, і завжди слідує цьому.
15. Якщо я сидів, а потім різко встав, то у мене темніє в очах і крутиться голова.
16. Я майже щодня думаю про те, наскільки було краще б моє життя, якби мене не переслідували невдачі.
17. В своїх вчинках я ніколи не виходжу з того, що людям можна повністю довіряти.

18. Можу вдатися до фізичної сили, якщо вимагається відстояти свої інтереси.
19. Легко можу розвеселити найскучнішу компанію.
20. Я легко збентежуюся.
21. Мене нітрохи не кривдить, якщо робляться зауваження щодо моєї роботи або мене особисто.
22. Нерідко відчуваю, як у мене німіють або холодіють руки і ноги.
23. Буваю ніяковим в спілкуванні з іншими людьми.
24. Іноді без видимої причини відчуваю себе пригніченим, нещасним.
25. Іноді немає ніякого бажання чим-небудь зайнятися.
26. Деколи я відчуваю, що мені не вистачає повітря, ніби я виконував дуже важку роботу.
27. Мені здається, що в своєму житті я дуже багато чого робив неправильно.
28. Мені здається, що інші нерідко сміються наді мною.
29. Люблю такі завдання, коли можна діяти без довгих роздумів.
30. Я вважаю, що у мене предостатньо підстав бути не дуже-то задоволеним своєю долею.
31. Часто у мене немає апетиту.
32. В дитинстві я радів, якщо батьки або вчителі карали інших дітей.
33. Звичайно я рішучий і дію швидко.
34. Я не завжди говорю правду.
35. З цікавістю спостерігаю, коли хтось намагається виплутатися з неприємної історії.
36. Вважаю, що всі засоби хороші, якщо треба настояти на своєму.
37. Те, що пройшло, мене мало хвилює.
38. Не можу уявити нічого такого, що було варто б доводити кулаками.
39. Я не уникаю зустрічей з людьми, які, як мені здається, шукають сварки зі мною.
40. Іноді здається, що я взагалі ні на що не годний.
41. Мені здається, що я постійно знаходжуся в якійсь напрузі і мені важко розслабитися.
42. Нерідко у мене виникають болі «під грудьми» і різні неприємні відчуття в животі.
43. Якщо образять мого друга, я прагну помститися кривднику.
44. Бувало, я спізнювався до призначеного часу.
45. В моєму житті було так, що я чомусь дозволив собі мучити тварину.
46. При зустрічі із старим знайомим від радості я готовий кинутися йому на шию.
47. Коли я щось боюся, у мене пересихає в роті, тремтять руки і ноги.
48. Частенько у мене буває такий настрій, що із задоволенням би нічого не бачив і не чув.
49. Коли лягаю спати, то звичайно засинаю вже через декілька хвилин.
50. Мені приносить задоволення, як мовиться, ткнути носом інших в їх помилки.
51. Іноді можу похвалитися.
52. Беру активну участь в організації суспільних заходів.
53. Нерідко буває так, що доводиться дивитися в іншу сторону, щоб уникнути

небажаної зустрічі.

54. В своє виправдання я іноді дещо вигадував.
55. Я майже завжди рухливий і активний.
56. Нерідко сумніваюся, чи дійсно цікаво моїм співбесідникам те, що я говорю.
57. Іноді раптом відчуваю, що весь покриваюся потом.
58. Якщо сильно розсерджуся на когось, то можу його і ударити.
59. Мене мало хвилює, що хтось погано до мене відноситься.
60. Звичайно мені важко заперечувати моїм знайомим.
61. Я хвилююся і переживаю навіть при думці про можливу невдачу.
62. Я люблю не всіх своїх знайомих.
63. У мене бувають думки, яких слід було б соромитися.
64. Не знаю чому, але іноді з'являється бажання зіпсувати те, чим захоплюються.
65. Я вважаю за краще примусити будь-яку людину зробити те, що мені потрібно, ніж просити її про це.
66. Я нерідко неспокійно рухаю рукою або ногою.
67. Вважаю за краще провести вільний вечір, займаючись улюбленою справою, а не розважаючись у веселій компанії.
68. В компанії я поведжуся не так, як удома.
69. Іноді, не подумавши, скажу таке, про що краще б помовчати.
70. Боюся стати центром уваги навіть в знайомій компанії.
71. Добрих знайомих у мене дуже мало.
72. Іноді бувають такі періоди, коли яскраве світло, яскраві фарби, сильний шум викликають у мене хворобливо неприємні відчуття, хоча я бачу, що на інших людей це так не діє.
73. В компанії у мене нерідко виникає бажання кого-небудь образити або розсердити.
74. Іноді думаю, що краще б не народжуватися на світ, як тільки уявлю собі, скільки всяких неприємностей, можливо, доведеться випробувати в житті.
75. Якщо хтось мене серйозно образить, то отримає своє сповна.
76. Я не соромлюся у виразах, якщо мене виведуть з себе.
77. Мені подобається так задати питання або так відповісти, щоб співбесідник розгубився.
78. Бувало, відкладав те, що вимагалось зробити негайно.
79. Не люблю розказувати анекдоти або забавні історії.
80. Повсякденні труднощі і турботи часто виводять мене з рівноваги.
81. Не знаю, куди подітися при зустрічі з людиною, яка була в компанії, де я поведився ніяково.
82. На жаль, відношуся до людей, які бурхливо реагують навіть на життєві дрібниці.
83. Я ніяковію при виступі перед великою аудиторією.
84. У мене досить часто міняється настрій.
85. Я втомлююся швидше, ніж більшість оточуючих мене людей.
86. Якщо я чимось сильно схвилюваний або роздратований, то відчуваю це наче всім тілом.
87. Мені докучають неприємні думки, які настирливо лізуть в голову.

88. На жаль, мене не розуміють ні в сім'ї, ні в колі моїх знайомих.
89. Якщо сьогодні я посплю менше звичайного, то завтра не відчуватиму себе відпочилим.
90. Прагну поводитися так, щоб оточуючі побоювалися викликати моє незадоволення.
91. Я упевнений в своєму майбутньому.
92. Іноді я виявлявся причиною поганого настрою кого-небудь з оточуючих.
93. Я не проти посміятися над іншими.
94. Я відношуся до людей, які «за словом в кишеню не лізуть».
95. Я належу до людей, які до всього відносяться достатньо легко.
96. Підлітком я виявляв цікавість до заборонених тем.
97. Іноді чомусь заподіював біль улюбленим людям.
98. У мене нерідкі конфлікти з оточуючими через їх упертість.
99. Часто відчуваю розкаяння совісті у зв'язку зі своїми вчинками.
100. Я нерідко буваю розсіяним.
101. Не пам'ятаю, щоб мене особливо засмутили невдачі людини, якої я не можу терпіти.
102. Часто я дуже швидко починаю досадувати на інших.
103. Іноді несподівано для себе починаю упевнено говорити про такі речі, в яких насправді мало що розумію.
104. Часто у мене такий настрій, що я готовий вибухнути з будь-якого приводу.
105. Нерідко відчуваю себе млявим і втомленим.
106. Я люблю розмовляти з людьми і завжди готовий поговорити і із знайомими і з незнайомими.
107. На жаль, я часто дуже поспішно оцінюю інших людей.
108. Вранці я звичайно встаю у хорошому настрої і нерідко починаю насвистувати або наспівувати.
109. Не відчуваю себе упевнено в рішенні важливих питань навіть після тривалих роздумів.
110. Виходить так, що в суперечці я чомусь прагну говорити голосніше свого опонента.
111. Розчарування не викликають у мене сильних і тривалих переживань.
112. Буває, що я раптом починаю кусати губи або гризти нігті.
113. Найщасливішим я відчуваю себе тоді, коли буваю один.
114. Іноді долає така нудьга, що хочеться, щоб всі пересварилися один з одним.

Ключ

Ном ер шка ли	Назва шкали І кількість питань	Відповіді за питань номерами	
		так	ні
1	Невроичність 1 7	4, 15,22,26,31	5, 12, 49

		41,42,57,66,72,85, 86, 89, 105	
II	Спонтанна агресивність 13	32, 35, 45, 50, 64, 73, 77, 93,97,98,103, 112,114	99
III	Депресивність 1 4	16,24,27,28,30,40, 48 56,61,74,84,87,88, 100	
IV	Дратівливість 1 1	6, 10,58,69,76,80,82, 102, 104, 107, 110	—
V	Комуникабельні сть 15	2, 19,46,52,55,94, 106	3, 8,23,53, 67,71,79,1 13
VI	Врівноваженість 10	14,21,29,37,38,59, 91, 95, 108,111	—
VII	Реактивна агресивність 10	13,17,18,36,39,43, 65, 75, 90, 98	
VIII	Соромливість 10	9, 11,20,47,60,70,81, 83, 109	33
IX	Відвертість 13	7,25,34,44,51,54,6 2, 63,68,78,92,96, 101	—
X	Екстраверсія — Інтро-версія 12	2,29,46,51,55,76,9 3, 95, 106, 110	20,87
XI	Емоційна лабільність 14	24, 25, 40, 48, 80, 83, 84, 85,87,88, 102, 112, 113	59
XII	Маскулінізм — фемінізм 15	18,29,33,50,52,58, 59, 65,91, 104	16,20,31,4 7, 84

Дослідження схильності до ризику за опитувальником О. Г. Шмельова

Дослідження можна проводити як з однією людиною, так і з групою. У другому разі важливо забезпечити незалежність відповідей досліджуваних. Кожен отримує текст опитувальника з інструкцією і бланком для відповідей, який складається з номерів запитань та розміщеної поряд графі для відповідей.

Інструкція досліджуваному: "Перед Вами перелік тверджень. Уважно прочитайте кожне твердження і вирішіть, правильне чи неправильне воно стосовно Вас. Якщо правильне, то в бланку відповідей проти номера цього твердження поставте знак плюс (+), а якщо неправильне — мінус(—).

Опитувальник

1. Я часто говорю до того, як обміркую сказане.
2. Мені подобається швидка їзда.
3. Я часто змінюю свої інтереси та захоплення.
4. Кращий спосіб знайти справжніх друзів — говорити людям те, що про них думаєш.
5. Здебільшого запитання на екзамені може бути сформульовано так, що виявиться не пов'язаним з програмою, і вся підготовка стає марною.
6. Життя без небезпек мені не здається надто нудним.
7. Якщо бажаєш зайняти високу посаду на службі, дотримуйся прислів'я: "Хто не поспішає, той скрізь устигає".
8. Азартні ігри заважають розвитку в людини почуття відповідальності за те, щоб приймати продумані рішення.
9. Я швидше відчуваю нудьгу від якого-небудь заняття, ніж більшість людей, які займаються тим самим.
10. Я краще пройду дві-три зупинки пішки, коли поспішаю, ніж буду чекати на автобус, хоча, очевидно, він мене наздожене.
11. Мені цікаво зробити так, щоб зачепити кого-небудь.
12. Тільки несподівані обставини і небезпека дозволяють мені мобілізувати свої сили.
13. Я не маю задоволення від почуття ризику.
14. Тільки по-справжньому сміливі дії дозволяють людині стати видатною і здобути визнання.
15. Мені неприємні ті люди, які через власні примхи перетворюють серйозні справи на легковажні ігри.
16. Коли я виробляю конкретний план дій, то майже завжди впевнений (впевнена), що мені пощастить його здійснити.
17. Коли на небі сяє сонце, я ніколи не беру на прогулянку парасольку, навіть якщо прогноз обіцяє дощ.
18. Я часто намагаюся відчути збудження.
19. Мені неприємно, коли нав'язують парі, навіть якщо я повністю впевнений у своїй думці з даного питання.
20. У деяких випадках я не зупинюся перед тим, щоб обманути, якщо мені треба справити гарне враження.
21. По-справжньому розумна людина уникає швидких рішень — вона вміє дочекатися таких моментів, коли діяти можна напевно.
22. Я не вважаю, що трюки, які виконують циркові акробати без страхувального паска, виглядають більш вражаюче.
23. Я надаю перевагу небезпечній роботі, якщо вона приносить переміни в житті і можливість мандрувати.

24. Я завжди сплачую перевезення багажу в транспорті, навіть якщо не побоююся перевірки.

25. Я вважаю, що треба вірити у свій шанс, навіть коли перевага не на моєму боці.

26. У творчій справі головне — це зухвалий задум, навіть якщо внаслідок цього нас очікує невдача через безглузду випадковість.

27. Я не пожалкую грошей заради того, щоб у потрібний момент показати свою заможність і мати вигляд привабливої людини.

28. Якщо під час зустрічі мій знайомий на мене не звертає уваги, я не буду нав'язувати йому своє спілкування і не привітаюся першим.

29. Більшість людей не розуміє, в якій мірі їхня доля залежить від випадку.

30. Якщо під час придбання автомобіля мені доведеться вибрати між швидкістю і комфортом, з одного боку, та безпекою, з іншого, я оберу безпеку.

31. Я почуваюся краще, коли дуже захоплений яким-небудь задумом.

32. Я віддаю перевагу такому одягу, про який твердо знаю, що він надійний і має добрий вигляд, незалежно від стрибків моди.

33. Коли я граю в різноманітні ігри, я намагаюся брати ініціативу на себе, навіть коли знаю, що супротивник тільки й чекає цього.

34. Під час мандрівок я полюблюю відхилитися від відомих маршрутів.

35. Я часто потрапляю в такі ситуації, з яких мені хочеться якнайшвидше вибратися.

36. Якщо я обіцяю, то практично завжди дотримуюся своїх слів, незалежно від того, зручно це мені чи ні.

37. Якщо мій безпосередній керівник буде стримувати мої новаторські ідеї, в мене вистачить сміливості довести їх до відома керівництва вищого рангу.

38. Азартні ігри розвивають у людини здібності приймати сміливі рішення в складних життєвих ситуаціях.

39. Коли я читаю гостросюжетну книгу, то ніколи не поспішаю швидше дізнатися, чим усе закінчиться, із задоволенням читаю по порядку.

40. Мені сподобалося б стрибати з парашутом.

41. Кращий спосіб викликати щире ставлення до себе — довіряти людям.

42. Я почуваюся краще, коли відчуваю щастя від спокою та комфорту.

43. Мені буває набагато важче купувати одну коштовну річ, ніж багато дешевих речей тієї ж сумарної вартості.

44. Якщо я граю, то віддаю перевагу грі або суперечці на заклад.

45. Люди занадто часто бездумно витрачають своє здоров'я, переоцінюючи його запаси.

46. Якщо мені не загрожує штраф, то я переходжу вулицю там, де мені зручно, а не там, де потрібно.

47. Я не ризикую купувати одяг без примірки.

48. Тільки смілива людина здатна на справжнє шляхетне ставлення до людей, незалежно від того, як вони реагують на неї.

49. У команді й грі найважливіше — це взаємна під страховка.

50. У житті людям справді дуже часто доводиться грати в небезпечну гру "пан або пропав".

Обробка результатів

Мета обробки результатів — одержання показника величини схильності до ризику як риси характеру. Показник підраховується за кількістю збігань знаків відповідей згоди-незгоди на твердження шкали схильності до ризику.

Номер твердження та знак відповіді

2+, 3+, 4+, 6-, 7-, 8-, 94-, 11+, 124-, 13-, 14+, 15-, 17+, 184-, 19-, 21-, 22-, 23+, 25+, 26+, 27+, 28-, 30-, 31+, 32-, 33+, 34+, 37+, 38+, 39+, 40+, 41+, 42-, 43-, 44+, 45-, 47-, 48+, 49-, 50+

Для оцінки ставлення до дослідження в опитувальнику подано твердження, згода з якими засвідчує щирість відповідаючого, а незгода — нещирість.

Шкала щирості: відповіді неправильно (-) за номерами запитань анкети 1, 5, 10, 16, 20, 24, 29, 35, 36, 46.

Показник збігання відповідей за другою шкалою, що дорівнює 8, 9 чи 10, засвідчує недостовірність результатів дослідження. У такому разі тестування треба повторити, звернувши увагу досліджуваного на виконання вимог інструкції.

Аналіз результатів

Аналіз схильності до ризику як риси характеру має важливе значення для психологічного прогнозування процесів прийняття рішень у невизначеній ситуації. Під час аналізу результатів слід орієнтуватися на те, що показник схильності до ризику може варіювати від 0 до 40. Чим вищий показник, тим більша схильність до ризику.

Якщо показник нахилу до ризику становить 30 і більше одиниць, то його рівень виявляється високим, таку людину можна назвати ризику ічою за умови, що її відповіді були достатньо щирими. Якщо показник у межах від 11 до 29 — схильність до ризику середня, а якщо менший за 11 — рівень ризику низький, така людина не любить ризикувати, і її можна назвати обережною людиною.

Під час інтерпретації результатів слід враховувати, що високий рівень схильності до ризику є, з одного боку, показником рішучості, а з іншого, може призвести до авантюризму.

Дослідження вольової саморегуляції

За допомогою тест-опитувальника А. В. Звєркова та Е. В. Ейдмана

Дослідження вольової саморегуляції за допомогою тест-опитувальника може проводитися з однією особою або

з цілою групою. Щоб забезпечити самостійність відповідей досліджуваних, кожному видається тест-опитувальник, бланк для відповідей, на якому надруковано номери запитань і біля них графи для відповідей.

Інструкція досліджуваному: "Вам пропонується тест, який включає 30 тверджень. Уважно прочитайте кожне з них та вирішіть, наскільки воно характеризує Вас. Якщо правильно характеризує, то на аркуші для відповідей проти номера даного твердження поставте знак (+) (плюс), якщо вважаєте, що неправильно, то знак (—) (мінус).

Тест

1. Якщо в мене щось не виходить, то нерідко виникає бажання покинути цю справу.
2. Я не відмовляюся від своїх задумів і справ, навіть якщо доводиться вибирати між ними та приємною компанією.
3. За необхідності мені не важко стримати спалах гніву.
4. Звичайно я зберігаю спокій, чекаючи товариша, який спізнюється на призначений час.
5. Мене важко відірвати від розпочатої роботи.
6. Мене дуже вибиває з колії фізичний біль.
7. Я завжди намагаюся вислухати співрозмовника, не перебиваючи, навіть якщо не терпиться йому заперечити.
8. Я завжди "гну" свою лінію.
9. Якщо треба, я можу не спати кілька ночей (наприклад, робота, чергування) і весь наступний день бути в "гарній формі".
10. Мої плани занадто часто перекреслюються зовнішніми обставинами.
11. Я не вважаю себе терплячою людиною.
12. Не так просто мені примусити себе байдуже спостерігати хвилююче видовище.
13. Мені рідко вдається примусити себе продовжувати роботу після серії прикрих невдач.
14. Якщо я ставлюся до когось погано, мені важко приховати зневагу до нього.
15. При потребі я можу займатися своєю справою в незручних та в непристосованих до цього умовах.
16. Мені дуже ускладнює роботу усвідомлення того, що її необхідно виконати в точно визначений термін.
17. Я вважаю себе рішучою людиною.
18. З фізичною втомою я справляюся значно краще, ніж інші.
19. Краще зачекати ліфт, ніж підійматися сходами.
20. Зіпсувати мені настрої не так просто.
21. Інколи якась дрібниця заповнює мої думки, не дає спокою, і я не можу її позбутися.
22. Мені важче зосередитися на завданні чи на роботі, ніж іншим.
23. Сперечатися зі мною мене важко.
24. Я завжди прагну довести розпочату справу до кінця.
25. Мене легко відвернути від справ.
26. Я іноді помічаю, що намагаюся домогтися свого всупереч об'єктивним обставинам.
27. Люди іноді заздять моєму терпінню та допитливості.
28. Мені важко зберегти спокій у стресовій ситуації.
29. Я помічаю, що під час одноманітної роботи мимоволі починаю змінювати спосіб дії, навіть якщо це часом призводить до погіршення результатів.
30. Мене, як правило, дратує, коли "перед носом" зачиняються двері транспорту або ліфта, що від'їджають.

Обробка результатів

Мета обробки результатів — визначення величин індексів вольової саморегуляції за пунктами загальної шкали (В) та індексів за субшкалами наполегливість (Н) і самовладання (С).

Кожен індекс — це сума балів, отриманих при підрахунку збігу відповідей з ключем загальної шкали чи суб-шкали.

В опитувальнику 6 замаскованих тверджень. Тому загальний сумарний бал за шкалою В має бути в межах від 0 до 24, за субшкалою наполегливість — від 0 до 16 та за субшкалою самовладання — від 0 до 13.

Ключ для підрахунку індексів вольової саморегуляції

Загальна шкала 1-, 2+, 3+, 4+, 5+, 6-, 7+, 9+, 10-, 11+, 13-, 14-, 16-, 17=, 18+, 20+, 21-, 22-, 24+, 25-, 27+, 28-, 29-, 30-.

Наполегливість 1-, 2+, 5+, 6-, 9+, 10-, 11+, 13-, 16-, 17+, 18+, 20+, 22-, 24+, 25-, 27+.

Самовладання 3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 14-, 16-, 21-, 24+, 27+, 28-, 229-, 30-.

Аналіз результатів

У загальному вигляді під рівнем вольової саморегуляції розуміється міра опанування особистою поведінкою в різноманітних ситуаціях, здатність свідомо керувати своїми діями, бажаннями і станами.

Рівень розвитку вольової саморегуляції може бути охарактеризовано в цілому й окремо за такими властивостями характеру, як наполегливість та самовладання.

Рівні вольової саморегуляції визначаються порівнянням із середніми значеннями кожної шкали. Якщо вони складають більше половини максимально можливої суми збігань, то цей показник відображає високий рівень розвитку загальної саморегуляції, наполегливості чи самовладання. Для шкали В ця величина становить 12, для шкали Д' — 8, для шкали С — 6.

Високий бал за шкалою В властивий емоційно зрілим, активним, незалежним, самостійним особам. Їх відрізняє спокій, упевненість у собі, стійкість намірів, реалістичність поглядів, розвинене почуття особистого обов'язку. Як правило, вони добре рефлексують особисті мотиви, планомірно втілюють власні наміри, вміють розподіляти зусилля і здатні контролювати свої вчинки, володіють вираженою соціально-позитивною спрямованістю. У мезових випадках у них можливе нарощування внутрішньої напруги, пов'язаної з прагненням контролювати кожен нюанс власної поведінки і з тривожністю з приводу найменшої її спонтанності.

Низький бал спостерігається в людей чутливих, емоційно нестійких, вразливих, невпевнених у собі. Рефлексивність у них не висока, а загальний фон активності, як правило, занижений. Їм властива імпульсивність і нестійкість намірів. Це може бути пов'язано як з незрілістю, так і з вираженою витонченістю натури, не підкріпленою здатністю до рефлексії та самоконтролю.

Субшкала наполегливість характеризує силу намірів людини — її прагнення до здійснення розпочатої справи. На позитивному полюсі — діяльні, працездатні

люди, які активно прагнуть до виконання запланованого, їх мобілізують перешкоди на шляху до мети, не відвертають альтернативи і спокуси, головна їхня цінність — розпочата справа. Таким людям притаманна повага до соціальних норм, прагнення повністю підпорядкувати їм свою поведінку. У крайньому прояві можлива втрата гнучкості поведінки, поява маніакальних тенденцій. Низькі значення за даною шкалою вказують на підвищену лабільність, невпевненість, імпульсивність, що можуть призвести до непослідовності в поведінці. Знижений фон активності і працездатності, як правило, компенсується в таких людей підвищеною чутливістю, гнучкістю, винахідливістю, а також тенденцією до вільного трактування соціальних норм.

Субшкала самовладання відображає рівень довільного контролю емоційних реакцій і станів. Високий бал за субшкалою набирають люди емоційно стійкі, які добре володіють собою в різноманітних ситуаціях. Характерний для них внутрішній спокій, упевненість у собі звільняють від страху перед невідомим, підвищують готовність до сприймання нового, непередбаченого і, як правило, поєднуються із свободою поглядів, з тенденцією до новаторства і радикалізму. Разом з тим, прагнення до постійного самоконтролю, надмірне свідоме обмеження спонтанності може призвести до підвищення внутрішньої напруженості, до переважання постійної стурбованості та втоми.

На другому полюсі цієї субшкали — спонтанність, імпульсивність, які у поєднанні з вразливістю та переважанням традиційних поглядів захищають людину від інтенсивних переживань і внутрішніх конфліктів, сприяють незворушному настрою.

Соціальна бажаність високих показників за шкалою різноманітна. Високі рівні розвитку вольової саморегуляції можуть бути пов'язані з проблемами в організації життєдіяльності та із стосунками з людьми. Часто вони відображають появу дезадаптивних рис і форм поведінки. На відміну від них, низькі рівні наполегливості та самовладання почасти виконують компенсаторні функції. Вони також говорять про порушення в розвитку властивостей особистості та в її умінні налагоджувати стосунки з іншими, а також адекватно реагувати на ті чи інші ситуації.

Дослідження характерологічних тенденцій за методикою Лірі

Методика створена Т. Лірі, Р. Лефоржем, Р. Сазеком в 1954 р. і призначена для дослідження представлень суб'єкта про себе і ідеальному «Я», а також для вивчення взаємостосунків в малих групах. За допомогою даної методики виявляється переважаючий тип відносин до людей в самооцінці і взаємооцінці.

При дослідженні міжособистісних відносин найчастіше виділяються два фактори: домінування-підкорення і дружелюбність-агресивність. Саме ці фактори визначають загальне враження про людину в процесах міжособистісного сприйняття. Вони названі М. Аргайлом в числі головних компонентів при аналізі стилю міжособистісної поведінки і за змістом можуть бути співвіднесені з двома з трьох головних осей семантичного диференціала :

оцінка і сила. В багаторічному дослідженні, що проводиться американськими психологами під керівництвом Б. Бейлза, поведінка члена групи оцінюється за двома змінними, аналіз яких здійснюється в тривимірному просторі, утвореному трьома осями: домінування-підкорення, дружелюбність-недружелюбність, емоційність-аналітичність.

Для представлення основних соціальних орієнтації Т. Лірі розробив умовну схему у вигляді кола, розділеного на сектори. В цьому колі по горизонтальній і вертикальній осях позначено чотири орієнтації: домінування-підкорення, дружелюбність-ворожість. У свою чергу ці сектори розділено на вісім. Для ще більш тонкого опису коло ділять на 16 секторів, але частіше використовуються октанти, певним чином орієнтовані відносно двох головних осей.

Схема Т. Лірі заснована на припущенні, що чим ближче результати досліджуваного до центру кола, тим сильніше взаємозв'язок цих двох змінних. Сума балів кожної орієнтації переводиться в індекс, де домінують вертикальна (домінування-підкорення) і горизонтальна (дружелюбність-ворожість) осі. Відстань отриманих показників від центру кола указує на адаптивність або екстремальність інтерперсональної поведінки.

Опитувальник містить 128 тверджень, з яких в кожному з 8 типів відносин утворюються 16 пунктів, впорядкованих по висхідній інтенсивності.

Т. Лірі пропонував використовувати методику для оцінки поведінки людей, тобто поведінки в оцінці оточуючих (зі сторони), для самооцінки, оцінки близьких людей, для опису ідеального «Я». Відповідно до цих рівнів діагностики міняється інструкція для відповіді.

Максимальна оцінка рівня — 16 балів, але вона розділена на чотири ступені вираженості відношення:

0-4 бали — низький	5-8 балів – помірний – адаптивна поведінка
9-12 балів – високий	екстремальна поведінка
13-16 балів - екстремальний	до патології

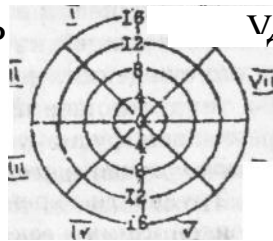
Різні напрями діагностики дозволяють визначити тип особистості, а також зіставляти дані за окремими аспектами. Наприклад, «соціальне "Я"», «реальне "Я"», «мої партнери» і т.д.

Методика може бути представлена респонденту або списком (за абеткою або у випадковому порядку), або на окремих картках. Йому пропонується /вказати ті твердження, які відповідають його уявленню про себе, відносяться до іншої людини або його ідеалу.

В результаті робиться підрахунок балів по кожній октанті за допомогою спеціального «ключа» до опитувальника. Отримані бали переносяться на дискограму, при цьому відстань від центра кола відповідає числу балів по даній октанті (від 0 до 16). Кінці векторів з'єднуються і утворюють особистісний профіль.

АГРЕСИВНІСТЬ

ВІДРУЖЕЛЮБНІСТЬ



ДОМІНУВАННЯ

ПІДКОРЕННЯ

По спеціальних формулах визначаються показники за двома основними факторами: домінування і дружелюбність.

$$\text{Домінування} = (I-V) + 0,7 \times (VIII+n-IV-VI)$$

$$\text{Дружелюбність} = (VII-III) + 0,7 \times (VIII-II-IV+VI)$$

Якісний аналіз отриманих даних проводиться шляхом порівняння дискограм, що демонструють відмінність між уявленнями різних людей.

Методичний прийом дозволяє вивчати проблему психологічної сумісності і часто використовується в практиці сімейної консультації, групової психотерапії і соціально-психологічного тренінгу.

Типи відношення до оточуючих

I. Авторитарний

13-16 — диктаторський, владний, деспотичний характер, тип сильної особи, яка лідирує у всіх видах групової діяльності. Всіх наставляє, повчає, у всьому прагне покладатися на свою думку, не уміє приймати поради інших. Оточуючі відзначають цю владність, але визнають її.

9-12 — доміантний, енергійний, компетентний, авторитетний лідер, успішний в справах, любить давати поради, вимагає до себе пошани.

0-8 — упевнена в собі людина, але не обов'язково лідер, наполеглива і настирна.

II. Егоїстичний

13-16 — прагне бути над всіма, але одночасно в стороні від всіх, самозакоханий, обачливий, незалежний, себелюбний. Труднощі перекладає на оточуючих, але сам відноситься до них дещо відчужено, хвалькуватий, самовдоволенний, зарозумілий.

0-12 — егоїстичні риси, орієнтація на себе, схильність до суперництва.

III. Агресивний

13-16 — жорсткий і ворожий по відношенню до оточуючих, різкий, жорсткий, агресивність може доходити до асоціальної поведінки.

9-12 — вимогливий, прямолінійний, відвертий, строгий і різкий в оцінці інших, непримиренний, схильний у всьому звинувачувати оточуючих, глузливий, іронічний, дратівливий.

0-8 - упертий, наполегливий, настирний і енергійний.

IV. Підозрілий

13-16 — відчужений по відношенню до ворожого і злобного світу, підозрілий, образливий, схильний до сумніву у всьому, злопам'ятний, постійно скаржиться на всіх (шизоїдний тип характеру).

9-12 — критичний, зазнає труднощі в інтерперсональних контактах через підозрілість і боязнь поганого відношення, замкнутий, скептичний, розчарований в людях, скритний, свій негативізм проявляє у вербальній агресії.

0-8 — критичний по відношенню до всіх соціальних явищ і навколишніх людей.

V. Підпорядковуваний

13-16 — покірний, схильний до самоприниження, слабовільний, схильний поступатися всім і у всьому, завжди ставить себе на останнє місце і засуджує себе, приписує собі вину, пасивний, прагне знайти опору в кому-небудь більш сильному.

9-12 — соромливий, покірливий, легко збентежується, схильний підкорятися більш сильному без урахування ситуації.

0-8 — скромний, боязкий, поступливий, емоційно стриманий, здатний підкорятися, не має власної думки, слухняно і чесно виконує свої обов'язки.

VI. Залежний

13-16 — різко невпевнений в собі, має нав'язливі страхи, побоювання, турбується з будь-якого приводу, тому залежимо від інших, від чужої думки.

9-12 — слухняний, боязливий, безпорадний, не уміє проявити опір, щиро вважає, що інші завжди мають рацію.

0-8 — конформний, м'який, чекає допомоги і порад, довірливий, схильний до захоплення оточуючими, ввічливий.

VII. Доброзичливий

9-12 — доброзичливий і люб'язний зі всіма, орієнтований на прийняття і соціальне схвалення, прагне задовольнити вимоги всіх «бути добрим» для всіх без урахування ситуації, має розвинуті механізми витіснення і придушення, емоційно лабільний (істероїдний тип характеру).

0-8 — схильний до співпраці, кооперації, гнучкий і компромісний при рішенні проблем і в конфліктних ситуаціях, прагне бути у згоді з думкою оточуючих, свідомо конформний, слідує умовностям, правилам і принципам «доброго тону» у відносинах з людьми, ініціативний ентузіаст в досягненні мети групи, прагне допомагати, відчувати себе в центрі уваги, заслужити визнання і любов, товариський, проявляє теплоту і дружелюбність у відносинах.

VIII. Альтруїстський

9-16 — гіпервідповідальний, завжди приносить в жертву свої інтереси, прагне допомогти і співчувати всім, нав'язливий в своїй допомозі і дуже активний по відношенню до оточуючих, неадекватно приймає на себе відповідальність за інших (може бути тільки зовнішня «маска», що приховує особистість протилежного типу).

0-8 — відповідальний по відношенню до людей, делікатний, м'який, добрий, емоційне відношення до людей проявляє в співчутті, симпатії, турботі, ласці, уміє підбадьорити і заспокоїти оточуючих, безкорисливий і чуйний.

Реєстраційний бланк

I	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	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96
97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112
113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128

Номери тенденцій розшифровуються таким чином.

Перша тенденція (I) — домінантність — владність

— деспотичність. Відображає лідерські дані, прагнення до домінування, до незалежності, здатність брати на себе відповідальність.

Друга тенденція (II) — впевненість у собі — самовпевненість — самозакоханість. Відображає впевненість у собі, незалежність і діловитість, у крайньому прояві — егоїстичність і черствість.

Третя тенденція (III) — вимогливість — непримиренність — жорсткість. Дозволяє оцінити такі якості, як дратівливість, критичність, нетерпимість до помилок партнера. Крайній прояв цієї тенденції можливий у насмішкуватості та у в'їдливості.

Четверта тенденція (IV) — скептицизм — упертість — негативізм. Характеризує недовіру, підозру, ревнивість, образу чи злопам'ятність.

П'ята тенденція (V) — поступливість — лагідність

— пасивне підкорення. Дозволяє оцінити критичність до себе, скромність, несміливість, сором'язливість.

Шоста тенденція (VI) — довірливість — слухняність — залежність. Оцінює такі якості, як повага до інших, вдячність, прагнення приносити радість партнерові.

Сьома тенденція (VII) — добросердечність — несамостійність — надмірний конформізм. Характеризує здатність до взаємодопомоги, до спілкування, доброзичливість, уважність

Восьма тенденція (VIII) — готовність прийти на

допомогу — безкорисливість — жертовність. Відображає делікатність, ніжність, прагнення піклуватися про близьких, а також терпимість до недоліків і вміння пробачати.

Ключ

Номери тенденцій

Номери переліку рис

I	3, 10, 11, 19, 20, 22, 24, 30, 33, 40, 50, 64, 83, 86, 105, 113
II	2, 12, 16, 28, 32, 47, 56, 69, 72, 74, 78, 79, 93, 104, 118, 123
III	5, 15, 17, 37, 52, 53, 54, 63, 66, 99, 106, 108, 115, 116, 120, 128
IV	4, 6, 34, 35, 38, 51, 57, 59, 60, 62, 88, 89, 90, 114, 119, 122
V	18, 27, 41, 44, 45, 48, 61, 65, 77, 96, 100, 101, 112, 117, 125, 127
VI	9, 7, 8, 14, 25, 31, 39, 58, 75, 82, 85, 87, 95, 110, 111, 121
VII	1, 36, 43, 55, 68, 71, 73, 76, 81, 84, 94, 97, 102, 107, 109, 124
VIII	13, 21, 23, 26, 29, 42, 46, 49, 67, 70, 80, 91, 92, 98, 103, 126

Перелік рис

1. Здатний до співробітництва, до взаємодопомоги.
2. Упевнений у собі.
3. Має повагу інших.
4. Не терпить, щоб ним керували.
5. Відвертий, щирий.
6. Скаржник.
7. Часто користується допомогою інших.
8. Шукає схвалення.
9. Довірливий і намагається радувати інших.
10. Любить відповідальність.
11. Справляє враження значущості.
12. Має почуття гідності.
13. Підбадьорюючий.
14. Вдячний.
15. Злий, жорстокий.
16. Хвалькуватий.
17. Корисливий.
18. Здатен визнати свою неправоту.
19. Деспотичний.
20. Вміє наполягати на своєму.
21. Великодушний, поблажливий до недоліків.
22. Начальницько-владний.
23. Намагається опікувати.
24. Здатен викликати захоплення.
25. Надає можливість іншим приймати рішення.
26. Усе пробачає.

27. Лагідний.
28. Може проявити байдужість.
29. Безкорисливий.
30. Любить давати поради.
31. Залежний, несаможиттєвий.
32. Самовпевнений, наполегливий.
33. Очікує захоплення собою від кожного.
34. Часто сумує.
35. На нього важко справити враження.
36. Товариський, поступливий.
37. Відвертий, прямий.
38. Озлоблений.
39. Любить підкорятися.
40. Розпоряджається іншими.
41. Критичний до себе.
42. Щедрий.
43. Завжди люб'язний у спілкуванні.
44. Поступливий.
45. Сором'язливий.
46. Любить турбуватися про інших.
47. Думає тільки про себе.
48. Згідливий.
49. Відгукується, коли просять допомогти.
50. Вміє розпоряджатися, наказувати.
51. Часто розчаровується.
52. Невблаганний, але неупереджений.
53. Часто сердиться.

54. Критичний до інших.
55. Завжди дружелюбний.
56. Сноб (судить людей за рангом і достатком, а не за особистими якостями).
57. Іноді недовірливий.
58. Дуже шанує авторитети.
59. Ревнивий.
60. Любить "поплакатися".
61. Несміливий.
62. Образливий, педантичний.
63. Часто недружелюбний.
64. Владний.
65. Безініціативний.
66. Здатний бути суворим.
67. Делікатний.
68. Усім симпатизує.
69. Тямущий, практичний.
70. Сповнений надмірного співчуття.

71. Уважний і ласкавий.
72. Хитрий, обачливий.
73. Цінує думку оточуючих.
74. Гордовитий і самовдоволенний.
75. Надмірно довірливий.
76. Готовий довіритися кожному.
77. Легко соромиться.
78. Незалежний.
79. Егоїстичний.
80. Ніжний, м'якосердий.
81. Легко піддається впливу інших.
82. Поважний.
83. Справляє враження на оточуючих.
84. Добросердечний.
85. Охоче приймає поради.
86. Має талант керівника.
87. Легко попадає в халепу.
88. Довго пам'ятає образи.
89. Легко піддається впливу друзів.
90. Сповнений духу суперечності.
91. Псує людей надмірною добротою.
92. Занадто поблажливий до оточуючих.
93. Пихатий.
94. Прагне завоювати прихильність кожного.
95. Легко захоплюється, схильний до наслідування.
96. Охоче підкоряється.
97. З усіма погоджується.
98. Піклується про інших на збиток собі.
99. Дратівливий.
100. Сором'язливий.
101. Надмірно готовий підкорятися.
102. Дружелюбний, доброзичливий.
103. Добрий, вселяє впевненість.
104. Холодний, бездушний.
105. Прагне до успіху.
106. Нетерплячий до помилок інших.
107. Прихильний до всіх без винятку.
108. Суворий, проте справедливий.
109. Усіх любить.
110. Любить, щоб про нього піклувалися.
111. Майже ніколи і нікому не заперечує.
112. М'якотілий.
113. Інші думають про нього доброзичливо.
114. Впертий.
115. Стійкий та крутий, де треба.

116. Може бути щирим.
117. Скромний.
118. Здатний сам потурбуватися про себе.
119. Скептик.
120. В'їдливий, насмішкуватий.
121. Нав'язливий.
122. Злопам'ятний.
123. Любить змагатися.
124. Намагається ужитися з іншими.
125. Невпевнений у собі.
126. Намагається розрадити кожного.
127. Займається самобичуванням.
128. Нечутливий, байдужий.

Патохарактерологічний діагностичний опитувальник(ПДО)

Розпізнання типу акцентуації в підлітків є важливим практичним завданням. Тип указує на слабкі місця характеру і тим самим дозволяє передбачати фактори, які здатні викликати декомпенсації або психогенні реакції, що ведуть до дезадаптації. Тим самим, відкриваються перспективи для профілактичної роботи.

У 1970 р. А.Є.Лічко склав і апробував патохарактерологічний опитувальник для підлітків. Опитувальник призначеной для визначення в підлітковому віці (14-18 років) типів характеру при психопатіях, психопатичних розвитках, а також при акцентуаціях характеру, що є крайніми варіантами норми. У такому виді ПДО не може використовуватись як допоміжний метод при постановці діагнозу психопатія.

Опитувальник складається з фраз, що містять 25 тем. У число їх увійшли: оцінка власних вітальних функцій (самопочуття, настроїв, сон, сексуальні проблеми і т.д.), відношення до близьких і оточуючих (батьків, друзів, школи і т.д.) і до деяких абстрактних категорій (до критики, до наставлянь, до правил і законів і т.д.). У набори включені фрази, що відбивають відношення різних характерологічних типів до ряду життєвих проблем, а також фрази індіферентні, що не мають діагностичного значення. Діагностика типу акцентуацій на основі самооцінки досліджуваних своїх стосунків, авторам опитувальника, здаються надійнішими, чим дані дослідження, де підліткові самому пропонується відзначати в себе ті або інші риси характеру.

Досліджуваному надається можливість вибору одного або декількох (не більше трьох) відповідей на кожну тему або відмовлення. Потім пропонується з тих же наборів виділити найбільш невідповідні відповіді, що відкидаються. Вільний вибір краще може розкрити систему відносин, чим альтернативні рішення «так» або «ні», які застосовуються в більшості опитувальників. Значення виборів залишається досліджуваному невідомим.

В обох дослідженнях дозволяється відмовлятися від вибору відповіді окремих таблицях-наборах (проставляючи 0 у реєстраційному листі). Якщо число таких відмовлень в обох дослідженнях складає в сумі 7 і більш, те це свідчить

або про труднощі роботи з опитувальником, у силу невисокого інтелекту (зустрічається при легкій дебільності), або при достатньому інтелекті але негативному відношенні до дослідження.

При отриманні реєстраційних аркушів необхідно відразу ж перевірити чи не проставлене в якій-небудь графі більше трьох номерів виборів і відразу запропонувати досліджуваному скоротити число виборів, а якщо число відмовлень 7 і більше, спробувати скоротити це число.

Г і п е р т и м н и й тип. Головна їхня риса — майже завжди дуже гарний настрій. Лише зрідка і ненадовго ця «сонячність» затьмарюється спалахами роздратування, гніву, агресії. Реакція емансипації протікає не тільки під знаком постійного тяжіння до компаній однолітків, але і прагненням до лідерства в цих компаніях. Вони завжди спрямовуються туди, де «кипить життя». Реакція захоплення відрізняється багатством і розмаїтістю проявів, але головне — крайня мінливість хоббі. Погляд на власне майбутнє, як правило, повний оптимізму, навіть якщо для цього немає особливих підстав. Невдачі здатні викликати бурхливу афективну реакцію, але не вибити надовго з колії.

Ц и к л о ї д н и й тип. У дитинстві нічим не відрізняється від гіпертимів, але з настанням пубертатного періоду виникає перша субдепресивна фаза. Те, що раніше давалося легко, тепер вимагає неймовірних зусиль, уникаються компанії однолітків і т.д. Співзвучно настроєві усі набуває песимістичного забарвлення. Дрібні неприємності і невдачі, що з'являються через падіння працездатності, переживаються украй важко. На зауваження і докори нерідко відповідають роздратовано, часом грубо і гнівно, але, у глибині душі, впадають у ще більшу зневіру.

Л а б і л ь н и й тип. Головна риса цього типу — крайня мінливість настрою. Про формування цього типу можна говорити, коли настрої змінюються часто і круто, а приводи для цього мізерно малі. Цим змінам властива значна глибина. Похвали, захочення доставляють їм щирі радість, а неприємності, втрати здатні викликати гострі афективні реакції.

С е н с и т и в н и й тип. Не люблять бешкетних ігор, уникають більш-менш дитячих компаній, узагалі не схильні до легкого спілкування з незнайомими людьми. Але це не властиві шизоїдам аутистическіе схильності. Вони досить товариські. Одноліткам вони пропонують ігри з малятами, велика прихильність до рідних. Шко

С е н с и т и в н и й тип. Не люблять бешкетних ігор, уникають великих компаній, узагалі не схильні до легкого спілкування з незнайомими людьми. Але це не властиві шизоїдам аутистичні схильності. Вони досить товариські. Одноліткам вони пропонують ігри з малятами, велика прихильність до рідних. Докори, моралі викликають каяття совісті і навіть розпач, замість звичайного, властивого підліткам, протесту. У собі бачать багато недоліків, особливо в області якостей морально-етичних і вольових.

Ш и з о ї д н и й тип. Найбільш істотними рисами даного типу вважається замкнутість, відгородженість від навколишніх, нездатність або небажання встановлювати контакт. Шизоїдні підлітки страждають від своєї самотності (у більшості випадків), і ще більше заглиблюються у себе.

Починають бурхливо реагувати на найменшу спробу вторгнутися у світ їхніх інтересів, фантазій, захоплень. Гострі афективні реакції в шизоїдів найчастіше бувають імпульсивного типу.

Е п і л е п т о ї д н и й тип. Головними рисами цього типу є схильність до дисфорії та афективна вибуховість. Афекти відрізняються не тільки великою силою, але і тривалістю. В афекті виступає невтримна лють - цинічна лайка, жорстокі побої і т.д. Привід для гніву може бути незначний, але він завжди зв'язаний з обмеженням його інтересів. Привід може бути випадковим і звичайно відіграє роль останньої краплі.

І с т е р о ї д н и й тип. Його головна риса — безмежний егоцентризм, ненаситна жага постійної уваги до своєї особи. Їм потрібно замилювання, подив, шанування, співчуття. У гіршому випадку надають перевагу навіть обуренню або ненависті оточуючих, але тільки не байдужність. Велика схильність до малювання і позерства. Реакцією емансипації може бути обумовлений демонстративний поклоноформізм — напоказ виставлене заперечення прийнятих норм поведінки, поглядів і смаків. Слабкою ланкою в істероїдів, за якою можна виявити афективну реакцію, найчастіше буває ущемлене самолюбство, крах надій на престижне положення, розвінчана винятковість.

Н е с т і й к и й тип. У формуванні соціально прийнятних норм поведінки виявляється найбільша недостатність цього типу. Виявляється велика тяга до розваг, задоволення, ледарства, неробства. Їм властива нестійкість емоцій, слабкість волі і т.д.

А с т е н о - н е в р о т и ч и й тип. Головними рисами астено-невротичної акцентуації є підвищена стомлюваність, дратівливість і схильність до іпохондричності. Роздратування з незначних причин явно виливається на навколишніх, що часом випадково потрапили під гарячу руку, і настільки ж легко змінюється каяттям і сльозами. На відміну від епілептоїдів афектові не властиві ні поступове наростання, ні сила, ні тривалість.

П с и х а с т е н і ч и й тип. Основними рисами психастенічного типу характеру в підлітковому віці є нерішучість, схильність до міркувань, тривожна помисливість і любов до самоаналізу, легкість виникнення obsesій - нав'язливих страхів, побоювань, дій, ритуалів, думок.

Нагадування про існуючі типи акцентуацій було зроблено в зв'язку з тим, що в запропонованому опитувальнику буквені символи коду відповідають балам на користь наступних типів: Г-гіпертимний, Ц-циклоїдний, Л-лабільний (емоційно-лабільний), А-астено-невротичний, С-сензитивний, П-психастенічний, Ш-шизоїдний, Э-епілептоїдний, И-істероїдний, Н-нестійкий, До-конформний.

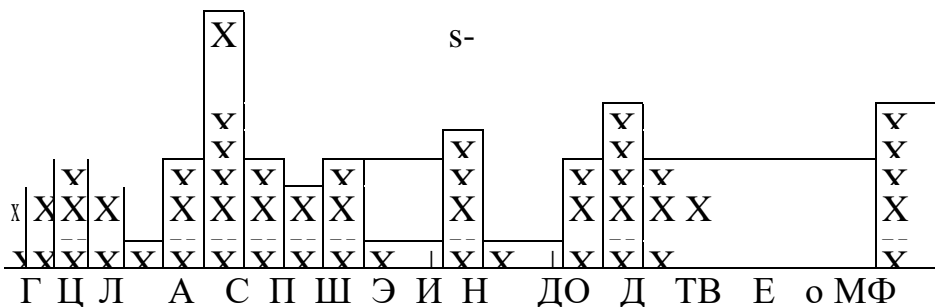
Прочерк у графах, де проставлені бали, означає, що даний вибір є неінформативним. Здвоєні і строєні буквені символи означають, що за цей вибір на користь відповідного типу нараховується 2 або 3 бали. За один вибір можуть нараховуватися бали на користь двох або більш типів (наприклад, ЛЛП - нараховується 2 бали на користь лабільного і 1 — на користь психастенічного типу). Варто звернути увагу, що за відмовлення зробити вибір також можуть нараховуватися бали. Наприклад, за 0 за темою «Спиртні напої».

У шкалі об'єктивної оцінки передбачено наступні додаткові показники: Д — показник дисимуляції дійсного ставлення до розглянутих проблем і прагнення не розкривати особливостей свого характеру; Т — показник відвертості; о — показник рис характеру, властивим органічним психопатіям; Е — ступінь відображення реакції емансипації в самооцінці; 0 — показник психологічної схильності до делінквентності.

Для підрахунку балів, отриманих на користь кожного типу, необхідно побудувати графік. Бали на користь типів і кожного показника, отримані в першому і другому дослідженні, сумуються арифметично, тобто усі вони відкладаються на графіку нагорі від горизонталі. До них приплюсовуються додаткові бали (див. наприкінці тексту-опитувальника).

На табл.1 знаком Х відкладено бали на користь типів, нараховані відповідно до коду опитувальника. Знаком «+» відкладені додаткові бали на користь типу Ш (1 бал за К=1 і 1 бал за 0=6).

Таблиця 1



Оцінку графіка зручно проводити в наступному порядку:

ВИЗНАЧЕННЯ СТУПЕНЯ КОНФОРМНОСТІ. Якщо К=1 або К=0, то це свідчить про низьку конформність або навіть нон-конформізм. У самооцінці це найбільш властиво шизоїдному або істероїдному типам. При К=2 або К=3 конформність помірна, при К=4 або 5 — середня, а при К=6 і більше — висока.

ВИЗНАЧЕННЯ НЕГАТИВНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ. Величина показника О, рівна 6 і більше балам, свідчить про приховане, негативне відношення до дослідження. Надійність правильності діагностики типу при цьому знижується

ВИЗНАЧЕННЯ МОЖЛИВОЇ СХИЛЬНОСТІ ДО ДИСИМУЛЯЦІЇ. Якщо показник Д перевищує показник Т на 4 і більш бали (див. графік), то це свідчить на користь можливої дисимуляції. Констатація можливої дисимуляції знижує надійність діагностики типу і практично цілком виключає правильну діагностику типів Ц і К. Сам по собі високий показник Д (безвідносно з величиною Т), особливо якщо Д=6 або більше балам, найбільше часто зустрічається в представників типу Н.

ВИЗНАЧЕННЯ СТУПЕНЯ ВІДВЕРТОСТІ. Якщо Т більше Д, то це вказує на значну відвертість у самооцінці. Частіше інших це зустрічається в представників типів Ц і особливо П.

ДІАГНОСТИКА ОРГАНІЧНОЇ ПРИРОДИ ПСИХОПАТІЇ АБО АКЦЕНТУАЦІЇ ХАРАКТЕРУ. Вказівка на можливу органічну природу може бути отримана за допомогою індексу В (В а п п а l о а о е), якщо його величина дорівнює 5 і більше балам. Показник В менше 5 не виключає органічної генези, тому що лише в 45% органічних психопатій В=5 і більше балів. Зворотна помилка (В < 5) при відсутності яких-небудь ознак органічного резидууму, черепно-мозкових травм, мозкових інфекцій або важких нейроінтоксикацій в анамнезі не перевищує 8%. Високий індекс В часто зустрічається також у представників типу Э.

ОЦІНКА РЕАКЦІЇ ЕМАНСИПАЦІЇ, точніше її відображення в самооцінці, але не в поведінці, проводиться на підставі показника Е. Якщо він дорівнює 0 або 1 — реакція емансипації слабка, якщо Е=2 або 3 — помірна, якщо Е=4 і більш балам — виражена. В останньому випадку типи С и П не діагностуються незалежно від числа балів на їх користь, тому що представникам цих типів виражена реакція емансипації не властива. Високий показник Е=6 і більше балів найчастіше зустрічається в представників типів Ш та И. Очевидно, це пов'язано з нерідко властивим цим типам нонконформізмом. Слід зазначити, що в гіпертимного типу реакція емансипації нерідко буває сильно виражена в поведінці, але її відображення в самооцінці набагато більш помірне.

ОЦІНКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СХИЛЬНОСТІ ДО ДЕЛІНКВЕНТНОСТІ на підставі показника «о» неоднакова для підлітків чоловічої і жіночої статі й у різних типів. В опублікованому коді дані бали «о» для чоловічої статі.

Низький бал «о» зовсім не свідчить про відсутність психологічної схильності до делінквентності (крім випадків, де діагностований тип С). Указівкою на можливу схильність до делінквентності служить показник «о», якщо він дорівнює: при типах Г і Л - 2 балам і більше, типу Е та И — 4 балам і більше. При типах Ш и Н ця схильність не може бути визначена за допомогою цього показника. У типу Ш він може бути досить високим без усякої схильності до делінквентності, при типі Н він звичайно низький, тому що представники цього типу не мають потреби у виявленні схильності до делінквентності за допомогою особливого показника, тому що в умовах бездоглядності вони, як правило, виявляють делінквентну поведінку.

ОЦІНКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СХИЛЬНОСТІ ДО АЛКОГОЛІЗАЦІЇ. Цифрові бали за вибори, зроблені за темою «Ставлення до спиртних напоїв» у першому і другому дослідженнях, сумуються алгебраїчно, тобто з урахуванням знака. При сумарній величині +2 і вище можна говорити про наявність психологічної схильності до вживання спиртних напоїв. Дуже високі показники +6 і вище свідчать не про інтенсивну алкоголізацію, а про прагнення демонструвати свою схильність до випивок (частіше зустрічається в типу И). Негативна величина говорить про відсутність психологічної схильності до алкоголізації частіше в С, величина, рівна 0 або +1, є невизначеним результатом.

Після оцінки всіх цих показників діагностика типів психопатій і акцентуацій характеру здійснюється за допомогою правил, що наведені наприкінці.

Текст ПДО й удосконалений код шкали об'єктивної оцінки

№ ви- бору	Назва теми і запропонований вибір	Бали за шкалою об'єктивної оцінки	
		1-е	2-е
		дослідження (підходящі вибори)	дослідження (не підходя- щі вибори)
САМОПОЧУТТЯ			
	1. У мене майже завжди погане самопочуття -		А
	2. Я завжди почуваю себе бадьорим і повним сил о		ГММ
	3. Тижні хоошого самопочуття чергуються в мене з тижнями, коли я почуваю себе погано -		Ц

ДОДАТКОВІ БАЛИ, ЩО НАРАХОВУЮТЬСЯ ЗА ШКАЛОЮ ОБ'ЄКТИВНОЇ
ОЦІНКИ

Показники за графіком шкали об'єктивної оцінки	Нараховані бали
Г=0 або Г=1	Ц,С
Ц 6	Л
А 4	Л
Показники за графіком шкали об'єктивної оцінки	Нараховані бали
П=0 або П=1	Н
Н=0 або Н=1	П
К=0	ЩЦЦІ 2Ш 1И
К=1	Ш
Д6	Н
ТД	ППЦ
В=5	Э
В6	ЭЭ
Е6	ШИ
о5	Ш

Наявність помилок у виборах (той самий вибір на ту саму тему в обох дослідженнях):

За одну помилку	Э
За дві і більше помилки	ЭЭ
$M < \Phi$ (у хлопчиків)	СШИ
$M - \Phi = -6$ і нижче	С
$M - \Phi$ — позитивна — перевага рис чоловічості негативна — перевага рис жіночності.	

При психопатіях і акцентуаціях перевага рис може відповідати фізичній статі. У підлітків жіночої статі нерідко переважають риси М, а в хлопчиків з істероїдною, шизоїдною і сензитивною психопатіями риси Ф.

ПРАВИЛА ДІАГНОСТИКИ ТИПІВ ЗА ШКАЛОЮ ОБ'ЄКТИВНОЇ ОЦІНКИ

Правило О. Тип вважається невизначеним, якщо за шкалою об'єктивної оцінки не досягнуте мінімальне діагностичне число (МДЧ) у відношенні жодного типу. МДЧ неоднаково для різних типів і дорівнює:

МДЧ	7	6	6	5	6	6	6	6	6	6	6
Типи	Г	Ц	Л	А	С	П	Ш	Э	И	Н	К

Правило 1. Якщо МДЧ досягнуто або перевищено тільки у відношенні одного типу, то діагностується цей тип (крім випадків, передбачених правилами 2 і 3).

Правило 2. Якщо констатовано можливість дисимуляції (Д — Т4), то типи Ц і К не діагностуються, незалежно від числа набраних на їх користь балів.

Правило 3. Якщо сильно виражена реакція емансипації (Е 4), то типи С і П не діагностуються, незалежно від числа набраних на їх користь балів.

Правило 4. Якщо МДЧ досягнуто або перевищено у відношенні типу К і ще інших типів, то тип К не діагностується незалежно від числа набраних на його користь балів.

Правило 5. Якщо після виключень, зроблених відповідно правилам 2, 3 і 4, виявляється, що МДЧ досягнуто або перевищено у відношенні 2 типів, то впливає:

а) у випадках нижчеперелічених сумісних поєднань діагностується змішаний тип

ГЦ	ГИ	ГН
----	----	----

ЦЛ			
ЛА	ЛС	ЛИ	ЛН
АС	АП	АИ	
СП	СШ		
ПШ			
ШЭ	ШИ	ШН	
ЭИ	ЭН		
ИН			

Виключення представляє випадок, передбачений правилом 6.

б) у випадках інших поєднань, визнаних несумісними, діагностується той із двох типів, на користь якого отримано більше перевищення в балах над його МДЧ;

в) якщо у відношенні двох несумісних типів мається однакове в числі балів перевищення їх над МДЧ або обоє вони тільки досягають МДЧ, то для виключення одного з них керуються наступним принципом домінування (зберігається тип, зазначений після знака рівності):

Г+Л=Г	Ц+А=А	Л+П=П	А+Ш=Ш	С+Э=Э	П+Э=Э
Г+А=А	Ц+С=С	Л+Ш=Ш	А+Э=Э	С+И=И	П+И=И
Г+С=Г	Ц+П=П	Л+Э=Э	А+Н=Н	С+Н=Н	П+Н=Н
Г+П=П	Ц+Ш=Ш				
Г+Ш=Ш	Ц+Э=Э				
Г+Э=Г	Ц+И=И				
	Ц+Н=Н				

Правило 6. Якщо на користь якого-небудь типу набрано настільки велике число балів, що його підвищення над МДЧ перевищує підвищення іншого (інших) типів над його МДЧ не менш, ніж на 4 бали, то ці відстаючі на 4 і більше балів типи не діагностуються навіть, якщо поєднання сумісно.

Правило 7. Якщо МДЧ досягнуто або перевищено у відношенні трьох або більше типів і за правилами 2, 3, 4 і 6 їхнє число не вдається скоротити до двох, то серед цих типів відбираються 2, на користь яких отримано найбільше перевищення в балах над їх МДЧ і далі керується правилом 5.

Правило 8. У всіх інших випадках при необхідності зробити |бор між декількома типами, у відношенні МДЧ тільки досягнуто чи набрано однакове число балів, що перевищує їхній МДЧ, діагностуються 1—2 типи, що відповідно до правила 5а поєднуються з найбільшим числом з інших порівнюваних.

Відповідно до цих правил оцінка графіка, приведеного як приклад, буде наступною. Діагностується шизоїдний тип. Виявлено схильність до дисимуляції, низька конформність, виражена емансипація.

ОЗНАКИ, ЩО ВКАЗУЮТЬ НА ІМОВІРНІСТЬ, ФОРМУВАННЯ ПСИХОПАТІЇ

Тип ха- Рактеру	Ознаки, що вказують на імовірність формування психопатії (за графіком)	Частота виявлення хоча б однієї з ознак		
		психопатії	транзиторні порушення	стабільна адаптація
Г	Н 10, К=0, Е6	75	5	5
Л	А 6, Ш7, К=0, Д6	60	10	5
З	С 12	75	15	5
Ш	Г1, Л1, Ш13, о 7, +4	85	20	10
Э	Г=0, Ц8, К=1, о=6, а помилки і більше за умови, що Э=10	60	25	10
И	А=5, О=6, Е=6	65	20	10
Н	Н=12, К=1, В=5, =-6 і більшої негативної величини	70	5	5

1 Самопочуття

1	2	3	4
1	У мене майже завжди погане самопочуття	А	
2	Я завжди почуваю себе бадьорим і повним сил	ГММ	Д
3	Тижні хорошого самопочуття чергуються в мене з тижнями, коли я почуваю себе погано	Ц	
4	Моє самопочуття часто змінюється — іноді по кілька разів у день	П	
5	У мене майже завжди що-небудь болить	АА	
6	Погане самопочуття виникає в мене після засмучень і занепокоєнь		
7	Погане самопочуття з'являється в мене від хвилювань і в очікуванні неприємностей		
8	Я легко переношу біль і фізичні страждання	Ц	
9	Моє самопочуття цілком задовільне	ННД	
10	У мене трапляються приступи поганого самопочуття з дратівливістю і почуттям туги		С

11	Моє самопочуття дуже залежить від того, як відносяться до мене оточуючі		
12	Я дуже погано переношу біль і фізичні страждання		
0	Жодне із тверджень до мене не підходить		

2 Настрій

1	2	3	4
1	Настрій у мене, як правило, дуже хороший	ГН	
2	Мій настрій легко змінюється з незначного приводу	П	Г
3	У мене настрій псується від очікування можливих неприємностей, занепокоєння за близьких, непевності в собі		
4	У мене настрій дуже залежить від людей, серед яких я знаходжусь		
5	У мене майже завжди поганий настрій		
6	Мій настрій залежить від поганого самопочуття	ЦА	
7	Коли мене залишають на самоті, то мій настрій покращується	Ш	
8	У мене бувають приступи похмурого роздратування, під час яких достається оточуючим		
9	У мене не буває нудьги та смутку, але нерідко виникає роздратованість та гнів		
10	Найменші неприємності сильно мене засмучують	СЛ	Д
11	Періоди хорошого настрою змінюються у мене періодами поганого настрою	Т	
12	Мій настрій звичайно такий же, як у оточуючих людей		d
0	Жодне із тверджень до мене не підходить		

3 Сон і сновидіння

1	2	3	4
1	Звичайно я сплю добре, а сновидінням не надаю значення	ГНММ	
2	Мій сон багатий яскравими сновидіннями		Э

3	Я люблю помріяти перед тем як заснути	К	
4	Уночі я погано сплю і відчуваю сонливість удень	А d	В
5	Сон у мене дуже міцний, але інколи бувають кошмарні сновидіння	Ц	
6	Я сплю мало, рідко бачу сновидіння і звичайно встаю бадьорим		Ц
7	У мене поганий і непокійний сон, часто бувають болісно-тужливі сновидіння	А	
8	Безсоння буває у мене періодично, без суттєвих на те причин		
9	Я не можу спокійно спати, якщо ранком потрібно встати в чітко визначений час		
10	Якщо мене щось засмутило, то я довго не можу заснути	ЛА	
11	Я часто бачу різні сни, то радісні, то неприємні		
12	Уночі у мене іноді виникають приступи страху		
13	Мені часто сниться, що мене ображають		
14	Я можу вільно регулювати свій сон		А
0	Жодне із тверджень до мене не підходить		

4 Пробудження від сну

1	2	3	4
1	Мені важко прокинутися в назначений час	Э	Л
2	Звичайно я прокидаюсь з неприємною думкою про те, що потрібно іти в школу або на роботу		К
3	В певні дні я встаю веселим та життєрадісним, а в інші – пригніченим та похмуриим без всякої на те причини	Т	
4	Коли мені потрібно, я легко прокидаюсь	Ц	
5	Для мене ранок – найтяжчий час доби		
6	Мені часто не хочеться прокидатися	Ф	
7	Проснувшись, я нерідко ще довго переживаю те, що бачив уві сні		ЛМ
8	Періодами вранці я відчуваю себе бадьорим, періодами – розбитим	А	
9	Вранці я встаю бадьорим та енергійним	НН	
10	Вранці я активніший і мені легше		

	працювати, ніж ввечері		
11	Нерідко буває, що проснувшись, я зразу не можу зрозуміти, де я знаходжусь і що відбувається зі мною	d	
12	Я звичайно прокидаюся з думкою про те, що потрібно зробити протягом дня	Ц	
13	Прокинувшись, я люблю полежати в постелі та помріяти		
0	Жодне із тверджень до мене не підходить		

5 Апетит та ставлення до їжі

1	2	3	4
1	Непідхожа обстановка, бруд та розмови про неапетитні речі не заважають мені їсти	Ш	
2	Періодами у мене буває вовчий апетит, періодами мені нічого не хочеться їсти	Т	
3	Я їм дуже мало, іноді довго взагалі нічого не їм	А	ЦЭМ
4	Мій апетит залежить від настрою: то їм із задоволенням, то через силу		
5	Я люблю ласощі та делікатеси	ЛЛП	
6	Нерідко я соромлюсь їсти при сторонніх людях	СТ.	
7	У мене хороший апетит, але я не обжора	М	
8	Є такі страви, які викликають у мене нудоту і рвоту		
9	Мені більше подобається їсти небагато, але дуже смачно		
10	У мене хороший апетит		
11	Я люблю ситно поїсти	Н	
12	Я їм із задоволенням і не люблю обмежувати себе і їді		
13	Я боюсь зіпсованої їжі і завжди ретельно перевіряю її якість		
14	Мені легко зіпсувати апетит		
15	Їжа мене цікавить передусім як засіб для підтримки здоров'я	М	
16	Я стараюсь дотримуватися дієти, яку розробив сам		И
17	Я погано переношу голод і швидко слабну від нього	Ц	
18	Я знаю що таке почуття голоду, але не знаю, що таке апетит		

19	Їжа не надає мені великого задоволення		
0	Жодне із тверджень до мене не підходить		

6 Ставлення до спиртних напоїв

1	2	3	4
1	Моє бажання випити залежить від настрою	+2	Ц
2	Я уникаю пити спиртне, щоб не проговоритись		
3	Періодами я випиваю охоче, періодами мене не тягне до спиртного	М+1	
4	Я люблю випити у веселій компанії	ГГ+2	С-1
5	Я боюсь пити спиртне, тому що, сп'янівши, можу викликати насмішки та презирство зі сторони	-1	+2
6	Спиртне не викликає у мене веселого настрою	-1	+1
7	Я відчуваю відразу до спиртного	С-3	ЦЛ+2
8	Спиртним я стараюсь заглушити приступи поганого настрою, туги або тривоги	+1	Ф
9	Я уникаю пити спиртне із-за поганого самопочуття та сильної головної болі згодом	П	
10	Я не п'ю спиртне, так як це суперечить моїм принципам	СШП-3	
11	Спиртні напої мене лякають		И
12	Випивши трохи, я особливо яскраво сприймаю оточуючий світ	Цd	
0	Я випиваю з усіма, щоб не порушувати компанію	А	Л

7 Сексуальні проблеми

1	2	3	4
1	Сексуальні проблеми мало мене хвилюють	ННД	М
2	Найменша неприємність подавляє у мене потяг до іншої людини		
3	Я надаю перевагу мріям про справжнє щастя, ніж розчаруванням в житті		
4	Періоди сильної тяги чергуються у мене з періодами байдужості та холодності		
5	Я швидко збуджуюсь, але і швидко охолоджуюсь, заспокоюсь		НН

6	При нормальному сімейному житті не повинно існувати ніяких статевих проблем		
7	У мене сильний потяг, який важко стримати		КВ
8	Моя сором'язливість мені дуже сильно заважає		ИИ
9	Зради я б ніколи не простив		
10	Я вважаю, що статевий потяг не можна стримувати, інакше він буде заважати нормально жити та працювати	М	
11	Найбільше задоволення мені завдає залицяння та флірт		ЛС
12	Я люблю аналізувати своє відношення до проблем статі, свої власні відчуття та бажання, пов'язані з цим		
13	Свій статевий потяг я вважаю ненормальним і стараюсь з цим боротися	ТТТ	ГЛ
14	Вважаю, статевим проблемам не слід надавати великого значення	ЛИ	
0	Жодне із тверджень до мене не підходить		

8 Ставлення до одягу

1	2	3	4
1	Я люблю яскраві костюми		АВ
2	Вважаю, що потрібно завжди бути пристойно одягненим тому, що зустрічають за одягом		
3	Для мене головне, щоб одяг був зручним, акуратним та чистим		
4	Я люблю модний незвичний одяг, який привертає до себе увагу	ИИ	К
5	Я ніколи не слідую загальній моді, а ношу те, що мені подобається	АС	
6	Я люблю одягатися так, щоб було до лиця	КФ	
7	Я не люблю надто модничати і вважаю, що потрібно одягатися так, як всі		
8	Я часто хвилююсь про те, що мій костюм не в порядку		
9	Я мало думаю про одяг		
10	Мені часто здається, що оточуючі засуджують мене за мій костюм		
11	Я надаю перевагу темним та сірим тонам		
12	Часом я одягаюсь яскраво та модно, а часом я взагалі не цікавлюсь своїм одягом		

0	Жодне із тверджень до мене не підходить		
---	---	--	--

9 Ставлення до грошей

1	2	3	4
1	Недостача грошей мене дратує		М
2	Гроші мене зовсім не цікавлять	Ц	Э НД
3	Дуже засмучуюся і мені прикро, коли грошей не вистачає		
4	Не люблю заздалегідь розраховувати усі витрати. Легко беру в борг, навіть, якщо знаю, що до терміну віддати буде важко	ИМ	
5	Я дуже акуратний в грошових справах і, знаючи неакуратність багатьох, не люблю давати в борг		
6	Якщо в мене взяли в борг, я соромлюсь про це нагадати	Л А	И
7	Я завжди намагаюся залишити гроші про запас на непередбачені витрати		
8	Гроші мені потрібно тільки для того, щоб як-небудь прожити		
9	Намагаюсь бути ощадливим, але не скупим, люблю витратити гроші з толком		
10	Завжди боюся, що мені не вистачить грошей, і дуже не люблю брати в борг		
11	Періодами я до грошей ставлюся легко і трачу їх не задумуючись, періодами боюся залишитись без грошей		
12	Я ніколи і нікому не дозволяю обмежувати мене в грошах		
0	Жодне із тверджень до мене не підходить		

10 Ставлення до батьків

1	2	3	4
1	Я дуже боюся залишитись без батьків	П	
2	Я вважаю, що батьків потрібно поважати, навіть якщо в серці зберігаєш образу на них		
3	Я люблю та прихильний до своїх батьків, але буває, що дуже ображаюся на них та сперечаюся з ними	ЛЛВ	
4	Часом мені здається що батьки мене дуже опікають, а часом докоряю себе за неслухняність та прикрощі, які їм завдаю		
5	Мої батьки не дали мені того, що необхідно	ЕФФ	

	для життя		К
6	Я докоряю батьків за те, що в дитинстві вони приділяли недостатньо уваги моєму здоров'ю		
7	Я дуже люблю (любив) одного з батьків		
8	Я люблю батьків, але не переношу, коли мною командують та мені наказують	Е	
9	Я дуже люблю маму і боюсь, що з нею щонебудь трапиться	ПП	
10	Я докоряю себе за те, що недостатньо сильно люблю (любив) своїх батьків	М	
11	Батьки мене надто пригноблювали і у всьому нав'язували свою волю	Е	ГЛПЭ
12	Мої батьки мене не розуміють і здаються мені чужими	ШЕ	
13	Я вважаю себе винним перед батьками	Эд	
0	Жодне із тверджень до мене не підходить		

11 Ставлення до друзів

1	2	3	4
1	Мені не раз приходилось впевнюватися в тому, що дружать із-за вигоди	Д	
2	Я добре почуваю себе з тими, хто мені співчуває		
3	Для мене важливий не один друг, а дружний колектив	ГЦ	Д
4	Я ціную такого друга, який вміє вислухати, підбадьорити, вселити впевненість, заспокоїти	К	
5	За друзями, з якими прийшлося розлучитися, я довго не скучаю та швидко знаходжу собі нових друзів		
6	Я почуваю себе таким хворим, що мені не до друзів		И
7	Моя сором'язливість заважає мені подружитися з тими, з ким хотілось би	СС	
8	Я легко зав'язую дружбу, але часто розчаровуюсь в людях		
9	Я надаю перевагу тим друзям, які уважно відносяться до мене		
10	Я сам вибираю собі друга, і рішуче кидаю його, якщо розчаровуюсь в ньому		
11	Я не можу знайти собі друга по душі		
12	У мене немає ніякого бажання мати друга		Д

13	Періодами я люблю великі дружні компанії, періодами уникаю їх та шукаю самотності		
14	Життя навчило мене не бути надто відвертим навіть з друзями	Л	
15	Люблю мати багато друзів і тепло ставлюсь до них	А	
0	Жодне із тверджень до мене не підходить		

12 Ставлення до оточуючих

1	2	3	4
1	Я оточений дурнями, неуками і заздрісниками		
2	Оточуючі мені заздрять і тому ненавидять мене		ЭФ
3	Часом мені добре з людьми, часом вони мене обтяжують		
4	Я вважаю, що самому не слід особливо виділятися серед оточуючих		
5	Я стараюсь жити так, щоб оточуючі не могли сказати про мене нічого поганого		ММ
6	Мне здається, люди, які оточують мене, зневажають мене і дивляться на мене з висока		
7	Я легко сходжусь с людьми в будь-якій обстановці	Г	С
8	Більше всього з боку оточуючих я ціную увагу до себе		
9	Я швидко відчуваю добре або недобррозичливе ставлення до себе з боку людей і так же ставлюсь до них		
10	Я легко сварюсь, але швидко мирюсь	В	С
11	Я часто довго роздумую: вірно чи невірно я що-небудь сказав або зробив у відношенні до оточуючих		
12	Товариство людей мене швидко втомлює та дратує		
13	Від оточуючих я намагаюсь триматися якомога далі		П
14	Я не знаю своїх сусідів і не цікавлюсь ними		
15	Мені часто здається, що оточуючі підозрюють мене у чомусь поганому		
16	Мені приходилось від оточуючих терпіти багато образ та обманів і це завжди насторожує мене	d	

17	Мені часто здається, що дивляться на мене, як на нікчемну і непотрібну людину	d	
0	Жодне із тверджень до мене не підходить		

13 Ставлення до незнайомих людей

1	2	3	4
1	Я ставлюсь насторожено до незнайомих людей та мимовільно побоююсь зла	ЭЭ	Г
2	Буває, що зовсім незнайома людина у мене зразу викликає довіру та симпатію		ЭЭ
3	Я уникаю нових знайомств		
4	Незнайомі люди у мене викликають неспокій та тривогу		
5	Перед тим, як познайомитись, я завжди хочу узнати, що це за людина, що про неї говорять інші		
6	Я ніколи не довіряюсь незнайомим людям і не раз переконувався, що в цьому я правий		
7	Якщо незнайомі проявляють інтерес до мене, то і я з інтересом ставлюсь до них		
8	Незнайомі люди мене дратують, а до знайомих я уже якось звик	Ц	ПП.
9	Я охоче та легко заводжу нові знайомства	ГЦ	С
10	Часом я охоче знайомлюсь з новими людьми, часом ні з ким знайомитись не хочеться		
11	В доброму настрої я легко знайомлюсь, в поганому – уникаю знайомств		
12	Я соромлюсь незнайомих людей та боюсь заговорити першим	СС	
0	Жодне із тверджень до мене не підходить		

14 Ставлення до самотності

1	2	3	4
1	Я вважаю, що людина не повинна відриватися від колективу	Н	Ш Ш
2	На самоті я відчуваю себе спокійніше	СШШ	
3	Я не переношу самотності та завжди прагну бути серед людей	ГЭН	СПШ ШШ
4	Періодами мені краще серед людей, періодами надаю перевагу самотності	ЛА	
5	На самоті я роздумую або розмовляю з уявним співрозмовником		ЭИВ
6	На самоті я нудькую за людьми, а серед	d	

	людей швидко втомлююсь та шукаю самотності		
7	В більшості випадків я хочу бути на людях, але іноді хочеться побути одному		
8	Я не боюсь самотності	Ш	
9	Я боюсь самотності, і так виходить, що нерідко я опиняюсь на самоті		
10	Я люблю самотність		
11	Самотність я переношу легко, якщо тільки воно не пов'язане з неприємностями	Л	
0	Жодне із тверджень до мене не підходить		

15 Ставлення до майбутнього

1	2	3	4
1	Я мрію про світле майбутнє, але боюсь неприємностей та невдач		
2	Майбутнє здається мені похмурим та безперспективним		
3	Я намагаюсь жити так, щоб майбутнє було хорошим	М	
4	В майбутньому мене більше всього хвилює стан мого здоров'я		
5	Я впевнений, що в майбутньому здійсняться мої бажання та плани	ГГ	
6	Я не люблю багато думати про своє майбутнє		
7	Моє ставлення до майбутнього часто та швидко змінюється: то я буду радужні плани, то майбутнє здається мені досить похмурим	П	
8	Я втішаю себе тим, що в майбутньому здійсняться всі мої бажання	Э	
9	Я завжди мимовільно думаю про можливі неприємності та біди, які можуть трапитись в майбутньому		
10	Мої плани на майбутнє я люблю розробляти в найдрібніших деталях і у всіх деталях намагаюсь їх здійснити		П
11	Я впевнений, що в майбутньому доведу всім свою правоту	d	
12	Я живу своїми думками і мене мало хвилює, яким в дійсності буде моє майбутнє		
13	Періодами моє майбутнє здається мені світлим, періодами – похмурим		

0	Жодне із тверджень до мене не підходить		
---	---	--	--

16 Ставлення до нового

1	2	3	4
1	Періодами я легко переношу зміни в своєму житті, але періодами починаю їх боятися та уникати		
2	Нове мене притягує, але разом з тим хвилює та тривожить		
3	Я люблю зміни в житті – нові враження, нових людей, нову обстановку навкруги		
4	У мене бувають моменти, коли я жадібно шукаю нові враження та нові знайомства, але буває, що я уникаю їх		
5	Я люблю сам придумувати нове, все переіначувати та робити по-своєму, не так, як всі	Ш	
6	Нове мене приваблює, але часто швидко втомлює та надідає		Э
7	Я не люблю всіляких нововведень, надаю перевагу назавжди встановленому порядку		ИД
8	Я боюсь змін в житті, нова обстановка мене лякає	d	
9	Нове приємне, якщо тільки обіцяє для мене щось добре	Л Э	
10	Мене приваблює лише те нове, що відповідає моїм принципам та інтересам	ПАШ Э	
0	Жодне із тверджень до мене не підходить		

17 Ставлення до невдач

1	2	3	4
1	Свої невдачі я переживаю сам і ні у кого не шукаю співчуття та допомоги	ШВ	П П В
2	Періоди, коли я активно борюсь з невдачами, чергуються у мене з періодами, коли у мене від найменших невдач опускаються руки		Э Э
3	Невдачі приводять мене в відчай	Э	В
4	Невдачі викликають у мене сильне роздратування, яке я переношу на невинних людей		
5	Якщо трапляється невдача, то я завжди аналізую, що ж я зробив не так	И	
6	Невдачі викликають у мене протест та обурення, бажання їх побороти		

7	Якщо в моїх невдачах хтось винен, то я не залишаю його непокараним	Э Э d	
8	При невдачах мені хочеться втекти куди-небудь подалі і не повертатися		Л
9	Буває, що найменші невдачі приводять мене в смуток, але буває, що серйозні неприємності я переносю стійко		
10	Невдачі мене пригнічують, і в них я передусім звинувачую самого себе	П	Ц
11	Невдачі мене не зачіпають, я не звертаю на них уваги		
12	При невдачах я ще більше мрію про здійснення своїх бажань		
13	Я вважаю, що при невдачах не можна втрачати надію	К	
0	Жодне із тверджень до мене не підходить		

18 Ставлення до пригод та ризику

1	2	3	4
1	Я люблю всілякі пригоди, навіть небезпечні, охоче іду на ризик	Г	С С
2	Я багато разів зважую всі “за” та “проти” і ніяк не зважусь ризикнути	С	
3	Мені не до пригод, а ризикую я тільки тоді, коли до цього примушують обставини	СМ	
4	Я не люблю пригод і уникаю ризику		
5	Я люблю мріяти про пригоди, але не шукаю їх в житті		ЭЭ
6	Часом я люблю пригоди і часто ризикую, але часом пригоди та ризик стають мені не по душі	В	
7	Пригоди я люблю тільки веселі і таку, що добре закінчуються, а ризикувати я не люблю	Ф	
8	Я спеціально не шукаю пригод та ризику, але іду на них, коли цього вимагають обставини		Л И
9	Пригоди та ризик мене приваблюють, якщо я відіграю в них першу роль		Л И
10	Буває, що ризик та азарт мене зовсім оп’яняють		Л И
0	Жодне із тверджень до мене не підходить		

19 Ставлення до лідерства

1	2	3	4
1	Я можу іти попереду інших в роздумах, але не в діях	Ц	
2	Я люблю бути першим в компанії, керувати та спрямовувати інших		
3	Я люблю опікати будь-кого одного, хто мені сподобається		
4	Я завжди прагну вчити людей правилам та порядку		И
5	Одним людям я неохоче підкоряюсь, іншими команду сам		
6	Періодами я люблю задавати тон, бути першим, але періодами це мені набридає		
7	Я люблю бути першим там, де мене люблять, боротися за першість я не вмію і не люблю	П П	
8	Я не вмію командувати іншими	Л С	
9	Я не люблю командувати людьми, відповідальність мене лякає		И
10	Завжди знаходяться люди, які слухають мене та визнають мій авторитет		
11	Я люблю бути першим, щоб інші мене наслідували		
12	Я охоче йду за авторитетними людьми		
0	Жодне із тверджень до мене не підходить		

20 Ставлення до критики та заперечень

1	2	3	4
1	Я не терплю заперечень та критики і завжди думаю по-своєму	ШШЕ	К
2	Слухаючи заперечення та критику, я шукаю доводи в своє виправдання, але не завжди зважуюсь їх висловити		
3	Заперечення та критика мене особливо дратує, коли я втомився та погано себе почуваю		
4	Критика та осудження в мою адресу кращі за байдужість та зневагу до мене		
5	Не люблю, коли мене критикують і мені заперечують, серджусь і не завжди можу стримати свій гнів	Е	Л
6	Коли мене критикують або мені заперечують, це мене дуже засмучує та призводить до зневіри		
7	Від критиків мені хочеться втекти подалі	НEd	

8	В одні періоди критику та заперечення я переносу легко, в інші – дуже болісно	Т	
9	Заперечення та критика мене дуже засмучують, якщо вони різкі та грубі за формою, навіть якщо вони стосуються дрібниць	А	
10	Я не чув ще справедливої критики в свою адресу або справедливих заперечень моїм доводам	Е	П П
11	Я прагну правильно реагувати на критику	Ц	d
12	Я переконався, що критикують звичайно тільки для того, щоб комусь нашкодити або самим висунутися	Е	И
13	Якщо мене критикують або мені заперечують, то мені завжди здається, що інші праві, а я - ні		
0	Жодне із тверджень до мене не підходить	ОЕ	АО

21 Ставлення до опіки та наставлянь

1	2	3	4
1	Я слухаю наставляння лише тих, хто має на це право	ДПМ П	
2	Я охоче слухаю ті наставляння, що стосуються мого здоров'я	Э Э	
3	Не виношу, коли мене опікають та за мене все вирішують	ДЕ	
4	Я не потребую наставлянь	Е	
5	Я охоче слухаюся того, хто, знаю, мене любить		
6	Я намагаюсь слухати корисні наставляння, але це не завжди у мене виходить	Ц Л	
7	Часом всі наставляння пролітають у мене мимо моїх вух, а часом я докоряю собі за те, що не слухав їх раніше		
8	Зовсім не переносу настанови, якщо вони даються тоном начальника	Е	
9	Я уважно слухаю настанови та не противлюсь, коли мене опікають		И
10	Я охоче слухаю ті настанови, які мені приємні, і не переносу ті, що мені не по душі		
11	Я люблю, коли про мене піклуються, але не люблю, щоб мною командували	И	

		ИЕФФ	
12	Я не рiшаюсь перервати навіть зовсiм нiкчемнi для мене настанови або позбавитися вiд непотрiбного для мене заступництва		И
13	Наставляння викликають у мене сильне бажання робити все навпаки	ЕФФФ	
14	Я допускаю опiку над собою в щоденному життi, але не над моiм душевним свiтом	ЕФФ	
0	Жодне iз тверджень до мене не пiдходить	ОЕ	

22 Ставлення до правил та законiв

1	2	3	4
1	Коли правила та закони менi заважають, це викликає у мене роздратування	Е	К
2	Завжди вважаю, що для цiкавої та перспективної справи всiлякi правила та закони можна обiйти	Г ГЕ	С
3	Логiчно обгрунтованих правил я намагаюсь дотримуватись		
4	Я часто боюсь, що мене помилково приймуть за порушника законiв	d	Г
5	Страшенно не люблю всiякi правила, якi мене обмежують	Е	Л
6	Перiоди, коли я не дотримуюсь всiх правил i законiв, чергуються з перiодами, коли я докоряю себе за недисциплiнованiсть		
7	Усiякi правила та порядки викликають у мене бажання навмисно iх порушити	Е	Ц
8	Правил та законiв я завжди дотримуюсь		Ddd
9	Я завжди слiдкую за тим, щоб оточуючi люди дотримувались правил		И
10	Часто дорiкаю себе за те, що порушував правила та не дотримувався суворо законiв	d	
11	Я прагну додержуватися правил та законiв, але це менi не завжди вдається	ЛФ	
12	Суворо дотримуюсь тих правил, якi вважаю справедливими, але борюсь з тими, якi вважаю несправедливими		
0	Жодне iз тверджень до мене не пiдходить	ОЕ	

23 Оцiнка себе в дитинствi

1	2	3	4
1	В дитинствi я був боязким та плаксивим		

2	Я дуже любив складати всілякі казки та фантастичні історії	Г	
3	В дитинстві я звичайно уникав участі в гомінливих та рухливих іграх		
4	Я був як всі діти і нічим не відрізнявся від моїх однолітків	Д	Ц
5	Періодами мені здається, що в дитинстві я був живим та веселим, періодами починаю думати, що був дуже неслухняним та неспокійним		
6	Я з дитинства був самостійним і рішучим		
7	У дитинстві я був веселим і відчайдушним	Г	С
8	У дитинстві я був уразливим і чутливим	С С	
9	У дитинстві я був непосидючим і балакучим		
10	У дитинстві я був таким же як і тепер, мене легко було засмутити, але і легко було заспокоїти і розвеселити	Л	
11	З дитинства я прагнув до акуратності і порядку		И И
12	У дитинстві я любив грати один або з відстані спостерігати як грають інші діти		Л
13	У дитинстві я більше любив спілкуватися з дорослими, ніж грати з однолітками	И	
14	У дитинстві я був примхливим і дратівливим	Э Э	
15	У дитинстві я погано їв і погано спав		
0	Жодне із тверджень до мене не підходить		

24 Ставлення до школи

1	2	3	4
1	Замість шкільних занять я любив відправитися разом з товаришами погуляти або сходити в кіно	Г Э И Н Н	
2	Сильно переживав зауваження й оцінки, які мене не задовольняли	Э	Э Э Н
3	У молодших класах я любив школу, потім вона стала мене обтяжувати	Ц	
4	Періодами я любив школу, періодами вона стала мені набридати		
5	Я не любив школу, тому що всі педагоги ставилися до мене несправедливо		

6	Шкільні заняття мене дуже втомлювали	d	
7	Більше всього я любив шкільну самодіяльність		
8	Я любив школу, тому що там була весела компанія		
9	Я соромився ходити до школи, боявся глузувань і брутальності		И
10	Я дуже не любив фізкультуру		
11	Я відвідував школу регулярно і завжди приймав активну участь у суспільній праці		Ш Ш d d
12	Шкільні обставини мене дуже обтяжували		
13	Я намагався акуратно виконувати всі завдання	Ц	D
0	Жодне із тверджень до мене не підходить		

Оцінка себе в даний момент

1	2	3	4
1	Мені не вистачає холодної розсудливості		Г
2	Часом я задоволений собою, часом лаю за нерішучість і млявість	ТТ..	
3	Я занадто недовірливий, без кінця тривожуся і турбуюся за все	А	
4	Я не винен у тому, що викликаю заздрість у інших		
5	Мені не вистачає посидючості та терпіння		
6	Я вважаю, що нічим не відрізняюсь від більшості людей		П П
7	Мені не вистачає рішучості		
8	Я не бачу у себе великих недоліків	Э И	А
9	Коли у мене хороший настрій я цілком задоволений собою, у хвилини поганого настрою мені здається, що в мене не вистачає то однієї, то іншої якості		
10	Я занадто дратівливий		
11	Інші знаходять у мене великі недоліки, я вважаю, що вони перебільшують	D	
12	Я страждаю від того, що мене не розуміють	ШИ	
13	Я занадто чутливий і образливий	С	
0	Жодне із тверджень до мене не підходить		

Завдання 31. Дослідження властивостей темпераменту

Мета дослідження: визначення рівнів ергічності, пластичності, темпу та емоційності як властивостей темпераменту.

Матеріали та обладнання: тест-опитувальник В. М. Ру-салова, складений із 105 запитань, бланк для відповідей, ручка.

Процедура дослідження

Дослідження властивостей темпераменту за допомогою тесту-опитувальника можна здійснити як з одним досліджуваним, так і з групою. Під час роботи із групою кожного належить забезпечити тестом-опитувальником та бланком для відповідей.

До завдання експериментатора входить забезпечення умов самостійності відповідей досліджуваних і читання інструкцій.

Інструкція досліджуваному: "Вам запропоновано дати відповідь на 105 запитань. Запитання спрямовано

на з'ясування Вашого звичного способу поведінки. Намагайтеся пригадати типові ситуації і дайте першу-ліпшу відповідь, яка спаде Вам на думку. Відповідайте швидко і точно. Пам'ятайте, нема "гарних" чи "поганих" відповідей. Якщо Ви обрали відповідь "Так", то поставте хрестик (чи галочку) у графі "Так" на бланку для відповідей біля відповідного номера запитання. Якщо Ви обрали відповідь "Ні", поставте хрестик (чи галочку) відповідно у графі "Ні".

Тест-опитувальник

1. Чи рухлива Ви людина?
2. Чи завжди Ви можете відразу, без окремих роздумів, включитися у розмову?
3. Чи надаєте Ви перевагу самоті порівняно з великою компанією?
4. Чи відчуваєте Ви постійну потребу діяльності?
5. Ваша мова звичайно повільна і некваплива?
6. Чи вразлива Ви людина?
7. Чи часто Ви не можете заснути через те, що посперечались із друзями?
8. Ви завжди бажаєте займатися у вільний час чим-небудь?
9. Чи часто Ваша мова передує Вашій думці під час розмови з іншими людьми?
10. Чи дратує Вас швидка мова співрозмовника?
11. Чи почувалися б Ви нещасною людиною, коли б на тривалий час Вас було позбавлено можливості спілкуватися з людьми?
12. Ви коли-небудь запізнювалися на побачення чи на роботу?
13. Чи подобається Вам швидко бігати?
14. Чи дуже Ви хвилюєтеся через розлад у роботі?
15. Чи легко Вам виконувати роботу, яка вимагає тривалої уваги та великої зосередженості?
16. Чи важко Вам говорити дуже швидко?
17. Чи часто Ви відчуваєте занепокоєння, що виконали роботу не так, як треба?
18. Чи часто Ваші думки перескакують з однієї на іншу під час розмови?
19. Чи подобаються Вам ігри, які вимагають швидкості та спритності?
20. Чи легко Ви можете знайти інші варіанти вирішення відомого завдання?

21. Чи зазнаєте Ви почуття неспокою, що Вас неправильно зрозуміли під час розмови?
22. Чи охоче Ви виконуєте складну, відповідальну роботу?
23. Чи буває, що Ви говорите про речі, на яких не розумієтеся?
24. Чи легко Ви сприймаєте швидку мову?
25. Чи легко Вам виконувати одночасно дуже багато справ?
26. Чи виникають у Вас конфлікти з друзями через те, що Ви сказали їм щось, не обміркувавши?
27. Чи надаєте Ви перевагу неважким справам, які не вимагають від Вас багато енергії?
28. Чи легко Ви засмучуєтеся, коли виявляєте незначні недоліки у своїй роботі?
29. Чи любляете Ви сидячу роботу?
30. Чи легко Вам спілкуватися з різними людьми?
31. Ви завжди надаєте перевагу роздуму, зважуєте всі "за" і "проти" і тільки тоді висловлюєте свою думку?
32. Чи всі Ваші звички гарні та бажані?
33. Чи швидкий у Вас рух рук?
34. Ви завжди мовчите і не контактуєте, коли перебуваєте в товаристві малознайомих людей?
35. Чи легко Вам переключатися з одного варіанту вирішення завдання на інший?
36. Чи схильні Ви іноді перебільшувати у своїй уяві негативне ставлення близьких Вам людей?
37. Ви говірка людина?
38. Вам звичайно легко виконувати справу, яка вимагає миттєвої реакції. ^
39. Ви звичайно говорите повільно, без запинки?
 40. Чи хвилюють Вас побоювання, що Ви не можете виконати якусь роботу?
 41. Чи легко Ви ображаєтеся, коли близькі люди вказують на Ваші особисті недоліки?
 42. Чи відчуваєте Ви потяг до напруженої, відповідальної діяльності?
 43. Чи вважаєте Ви свої рухи повільними і неквапливими?
 44. Чи бувають у Вас думки, які б Ви хотіли приховати від інших?
 45. Чи можете Ви без тривалих роздумів задати делікатне запитання іншій людині?
 46. Чи подобаються Вам швидкі рухи?
 47. Чи легко Ви генеруєте нові ідеї?
 48. Чи хвилюєтеся Ви перед відповідальною розмовою?
 49. Чи можна сказати, що Ви швидко виконуєте доручену Вам справу?
 50. Чи подобається Вам братися за велику справу самостійно?
 51. Чи багата у Вас міміка під час розмови?
 52. Якщо Ви пообіцяли що-небудь зробити, то чи завжди Ви виконуєте обіцяне, незалежно від того, зручно Вам це чи ні?
 53. Чи ображаєтеся Ви через те, що люди, які Вас оточують, поведуться з Вами значно гірше, ніж це може бути?
 54. Ви звичайно віддаєте перевагу виконанню одночасно тільки однієї операції/
 55. Чи подобаються Вам ігри, які відбуваються у швидкому темпі?

56. Чи багато у Вашій мові тривалих пауз?
57. Чи легко Вам внести пожвавлення до компанії?
58. Чи відчуваєте Ви звичайно в собі надлишок сил, бажаючи зайнятися якою-небудь важкою справою?
59. Вам звичайно важко переключити увагу з однієї справи на іншу?
60. Чи буває так, що у Вас на тривалий час псується настрій через те, що зірвано заплановану справу?
61. Чи часто Ви не можете заснути через те, що щось негаразд у справах, пов'язаних з роботою?
62. Чи подобається Вам бути у великій компанії?
63. Чи хвилюєтеся Ви, коли з'ясовуєте стосунки з друзями?
64. Чи відчуваєте Ви потребу в роботі, яка потребує повної віддачі?
65. Чи втрачаєте Ви іноді самовладання, чи обурюєтеся?
66. Чи здатні Ви вирішувати багато справ одночасно?
67. Чи почуваетесь Ви вільно у великій компанії?
68. Чи часто Ви висловлюєте своє перше враження, не обміркувавши все як слід?
69. Чи непокоїть Вас почуття невпевненості в процесі виконання роботи?
70. Чи повільні Ваші рухи, коли Ви майструєте що-небудь?
71. Чи легко Ви переключаєтеся з однієї роботи на іншу?
72. Чи швидко Ви читаєте вголос?
73. Чи Ви іноді розпускаєте плітки?
74. Ви мовчазні, коли перебуваєте в колі друзів?
75. Чи маєте Ви потребу в таких людях, які могли б Вас підбадьорити, розрадити?
76. Чи охоче Ви виконуєте багато всіляких доручень одночасно?
77. Чи охоче Ви виконуєте роботу в швидкому темпі?
78. Чи у вільний час Ви звичайно відчуваєте потяг до спілкування з людьми?
79. Чи часто у Вас безсоння через невдачі на роботі?
80. Чи тремтять у Вас іноді руки під час сварки?
81. Чи довго Ви подумки готуєтеся перед тим, як висловитися?
82. Чи є серед Ваших знайомих люди, які Вам не подобаються?
83. Чи Ви звичайно надаєте перевагу легкій роботі?
84. Чи легко Ви ображаєтеся через дрібниці під час розмови?
 85. Чи Ви звичайно першим у компанії вирішуєте почати розмову?
 86. Чи відчуваєте Ви потяг до людей?
 87. Чи схильні Ви спочатку все обміркувати і лише потім говорити?
 88. Чи часто Ви хвилюєтеся з приводу своєї роботи?
 89. Чи завжди Ви платили б за перевезення багажу в транспорті, якби не побоювалися перевірки?
 90. Чи тримаєтеся Ви на вечірках або в компанії відокремлено?
 91. Чи схильні Ви перебільшувати у власній уяві невдачі, пов'язані з роботою?
 92. Чи подобається Вам швидко говорити?
 93. Чи легко Вам утриматися від висловлення ідеї, яка негадано у Вас виникла?
 94. Чи надаєте Ви перевагу повільній роботі?
 95. Чи хвилюєтеся Ви через найдрібніші негаразди в роботі?
 96. Ви надаєте перевагу повільній, спокійній розмові?

97. Чи часто хвилюєтеся через помилки в роботі, які Ви зробили?

98. Чи здатні Ви виконувати тривалу роботу?

99. Чи можете Ви, не довго думаючи, звернутися з проханням до іншої людини?

100. Чи часто Вас непокоїть почуття невпевненості в собі?

101. Чи легко Ви беретеся за виконання нових завдань?

102. Чи стомлюєтеся Ви, коли доводиться довго говорити?

103. Чи надаєте Ви перевагу роботі без напруження?

104. Чи подобається Вам різноманітна робота, яка потребує переключення уваги?

105. Чи подобається Вам тривалий час бути на самоті? Бланки для відповідей виготовляють із стандартних аркушів паперу чи з довгих смужок шириною 6—7 см.

Орієнтовно їхня структура має такий вигляд:

	Відповіді		П/н	Відповіді	
	Так	Ні		Так	Ні
1					
2			104		
3			105		
			Прізвище ініціали		

Обробка результатів

Мета обробки результатів — обчислення ряду показників властивостей темпераменту: ергічності, соціальної ергічності, пластичності, соціальної пластичності, темпу, емоційності, соціальної емоційності і контролю з питань на соціальну бажаність. Величини показників підраховуються за кількістю збігань з відповідями "Так" чи "Ні", які подано в ключі.

Ключ

Ергічність (Ер): відповіді "Так" на запитання № 4, 6, 15, 22, 42, 50, 58, 64, 98; відповіді "Ні" на запитання № 27, 83, 103.

Соціальна ергічність (СЕР): відповіді "Так" на запитання № 11, 30, 57, 62, 67, 78, 86; відповіді "Ні" на запитання № 3, 34, 74, 90, 105.

Пластичність (77): відповіді "Так" на запитання № 20, 25, 35, 38, 47, 66, 71, 76, 101; відповіді "Ні" на запитання № 54, 59.

Соціальна пластичність (СП): відповіді "Так" на запитання № 2, 9, 18, 26, 45, 68, 85, 99; відповіді "Ні" на запитання № 31, 81, 87, 93.

Темп (Т): відповіді "Так" на запитання № 1, 13, 19, 33, 46, 49, 55, 77; відповіді "Ні" на запитання № 29, 43, 70, 94.

Соціальний темп (СТ): відповіді "Так" на запитання № 24, 37, 39, 51, 72, 92; відповіді "Ні" на запитання № 5, 10, 16, 56, 96, 102.

Емоційність (Ем): відповіді "Так" на запитання № 14, 17, 28, 40, 60, 61, 79, 88, 91, 95, 97.

Соціальна емоційність (СЕМ): відповіді "Так" на запитання № 6, 7, 21, 36, 41, 48, 53, 63, 75, 80, 84, 100.

Контрольні запитання на соціальну бажаність (К):
відповіді "Так" на запитання № 32, 52, 89; відповіді "Ні" на запитання № 12, 23, 44, 65, 73, 82.

Аналіз результатів

Відповіді на даний тест-опитувальник надають можливість характеризувати темперамент як систему формальних змін у поведінці, які відображають 4-блокову структуру функціональної системи людини:

— блок аферентного синтезу, якому відповідає ергічність;

— блок програмування, який представлено пластичністю;

— блок виконань, якому відповідає темп;

— блок зворотного зв'язку, якому відповідає емоційна чутливість.

У кожній шкалі темпераменту виділено дві підпікали: предметно-орієнтована та суб'єктивно-орієнтована (комунікативна). Вони відображають дві сфери взаємозв'язку людини і навколишнього середовища: предметний світ і суспільство, тобто діяльність і спілкування.

Показник Ер — предметна ергічність. Характеризує рівень потреби людини в освоєнні предметного світу, жагу діяльності, прагнення до розумової та фізичної праці, ступінь залучення до трудової діяльності.

Показник СЕр — соціальна ергічність. Відображає рівень потреби в соціальних контактах, засвідчує спрямованість на засвоєння соціальних форм діяльності, прагнення бути лідером, вказує на компанійськість, на залучення до соціальної діяльності.

Показник 77 — пластичність. Це показник ступеня легкості або труднощів переключення з одного предмета на інший, швидкого переходу з одних способів мислення на інші в процесі взаємодії з предметним середовищем, прагнення до

5 0-24

різноманітних форм предметної діяльності.

Показник СП — соціальна пластичність. Допомагає з'ясувати ступінь легкості чи трудності переключення уваги в процесі спілкування з однієї людини на іншу, нахил до різноманітних комунікативних програм і до готових форм соціального контакту.

Показник Т — темп. Показує швидкісні особливості людини. Вказує на швидкість виконання окремих операцій, на швидкість моторно-рухових актів під час виконання предметної діяльності.

Показник СТ — соціальний темп. За його допомогою можна з'ясувати швидкісні характеристики мовнорухових актів у процесі спілкування.

Показник Ем — емоційність. Застосовується для з'ясування емоційної чутливості до розбіжностей між запланованим, жаданим та результатами реальної предметної дії, тобто чутливості до невдач у роботі.

Показник СЕМ — соціальна емоційність. Питання, що відповідають соціальній емоційності, стосуються емоційної чутливості у комунікативній сфері: чутливості до невдач у спілкуванні, до оцінок оточуючих людей.

Показник контролю соціальної бажаності К — це показник щирості відповідей. Відповіді, які збігаються, характеризують ступінь викривлення тим, хто відповідає, інформації про себе. Чим більший показник, тим менше щирості, та чим він менший, тим більш достовірними є інші показники темпераменту. Вважається: відповідаючий був щирим і чесним з собою, якщо К не перевищує 5.

Рівень кожної властивості досліджуваного темпераменту оцінюється окремо. При цьому якщо той чи інший показник має величину в межах 0—3, то це говорить про низький рівень, якщо 4—8 — про середній, якщо 9—12 — про високий.

Добре знання студентами властивостей особистого темпераменту допомагає їм краще прогнозувати свою поведінку, розраховувати терміни виконання взятих на себе завдань, розуміти причини ускладнень у стосунках з людьми, а бажаючі самовдосконалюватися матимуть змогу краще

орієнтуватися в тому, на що у своїй поведінці в першу чергу слід звернути увагу. Дослідження властивостей темпераменту може бути уточнюючим засобом, коли виникли сумніви в діагностиці типу темпераменту за допомогою інших методик. Якщо при цьому уточнюються дані дослідження завдання № 30, то цей тест-опитувальник бажано використовувати не раніше, ніж через тиждень після заповнення опи-тувальника Г. Айзенка.

Тема 11. ХАРАКТЕР

Характер являє собою стійке поєднання психічних властивостей людини, в яких виражено її ставлення до оточення, способи поведінки та реагування. Характер — це єдність індивідуального і типового, тому що кожен симптомокомплекс властивостей характеру має свої особливі підструктури з їхніми неповторними комбінаціями. Можливо, головним у симптомокомплексі характеру є вольові риси, які з інтегруванням їх у властивості характеру визначають його силу чи слабкість. Отже, характер є не простою сукупністю або випадковим набором окремих рис. Усі його властивості взаємопов'язані, взаємозалежні. Взаємозв'язок рис характеру становить цілісну ієрархічну структуру. У цій ієрархії одні риси основні, визначальні, провідні, а інші — підпорядковані. Кожна із структурних властивостей характеру формується в онтогенезі як спосіб реалізації відносин у діяльності та стосунків у спілкуванні.

У структурі характеру можуть переважати інтелектуальні, емоційні чи вольові компоненти.

Фізіологічною основою характеру є динамічний стереотип. Його особливості так само, як і виховання та труднощі стосунків з людьми, можуть породити акцентуації характеру, тобто надмірне посилення окремих рис, що призводить до дисгармонійного спілкування людини з іншими людьми, до неадекватного ставлення до себе, до своєї діяльності тощо.

Для вивчення властивостей характеру використовуються тести-опитувальники діагностики рівня вольової саморегуляції, нахилу до ризику та з'ясування переважаючих характерологічних тенденцій.

Дослідження характерологічних тенденцій за методикою Лірі

Перелік рис

1. Здатний до співробітництва, до взаємодопомоги.
2. Упевнений у собі.
3. Має повагу інших.
4. Не терпить, щоб ним керували.
5. Відвертий, щирий.
6. Скаржник.
7. Часто користується допомогою інших.
8. Шукає схвалення.
9. Довірливий і намагається радувати інших.
10. Любить відповідальність.
11. Справляє враження значущості.
12. Має почуття гідності.
13. Підбадьорюючий.
14. Вдячний.
15. Злий, жорстокий.
16. Хвалькуватий.
17. Корисливий.
18. Здатен визнати свою неправоту.
19. Деспотичний.
20. Вміє наполягати на своєму.
21. Великодушний, поблажливий до недоліків.
22. Начальницько-владний.
23. Намагається опікувати.
24. Здатен викликати захоплення.
25. Надає можливість іншим приймати рішення.
26. Усе пробачає.
27. Лагідний.
28. Може проявити байдужість.
29. Безкорисливий.
30. Любить давати поради.
31. Залежний, несамостійний.
32. Самовпевнений, наполегливий.
33. Очікує захоплення собою від кожного.
34. Часто сумує.
35. На нього важко справити враження.
36. Товариський, поступливий.
37. Відвертий, прямий.
38. Озлоблений.

39. Любить підкорятися.
40. Розпоряджається іншими.
41. Критичний до себе.
42. Щедрий.
43. Завжди люб'язний у спілкуванні.
44. Поступливий.
45. Сором'язливий.
46. Любить турбуватися про інших.
47. Думає тільки про себе.
48. Згідливий.
49. Відгукується, коли просять допомогти.
50. Вміє розпоряджатися, наказувати.
51. Часто розчаровується.
52. Невблаганний, але не перед женою.
53. Часто сердиться.
54. Критичний до інших.
55. Завжди дружелюбний.
56. Сноб (судить людей за рангом і достатком, а не за особистими якостями).
57. Іноді недовірливий.
58. Дуже шанує авторитети.
59. Ревнивий.
60. Любить "поплакатися".
61. Несміливий.
62. Образливий, педантичний.
63. Часто недружелюбний.
64. Владний.
65. Безініціативний.
66. Здатний бути суворим.
67. Делікатний.
68. Усім симпатизує.
69. Тямущий, практичний.
70. Сповнений надмірного співчуття.
71. Уважний і ласкавий.
72. Хитрий, обачливий.
73. Цінує думку оточуючих.
74. Гордовитий і самовдоволенний.
75. Надмірно довірливий.
76. Готовий довіритися кожному.
77. Легко соромиться.
78. Незалежний.
79. Егоїстичний.
80. Ніжний, м'якосердий.
81. Легко піддається впливу інших.
82. Поважний.
83. Справляє враження на оточуючих.

84. Добросердечний.
85. Охоче приймає поради.
86. Має талант керівника.
87. Легко попадає в халепу.
88. Довго пам'ятає образи.
89. Легко піддається впливу друзів.
90. Сповнений духу суперечності.
 91. Псує людей надмірною добротою.
 92. Занадто поблажливий до оточуючих.
 93. Пихатий.
 94. Прагне завоювати прихильність кожного.
 95. Легко захоплюється, схильний до наслідування.
 96. Охоче підкоряється.
 97. З усіма погоджується.
 98. Піклується про інших на збиток собі.
 99. Дратівливий.
100. Сором'язливий.
101. Надмірно готовий підкорятися.
102. Дружелюбний, доброзичливий.
103. Добрий, вселяє впевненість.
104. Холодний, бездушний.
105. Прагне до успіху.
106. Нетерплячий до помилок інших.
107. Прихильний до всіх без винятку.
108. Суворий, проте справедливий.
109. Усіх любить.
110. Любить, щоб про нього піклувалися.
111. Майже ніколи і нікому не заперечує.
112. М'якотілий.
113. Інші думають про нього доброзичливо.
114. Впертий.
115. Стійкий та крутий, де треба.
116. Може бути щирим.
117. Скромний.
118. Здатний сам потурбуватися про себе.
119. Скептик.
120. В'їдливий, насмішкуватий.
121. Нав'язливий.
122. Злопам'ятний.
123. Любить змагатися.
124. Намагається ужитися з іншими.
125. Невпевнений у собі.
126. Намагається розрадити кожного.
127. Займається самобичуванням.
128. Нечутливий, байдужий.

Методика створена Т. Лірі, Р. Лефоржем, Р. Сазеком в 1954 р. і призначена для дослідження представлень суб'єкта про себе і ідеальному «Я», а також для вивчення взаємостосунків в малих групах. За допомогою даної методики виявляється переважаючий тип відносин до людей в самооцінці і взаємооцінці.

При дослідженні міжособистісних відносин найчастіше виділяються два чинники: домінування-підкорення і дружелюбність-агресивність. Саме ці чинники визначають загальне враження про людину в процесах міжособистісного сприйняття. Вони названі М. Аргайлом в числі головних компонентів при аналізі стилю міжособистісної поведінки і за змістом можуть бути співвіднесені з двома з трьох головних осей семантичного диференціала : оцінка і сила. В багаторічному дослідженні, що проводиться американськими психологами під керівництвом Б. Бейлза, поведінка члена групи оцінюється за двома змінними, аналіз яких здійснюється в тривимірному просторі, утвореному трьома осями: домінування-підкорення, дружелюбність-недружелюбність, емоційність-аналітичність.

Для представлення основних соціальних орієнтації Т. Лірі розробив умовну схему у вигляді кола, розділеного на сектори. В цьому колі по горизонтальній і вертикальній осях позначено чотири орієнтації: домінування-підкорення, дружелюбність-ворожість. У свою чергу ці сектори розділено на вісім. Для ще більш тонкого опису коло ділять на 16 секторів, але частіше використовуються октанти, певним чином орієнтовані відносно двох головних осей.

Схема Т. Лірі заснована на припущенні, що чим ближче результати досліджуваного до центру кола, тим сильніше взаємозв'язок цих двох змінних. Сума балів кожної орієнтації переводиться в індекс, де домінують вертикальна (домінування-підкорення) і горизонтальна (дружелюбність-ворожість) осі. Відстань отриманих показників від центру кола указує на адаптивність або екстремальність інтерперсональної поведінки.

Опитувальник містить 128 тверджень, з яких в кожному з 8 типів відносин утворюються 16 пунктів, впорядкованих по висхідній інтенсивності. Методика побудована так, що судження, спрямовані на виявлення якого-небудь типу відносин, розташовані не підряд, а особливим чином: вони групуються по 4 і повторюються через рівну кількість визначень. При обробці підраховується кількість відносин кожного типу.

Т. Лірі пропонував використовувати методику для оцінки поведінки людей, тобто поведінки в оцінці оточуючих (зі сторони), для самооцінки, оцінки близьких людей, для опису ідеального «Я». Відповідно до цих рівнів діагностики міняється інструкція для відповіді.

Максимальна оцінка рівня — 16 балів, але вона розділена на чотири ступені вираженості відношення:

0-4 бали — низький адаптивна поведінка

5-8 балів – помірний екстремальна поведінка

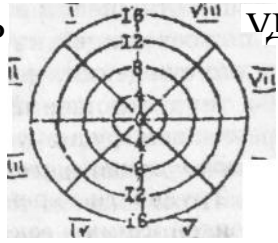
9-12 балів - високий екстремальний до патології

Різні напрями діагностики дозволяють визначити тип особистості, а також зіставляти дані за окремими аспектами. Наприклад, «соціальне "Я"», «реальне "Я"», «мої партнери» і т.д.

Методика може бути представлена респонденту або списком (за абеткою або у випадковому порядку), або на окремих картках. Йому пропонується /вказати ті твердження, які відповідають його уявленню про себе, відносяться до іншої людини або його ідеалу.

В результаті робиться підрахунок балів по кожній октанті за допомогою спеціального «ключа» до опитувальника. Отримані бали переносяться на дискограму, при цьому відстань від центра кола відповідає числу балів по даній октанті (від 0 до 16). Кінці векторів з'єднуються і утворюють особистісний профіль.

АГРЕСИВНІСТЬ



ДРУЖЕЛЮБНІСТЬ

ДОМІНУВАННЯ

ПІДКОРЕННЯ

По спеціальних формулах визначаються показники за двома основними факторами: домінування і дружелюбність.

Домінування = $(I-V) + 0,7 \times (VIII+n-IV-VI)$

Дружелюбність = $(VII-III) + 0,7 \times (VIII-II-IV+VI)$

Якісний аналіз отриманих даних проводиться шляхом порівняння дискограм, що демонструють відмінність між уявленнями різних людей.

Методичний прийом дозволяє вивчати проблему психологічної сумісності і часто використовується в практиці сімейної консультації, групової психотерапії і соціально-психологічного тренінгу.

Типи відношення до оточуючих

I. Авторитарний

13-16 — диктаторський, владний, деспотичний характер, тип сильної особи, яка лідирує у всіх видах групової діяльності. Всіх наставляє, повчає, у всьому прагне покладатися на свою думку, не уміє приймати поради інших. Оточуючі відзначають цю владність, але визнають її.

9-12 — доміантний, енергійний, компетентний, авторитетний лідер, успішний в справах, любить давати поради, вимагає до себе пошани.

0-8 — упевнена в собі людина, але не обов'язково лідер, наполеглива і настирна.

II. Егоїстичний

13-16 — прагне бути над всіма, але одночасно в стороні від всіх, самозакоханий, обачливий, незалежний, себелюбний. Труднощі перекладає на оточуючих, але сам відноситься до них дещо відчужено, хвалькуватий, самовдоволений, зарозумілий.

0-12 — егоїстичні риси, орієнтація на себе, схильність до суперництва.

III. Агресивний

13-16 — жорсткий і ворожий по відношенню до оточуючих, різкий, жорсткий, агресивність може доходити до асоціальної поведінки.

9-12 — вимогливий, прямолінійний, відвертий, строгий і різкий в оцінці інших, непримиренний, схильний у всьому звинувачувати оточуючих, глузливий, іронічний, дратівливий.

0-8 - упертий, наполегливий, настирний і енергійний.

IV. Підозрілий

13-16 — відчужений по відношенню до ворожого і злобного світу, підозрілий, образливий, схильний до сумніву у всьому, злопам'ятний, постійно скаржиться на всіх (шизоїдний тип характеру).

9-12 — критичний, зазнає труднощі в інтерперсональних контактах через підозрілість і боязнь поганого відношення, замкнутий, скептичний, розчарований в людях, скритний, свій негативізм проявляє у вербальній агресії.

0-8 — критичний по відношенню до всіх соціальних явищ і навколишніх людей.

V. Підпорядковуваний

13-16 — покірний, схильний до самоприниження, слабовільний, схильний поступатися всім і у всьому, завжди ставить себе на останнє місце і засуджує себе, приписує собі вину, пасивний, прагне знайти опору в кому-небудь більш сильному.

9-12 — соромливий, покірливий, легко збентежується, схильний підкорятися більш сильному без урахування ситуації.

0-8 — скромний, боязкий, поступливий, емоційно стриманий, здатний підкорятися, не має власної думки, слухняно і чесно виконує свої обов'язки.

VI. Залежний

13-16 — різко невпевнений в собі, має нав'язливі страхи, побоювання, турбується з будь-якого приводу, тому залежимо від інших, від чужої думки.

9-12 — слухняний, боязливий, безпорадний, не уміє проявити опір, щиро вважає, що інші завжди мають рацію.

0-8 — конформний, м'який, чекає допомоги і порад, довірливий, схильний до захоплення оточуючими, ввічливий.

VII. Доброзичливий

9-12 — доброзичливий і люб'язний зі всіма, орієнтований на прийняття і соціальне схвалення, прагне задовольнити вимоги всіх «бути добрим» для всіх без урахування ситуації, має розвинуті механізми витіснення і придушення, емоційно лабільний (істероїдний тип характеру).

0-8 — схильний до співпраці, кооперації, гнучкий і компромісний при рішенні проблем і в конфліктних ситуаціях, прагне бути у згоді з думкою оточуючих, свідомо конформний, слідує умовам, правилам і принципам «доброго тону» у відносинах з людьми, ініціативний ентузіаст в досягненні мети групи, прагне допомагати, відчувати себе в центрі уваги, заслужити визнання і любов, товариський, проявляє теплоту і дружелюбність у відносинах.

VIII. Альтруїстський

9-16 — гіпервідповідальний, завжди приносить в жертву свої інтереси, прагне допомогти і співчувати всім, нав'язливий в своїй допомозі і дуже активний по відношенню до оточуючих, неадекватно приймає на себе відповідальність за інших (може бути тільки зовнішня «маска», що приховує особистість протилежного типу).

0-8 — відповідальний по відношенню до людей, делікатний, м'який, добрий, емоційне відношення до людей проявляє в співчутті, симпатії, турботі, ласці, уміє підбадьорити і заспокоїти оточуючих, безкорисливий і чуйний.

Реєстраційний бланк

I	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	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96
97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112
113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128

Номери тенденцій розшифровуються таким чином.

Перша тенденція (I) — домінантність — владність

— деспотичність. Відображає лідерські дані, прагнення до домінування, до незалежності, здатність брати на себе відповідальність.

Друга тенденція (II) — впевненість у собі — самовпевненість — самозакоханість. Відображає впевненість у собі, незалежність і діловитість, у крайньому прояві — егоїстичність і черствість.

Третя тенденція (III) — вимогливість — непримиренність — жорсткість. Дозволяє оцінити такі якості, як дратівливість, критичність, нетерпимість до помилок партнера. Крайній прояв цієї тенденції можливий у насмішкуватості та у в'їдливості.

Четверта тенденція (IV) — скептицизм — упертість — негативізм. Характеризує недовіру, підозру, ревнивість, образу чи злопам'ятність.

П'ята тенденція (V) — поступливість — лагідність — пасивне підкорення. Дозволяє оцінити критичність до себе, скромність, несміливість, сором'язливість.

Шоста тенденція (VI) — довірливість — слухняність — залежність. Оцінює такі якості, як повага до інших, вдячність, прагнення приносити радість партнерові.

Сьома тенденція (VII) — добросердечність — несамостійність — надмірний конформізм. Характеризує здатність до взаємодопомоги, до спілкування, доброзичливість, уважність

Восьма тенденція (VIII) — готовність прийти на допомогу — безкорисливість — жертвовність. Відображає делікатність, ніжність, прагнення піклуватися про близьких, а також терпимість до недоліків і вміння пробачати.

Дослідження самооцінки особистості

Мета дослідження: визначення рівня самооцінки. Матеріали та обладнання: список слів або спеціальний бланк зі словами, які характеризують окремі якості особи, ручка.

Це дослідження має два, істотно відмінних за процедурою, варіанти визначення самооцінки особистості. В обох варіантах можна працювати як з одним досліджуваним, так і з групою.

Перший варіант дослідження

В основу дослідження самооцінки в цьому варіанті методики покладено спосіб ранжування. Процедура дослідження включає дві серії. Матеріал, з яким працюють досліджувані, — це надрукований на спеціальному бланку список слів, що характеризують окремі риси особистості. Кожний досліджуваний одержує такий бланк на початку дослідження. Під час роботи з групою досліджуваних важливо забезпечити самотійність ранжування.

Перша серія

Завдання першої серії: визначення уявлення людини про риси свого ідеалу, тобто "Я-ідеального". З цією метою

слова, надруковані на бланку, досліджуваний має розмістити в порядку надання їм переваги.

Інструкція досліджуваному: "Прочитайте уважно слова, які визначають риси особистості. Розгляньте ці риси з погляду належності їх ідеальній особистості, тобто з погляду їхньої корисності, соціальної значущості та бажаності. Для цього проранжуйте їх (розташуйте в певному порядку), оцінивши кожне в балах від 20 до 1. Оцінку 20 поставте в бланку, в колонці №1 ліворуч від риси, яка, на Ваш погляд, є найбільш корисною і важливою для людей. Оцінку 1 — у цій же колонці ліворуч від риси, яка найменш корисна, значима й бажана. Всі інші оцінки, від 19 до 2, поставте згідно з Вашим ставленням до інших рис. Пильуйте, щоб жодна оцінка не повторювалася двічі".

Друга серія

Завдання другої серії: визначення уявлення людини про свої власні риси, тобто "Я-реального". Як і в першій серії, досліджуваного просять проранжувати надруковані на бланку слова, однак уже з погляду того, чи характерні (наявні) позначені ним якості самій особистості.

Інструкція досліджуваному: "Прочитайте знову всі слова, які визначають риси особистості. Розгляньте ці риси з погляду належності їх Вам. Проранжуйте їх у колонці номер 2, оцінивши кожну від 20 до 1. Оцінку 20 поставте справа від тієї риси, яка, на Ваш погляд, притаманна Вам найбільше, оцінку 19 поставте тій рисі, яка характерна для Вас трохи менше, ніж перша, і так далі. Тоді оцінкою 1 у Вас буде позначено ту рису, яка властива Вам менше, ніж всі інші. Пильуйте, щоб оцінки-ранги не повторювалися".

Бланк зі словами, які визначають риси особистості, має таку форму.

Бланк

№ 1	Риси особистості	№ 2	d	d ²
	Поступливість			
	Сміливість			
	Запальність			
	Нервозність			
	Терпимість			
	Захоплюваність			
	Пасивність			
	Холодність			
	Ентузіазм			
	Обережність			
	Вередливість			
	Повільність			
	Непідвучість			
	Енергійність			
	Життєрадісність			
	Помисливість			
	Упертість			
	Безпечність			
	Соромливість			
	Відповідальність			

Обробка результатів

Мета обробки результатів — визначення зв'язку між ранговими оцінками рис особистості, які входять в уявлення "Я-ідеальне" і "Я-реальне". Міра зв'язку встановлюється за допомогою коефіцієнта рангової кореляції Ч. Спірмена. Оцінки від 1 до 20 запропонованих рис в обох рядах приймаються за їхні ранги. Різниця рангів, що визначають місце тієї чи іншої риси особистості, дає можливість вирахувати коефіцієнт за формулою

$$r = 1 - 6x / (n(n^2 - 1))$$

де n — число запропонованих рис особистості ($n = 20$),
 d — різниця номерів рангів.

Щоб вирахувати коефіцієнт, потрібно спочатку вирахувати на бланку, в спеціально відведеній колонці, різницю рангів (d) за кожною запропонованою рисою. Потім кожне одержане значення різниці рангів (d) підносять до квадрата і пишуть результат на бланку в колонці (d^2), додають і суму (Σd^2) вносять у формулу.

Коли кількість рис дорівнює 20, то формула має спрощений вигляд:

$$r = 1 - 0,00075 \times \Sigma d^2$$

Коефіцієнт рангової кореляції (r) може бути в межах від -1 до +1. Коли одержаний коефіцієнт не менше -0,37 і не більше +0,37 (при $\alpha = 0,05$), то це вказує на слабкий, незначний зв'язок (або на те, що його немає) між уявленнями людини про риси свого ідеалу і про свої реальні риси. Такий показник може бути отримано через недотримання досліджуваним інструкції. Та якщо інструкція виконувалася, то подібний зв'язок означає нечітке і недиференційоване уявлення людини свого ідеального "Я" і "Я-реального".

Значення коефіцієнта кореляції від +0,38 до +1 засвідчує наявність позитивного зв'язку між "Я-ідеальним" і "Я-реальним". Якщо з'ясовано позитивний зв'язок між "Я-ідеальним" і "Я-реальним", то величина коефіцієнта засвідчує завищення самооцінки. При цьому, якщо значення r перебуває в інтервалі від +0,39 до +0,89, то у досліджуваного є лише тенденція до завищення самооцінки, а якщо в інтервалі від +0,9 до +1, то його самооцінку слід вважати неадекватно завищеною. Значення коефіцієнта кореляції в інтервалі від -0,38 до -1 засвідчує значущий негативний зв'язок між "Я-ідеальним" і "Я-реальним". Він відображає невідповідність або розбіжність уявлення людини про те, якою їй потрібно бути, і те, якою вона є за її уявленнями насправді. Цю невідповідність пропонується інтерпретувати як занижену самооцінку. Чим ближче коефіцієнт до -1, тим більший ступінь невідповідності.

Другий варіант дослідження

Другий варіант дослідження самооцінки базується на способі вибору. Матеріалом є список слів, які визначають окремі риси особистості. Цей варіант дослідження також складається з двох серій.

Перша серія

Завдання першої серії: визначення списку і кількості еталонних рис бажаного та небажаного образу "Я". Досліджуваного просять продивитися слова із списку і,

вибравши їх, скласти два ряди. В один ряд треба записати слова, які визначають ті риси особистості, що належать до суб'єктивного ідеалу, тобто складають "позитивну" множину, а в другий ряд якості небажані, тобто ті, що складають "негативну" множину.

Інструкція досліджуваному: "Подивіться уважно на список запропонованих Вам слів, які характеризують особистість. У лівій колонці на аркуші паперу запишіть ті риси, які б Ви бажали мати в себе, а в правій ті, які Ви не бажали б мати. Риси, зміст яких Вам не зрозумілий або які Ви не можете віднести ні до першої, ні до другої колонки, не потрібно писати взагалі."

Друга серія

Завдання другої серії: визначення набору рис особистості досліджуваного, які, на його думку, йому властиві поміж вибраних еталонних рис "позитивної" і "негативної" множини.

Інструкція досліджуваному: "Продивіться уважно слова, записані Вами в ліву та в праву колонку і відмітьте хрестиком або галочкою ті риси, які, на Вашу думку, Вам

Список рис, які характеризують особистість

Акуратність, безпечність, вдумливість, запальність, сприйнятливність, гордість, грубість, життєрадісність, дбайливість, задрість, соромливість, злопам'ятність, щирість,

вишуканість, примхливість, легковірність, повільність, мрійливість, помисливість, мстивість, наполегливість, ніжність, невимушеність, нервозність, непорушність, нестриманість, чарівність, вразливість, обережність, чуйність, педантизм, рухливість, підозріливість, принциповість, поетичність, презирливість, привітність, розв'язність, розсудливість, рішучість, самозабуття, стриманість, співчуття, терпимість, боягузтво, захоплюваність, завзятість, поступливість, холодність, ентузіазм.

Обробка результатів

Мета обробки результатів — отримання коефіцієнтів самооцінки за "позитивною" (CO^+) і "негативною" (CO^-) множинами. Для підрахунків кожного з коефіцієнтів кількість рис у колонці, визначених досліджуваним як таких, що властиві йому (M), ділять на всю суму рис у даній колонці (N). Формули для підрахунку коефіцієнтів мають вигляд

$$CO^+; CO^-$$

J N^-

де M^+ і M^- — кількість рис у "позитивній" і "негативній" множинах, тобто тих, що відмічені досліджуваним як такі, що йому властиві;

N^+ і N^- — кількість еталонних рис, тобто відповідно кількість слів правої і лівої колонок.

Рівень та адекватність самооцінки визначають на основі одержаних коефіцієнтів за допомогою таблиці.

CO^+	CO^-	Рівень
--------	--------	--------

1—	0—	Неадекватна.
0,75—	0,26	Адекватна з
0.5	0.5	Адекватна
0,49—	0,51-	Адекватна з
0,25—	0,76	Неадекватна.

Визначаючи рівень самооцінки та її адекватність, важливо враховувати не тільки величину одержаного коефіцієнта, а й суму рис, які складають ту чи іншу множину (N^+ і N^-). Чим менше рис, тим простіший відповідний еталон. Крім того, рівень самооцінки за "позитивною" і "негативною" множиною в деякого може відрізнятися. Це може бути спричинено захисним механізмом особистості і потребує спеціального аналізу.

Аналіз результатів

У двох запропонованих варіантах дослідження самооцінки її рівень і адекватність визначаються як відношення між "Я-ідеальним" і "Я-реальним". Уявлення людини про себе, як правило, здається їй переконливим незалежно від того, ґрунтується воно на об'єктивному знанні чи на суб'єктивній думці, є воно дійсним чи хибним. Рис, які людина приписує собі, не завжди адекватні. Процес самооцінки може проходити двома напрямками: 1) шляхом порівняння рівня своїх домагань з об'єктивними результатами своєї діяльності і 2) шляхом порівняння себе з іншими людьми.

Проте, незалежно від того, чи лежать в основі самооцінки власні міркування людини про себе, чи інтерпретації ставлення інших людей, самооцінка завжди носить суб'єктивний характер, при цьому її показниками можуть виступати адекватність і рівень.

Адекватність самооцінки виражає ступінь відповідності уявлень людини про себе об'єктивним основам цих уявлень. Так, наприклад, неадекватність в оцінюванні свого зовнішнього вигляду може бути викликана як орієнтацією людини на зовнішні стандарти, оцінки, так і викривленими уявленнями про ці оцінки або незнанням їх.

Рівень самооцінки відбиває зв'язок між оцінюванням справжніх та ідеальних уявлень про себе. Адекватну самооцінку з тенденцією до завищення можна віднести до позитивного ставлення до себе. Низька самооцінка, навпаки, може бути пов'язана з негативним ставленням до себе, з відчуттям власної неповноцінності.

Висновок про адекватність і рівень самооцінки будуть надійними, якщо результати збігаються за обома варіантами методик або підтверджуються спостереженнями.

У процесі формування самооцінки важливу роль відіграє співвідношення образу "Я-реального" з образом "Я-ідеального".

Другий фактор, важливий для формування самооцінки, пов'язаний з інтеріоризацією оцінок і соціальних реакцій інших людей, а також з позицією, обраною людиною в системі суспільних та міжособистісних стосунків.

Самооцінка і ставлення людини до себе тісно пов'язані з рівнем домагань, з мотивацією та з емоційними особливостями особистості. Від самооцінки залежить інтерпретація придбаного досвіду й очікування людини стосовно самої себе та інших людей.

Внутрішня суперечливість і викривленість уявлень про себе можуть породжувати в людини страждання, відчуття провини, сорому, образи, огиди, гніву. Для гармонізації системи самоставлення є методи психологічної корекції та розвитку, один з яких — соціально-психологічний тренінг.

Завдання 38. Дослідження рівня домагань

Мета дослідження: визначення рівня домагань особистості з використанням моторної проби Шварцландера.

Матеріали та обладнання: бланк з чотирма прямокутними секціями, кожна з яких складається з маленьких квадратів з розміром сторони 1,25 см, ручка, секундомір.

Процедура дослідження

Дослідження проводиться в парі, яка складається з експериментатора і досліджуваного. Завдання дається як тест на моторну координацію, а справжня мета дослідження не оголошується.

Експериментатор зобов'язаний зручно посадити досліджуваного за добре освітлений стіл, видати бланк з чотирма прямокутними секціями, ручку і провести дослідження з чотирьох спроб, даючи інструкцію і фіксуючи час виконання їх за допомогою секундоміра.

У кожній спробі дається завдання проставити хрестики в максимальну кількість квадратів однієї з прямокутних секцій за визначений час.

Перед кожною спробою досліджуваного просять назвати кількість квадратів, які він може заповнити хрестиками, розставляючи їх по одному в кожному квадраті за 10 секунд. Він записує свою відповідь у верхню велику клітинку першої прямокутної секції. Після спроби, яка починається і закінчується за сигналом експериментатора, досліджуваний підраховує кількість проставлених хрестиків і записує цю кількість у нижній великій клітинці прямокутної секції.

Важливо, щоб кількість передбачених і реально заповнених квадратів досліджуваний записував сам.

Інструкція досліджуваному: "Вам необхідно за 10 секунд проставити якомога більше хрестиків у квадрати даної прямокутної секції. Перед початком роботи визначте, скільки квадратів Ви можете заповнити. Запишіть це число у верхній великій клітині цієї секції. Починайте розставляти хрестики у квадрати за сигналом. Усе зрозуміло? Якщо так, то починаємо!"

Друга спроба проводиться за тією ж схемою, що і перша. Перед її початком дається така інструкція: "Підрахуйте кількість заповнених Вами квадратів і запишіть свій результат у нижньому прямокутнику першої секції. Після цього подумайте і визначте, скільки Ви розставите хрестиків у наступній таблиці. Запишіть це число у верхній великій клітинці другої прямокутної секції."

У третій спробі час, відведений на виконання досліду, зменшується до 8 секунд. Після її проведення так само проводять четверту спробу.

Дата, прізвище, ім'я, по батькові досліджуваного й експериментатора зазначаються на звороті бланку після проведення всіх спроб цього дослідження. Також там записується самозвіт досліджуваного. У самозвіті записують не тільки самопочуття досліджуваного, а і його оцінку дослідження. Для цього задають такі запитання: "Чи сподобалося Вам дослідження?", "Чи бажаєте Ви ще раз узяти участь у подібному дослідженні?", "Чим Ви керувалися під час визначення Ваших можливостей у розстановці хрестиків у квадрат?"

Обробка результатів

Мета обробки результатів — отримання середньої величини цільового відхилення, на основі якого визначають рівень домагань. Цільове відхилення (Це) — це різниця між кількістю графічних елементів (хрестиків), які досліджуваний намітив поставити, і кількістю реально розставлених елементів. Вони відмічаються на бланку кожним досліджуваним самостійно в графах "РДМ" і "РДС". При цьому "РДМ" — це число, що міститься у верхній великій клітинці тієї чи іншої прямокутної секції, а "РДС" — у нижній.

Цільове відхилення підраховують за формулою $(РДМ2 - РДС1) + (РДМ3 - РДС2) + (РДМ4 - РДС3)$

де РДМ2, РДМ3 і РДМ4. — величини рівнів домагань розстановки хрестиків у квадрати кожної з 2—4 спроб;

РДС1, РДС2, РДС3 — величини рівня досягнень відповідно в 1—3 спробах.

Аналіз результатів

Рівень домагань є важливим структуроутворюючим компонентом особистості. Це досить стабільна індивідуальна якість людини, яка характеризує: по-перше, рівень складності завдань, що обираються, по-друге, вибір суб'єктом мети чергової дії залежно від переживання успіху або невдачі у попередніх діях, по-третє, бажаний рівень самооцінки особистості.

У запропонованій методиці рівень домагань визначається за цільовим відхиленням, тобто за різницею між тим, що людина намітила виконати за визначений час, і тим, що вона насправді виконала. Дослідження дозволяє визначити рівень і адекватність домагань. Рівень домагань пов'язаний з процесом цілепокладання і є ступенем локалізації мети в діапазоні труднощів. Адекватність домагань вказує на відповідність висунутої мети і можливостей людини.

Для визначення рівня й адекватності домагань можна використовувати такі стандарти:

Це	Рівень домагань
5 і більше	Нереально високий
3—4,99	Високий
1—2,99	Помірний
-1,49—0,99	Низький

-1,5 та нижче	Нереально низький
---------------	-------------------

Високий реалістичний рівень домагань людини може поєднуватися з переконливістю в цінності своїх дій, з прагненням до самоствердження, з відповідальністю, з корекцією невдач за рахунок власних зусиль, з наявністю стійких життєвих планів.

Якщо в людини високий нереалістичний рівень домагань, то, як правило, він супроводжується фруструванням, вимогливістю до оточуючих, екстрапунітивністю. Особи з таким рівнем домагань іпохондричні і відчувають труднощі в реалізації власних життєвих планів.

Помірний рівень домагань характерний для осіб впевнених у собі, товариських, які не шукають самоствердження, налаштованих на успіх, які розраховують свої сили і співвідносять свої зусилля з цінністю досягнутого.

Низький рівень домагань залежить багато в чому від установки на невдачу. В осіб з нереалістично низьким рівнем домагань часто бувають нечіткі плани на майбутнє. Зазвичай, вони орієнтовані на підкорення і часто виявляють безпорадність. Однією з проблем таких людей може стати планування своїх дій на найближчий час і співвідношення їх з перспективою.

Неадекватність рівня домагань здатна привести до дез-адаптивної поведінки, до неефективності будь-якої діяльності, до труднощів у міжособистісних стосунках. Зниження рівня домагань, яке розвивається внаслідок дефіциту соціально значущого успіху, може викликати пониження мотивації, невпевненість і глобальну боязнь труднощів.

Корекцію рівня домагань має бути спрямовано на погодження уявлень про бажаний результат з можливостями-

ми і здібностями людини. Закріплення цього погодження в конкретній успішній діяльності підвищує адекватність рівня домагань.

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РОБОТИ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА В ПСИХОНЕВРОЛОГІЧНИХ УСТАНОВАХ

1. Зміст роботи психолога в психоневрологічних установах.
2. Оцінка структури і ступеня нервово-психічних розладів.
3. Участь в експертній роботі.

Дані рекомендації складені в Ленінградському науково-дослідному психоневрологічному інституті ім. В.М.Бехтерева Е.Ф.Бажиним, В.М.Воловиком, Б.Д.Карвасарським, В.А.Мурзенко, І.М.Тонконогим при участі Ю.Ф.Полякова (Інститут психіатрії АМН СРСР).

Ленінградський науково-дослідний психоневрологічний інститут ім. В.М.Бехтерева.

Вступ

Медична психологія представляє дисципліну, що розвивається на стику двох областей науки про людину - психології і медицини. Предмет медичної психології складає застосування методів психології для вивчення психічних проявів хвороб; особливостей особистості хворого і його відносин; ролі психічного фактора в розвитку, лікуванні, попередженні захворювань. Важливими розділами медичної психології є патопсихологія, нейропсихологія, психологічні основи психотерапії і реабілітації хворих.

Медичний психолог стає усе більш звичною фігурою в психіатричних і психоневрологічних установах нашої країни і все частіше залучається до рішення не тільки складних діагностичних питань, але і до участі в судово-психіатричній, лікарській, трудовій та ін. видах експертизи, до розробки трудових рекомендацій і профорієнтації хворих і інвалідів. У ряді університетів здійснюється спеціальна підготовка медичних психологів. У багатьох психіатричних установах організовані психологічні лабораторії.

Успіхи психологічної науки створюють необхідні передумови для ефективної участі медичних психологів у практичній роботі лікувальних установ, підвищують їхній авторитет як фахівців.

Розвиток концепції реабілітації, стрижневим принципом якої є апеляція до особистості хворого, по-новому порушило питання про місце і роль психологів у діяльності психіатричних установ, істотно розширило завдання, що стоять перед ними. Особливого значення набуває, зокрема, питання про залучення психологів до участі не тільки в діагностичному процесі, але й у проведенні психотерапевтичної і психокорекційної роботи, якій приділяється важлива роль у системі відновлювального лікування.

Патопсихологія є розділом медичної психології, що знаходиться на стику з психопатологією і психіатрією. Її основним завданням є вивчення патології психічної діяльності й уточнення її загальних закономірностей.

Дані методичні рекомендації висвітлюють зміст роботи медичних психологів у практичних психіатричних і психоневрологічних установах, уточнюють їхні функції, містять характеристику основних форм і методів їхньої роботи. На основі наявного досвіду розробляють напрямки розвитку медико-психологічної служби в психіатрії. Методичні рекомендації розраховані не тільки на медичних психологів, але також на керівників психіатричних установ і лікарів-психіатрів, від яких залежить раціональне використання медичних психологів і організація умов для їхньої роботи.

ЗМІСТ РОБОТИ МЕДИЧНОГО ПСИХОЛОГА У ПСИХІАТРИЧНИХ І ПСИХОНЕВРОЛОГІЧНИХ УСТАНОВАХ

Основним завданням медичного психолога в психоневрологічних і психіатричних установах є його участь у діагностиці, лікуванні і соціально-трудовому пристосуванні хворих - у співробітництві з лікарями й іншими фахівцями цих установ. Психолог вкладає у діагностичний і лікувальний процеси свої професійні знання про закономірності психічної діяльності і поведінку людини в у нормальних умовах і в стресовій ситуації, про їхню залежність від взаємин людини з її оточенням і про методи, що дозволяють їх виявити і психологічно коригувати.

Внесок психолога в діагностичний процес полягає як у виявленні особливостей структури і характеру нервово-психічних розладів, так і у встановленні психологічного аспекту порушення і механізмів компенсації, оцінці особистості хворого і системи його значимих відносин. Діапазон цієї роботи психолога визначається питаннями лікаря-психіатра, поставленими перед медико-психологічним обстеженням. Відповідаючи на поставлені перед ним питання, психолог може, однак, знайти і надати лікареві додаткову інформацію, що є важливою для уточнення діагнозу, розуміння сутності розладів і можливих підходів до реабілітації хворого. Очевидно, що умовою ефективності цієї роботи служить правильне розуміння як психологами, так і психіатрами сутності їхньої професійної взаємодії. При цьому важливим є знайомство психіатра з психологічною проблематикою. Психіатр повинен орієнтуватися в можливостях медичної психології. Це дозволяє йому в кожному випадку виділити найбільш адекватну задачу і разом із психологом її сформулювати. У той же час, психолог зберігає самостійність у виборі методів психологічного дослідження. Від медичного психолога потрібно не тільки глибоке знання своєї спеціальності, але і достатня поінформованість у питаннях клінічної психіатрії, тісне спілкування з психіатром у процесі дослідження й обговорення з ним як ходу дослідження, так і його результатів. Лікар, що знає розвиток, протікання і прояв захворювання, може з усією повнотою оцінити медичне значення інформації, отриманої психологом.

Ще більше потрібно таке тісне співробітництво при проведенні психокорекційної роботи, у якій психолог і психіатр, що визначає завдання і

напрямок психологічної корекції, повинні, кожен зі своїх професійних позицій, взаємно доповнювати один одного.

Конкретний зміст роботи психолога може широко варіювати в психіатричних установах різного типу (психіатрична лікарня, стаціонар для хворих невротиками і межовими станами, психоневрологічний диспансер, лікувально-трудова майстерня й інші спеціалізовані установи для реабілітації психічно хворих та інвалідів) і залежно від контингенту хворих (гериатричні пацієнти, хворі діти, хворі епілепсією і т.д.). Основні розділи роботи медичного психолога визначаються його участю в:

- вирішенні завдань диференційної діагностики,
- оцінці структури і ступеня нервово-психічних розладів,
- діагностиці психічного розвитку і виборі шляхів загальноосвітнього і трудового навчання і перенавчання,
- дослідженні особистості, соціального середовища і соціальних позицій хворого з метою одержання даних для функціонального діагнозу,
- оцінці динаміки нервово-психічних порушень і врахування ефективності терапії;
- експертній роботі;
- психокорекційній роботі і роботі з реабілітації хворих.

Зазначений поділ завдань багато в чому є умовним. Так, вирішення питань диференційної діагностики неможливе без оцінки структури і ступеню нервово-психічних розладів, а встановлення функціонального діагнозу вимагає одночасного врахування клінічних, психологічних і соціальних даних і визначення співвідношення порушених і збережених функцій і їхньої динаміки. Приведений перелік не охоплює всіх задач, що можуть виникати в роботі медичного психолога. Перед ним можуть ставитися, наприклад, додаткові завдання в області психогієни, психопрофілактики, санітарної пропаганди, що тут не розглядаються і складають самостійні теми. І, нарешті, не підлягає сумніву, що крім виконання прямих професійних обов'язків, до завдань медичного психолога входить активна пропаганда серед медичних працівників медико-психологічних знань і досвіду та можливостей їхнього практичного використання.

1. Участь медичного психолога у вирішенні завдань диференційної діагностики

Експериментально-психологічне дослідження як джерело додаткових даних для уточнення нозологічного діагнозу може виявитися необхідним у діагностично складних випадках, особливо при атипових з недостатнім клінічним проявом варіантах захворювань, у початкових стадіях і в період ремісії. У зв'язку з розвитком екстрамуральної психіатрії і помітним патоморфозом психічних захворювань частота стертих, малосимптомних форм значно зросла, і кваліфікаційне судження психолога, засноване на аналізі даних пато- і нейропсихологічних досліджень, здобуває усе більше значення як джерело додаткової інформації про наявність або відсутність тих чи інших характерних порушень психічних процесів і змін властивостей особистості. Найчастіше діагностичні завдання такого роду виникають

при необхідності обмеження початкових проявів і млявопротікаючих форм шизофренії від неврозів, психопатії, патологічного розвитку особистості й органічних захворювань головного мозку, при розпізнаванні стертих або «маскованих» депресій, дисимульованих маревних переживань, деяких форм патології пізнього віку.

Участь психолога в діагностиці шизофренії вимагає, насамперед, виявлення процесуальних змін мотиваційної сфери, що відображаються у перебудові ціннісних орієнтацій, в особливостях самооцінки, форм спілкування і способів контакту з дійсністю. Це виявляється як у відношенні до самого дослідження і його результатів, суперечливих, парадоксальних або відчужених і байдужих, так і в особливостях виконання завдань. Істотне значення має виявлення характерних диссоціативних тенденцій у всіх сферах особистісного функціонування. Незначні зміни особистості при шизофренії, що виявляються названими особливостями, у багатьох випадках є єдиним раннім критерієм її відмежування від інших клінічно подібних захворювань і часом значно випереджають появу характерних змін у пізнавальній сфері. Зміни індивідуально-мотиваційного компоненту мислення також найчастіше випереджають перекручування операційної структури пізнавальної діяльності і порушення асоціативного процесу з типовими для шизофренії різноплановістю, примхливістю асоціацій, актуалізацією «слабких» ознак та ін. Істотно, що «зісковзування», «шперунги», властиві шизофренії зміни емоційності спочатку чітко виявляються лише в умовах функціонального навантаження і виявляються в психологічному експерименті раніше і більш чітко, ніж у звичайній бесіді, а спеціальна орієнтація психологічного експерименту може сприяти активному виявленню специфічних змін психічної діяльності. Запропоновані стимули і сам процес дослідження можуть тим же шляхом провокувати виявлення прихованих психотичних симптомів, і особливо готовності до шизофренічного марення.

Психолог не повинен, однак, обмежуватися дослідженням тільки патології психічних функцій. Психологічний експеримент створює сприятливі умови для одержання від хворого додаткової інформації як щодо окремих подій, стилю його життя, так і про систему його відносин, знання яких має діагностичну цінність.

При відмежуванні шизофренії від подібних проявів органічних захворювань головного мозку в однаковій мірі справедливо сказане вище, щодо диференційної діагностики з неврозами й іншими межовими станами. Так само як і невротики, хворі з органічними захворюваннями головного мозку і їхніх наслідків адекватно, іноді з підвищеною зацікавленістю реагують на дослідження, природні в спілкуванні й емоційно включені в ситуацію, що в умовах психологічного експерименту розкривається з особливою повнотою. Додатковими критеріями диференційної діагностики в цих випадках можуть служити ранні ознаки т.зв. органічних розладів; порушення пам'яті (запам'ятовування й особливо утримання), послаблення концентрації і звуження обсягу уваги, і пов'язане зі стомлюваністю зниження психічної продуктивності.

Характерний зв'язок порушень інтелектуально-мнестичної сфери з наростаючим психічним виснаженням, зниженою сенсомоторною реактивністю. Психологічне дослідження дозволяє виділити ряд діагностичних особливостей емоційно-вольової сфери хворих з органічними захворюваннями головного мозку: емоційну лабільність і нестійкість інтересу до обстеження, відмінну від внутрішньої дисоційованої хворого шизофренією, підвищену сугестивність або ригідність. При деяких проявах деперсоналізації і дереалізації, кваліфікація яких буває утруднена, нейропсихологічні дослідження гнозису і праксису можуть допомогти їх обмеженню від зовні подібних порушень вищих кіркових функцій у хворих з органічними захворюваннями головного мозку.

Беручи участь у вирішенні складних диференційно-діагностичних завдань, психолог ґрунтується на дослідженні і зіставленні безлічі психологічних змінних, таких як здатності до абстрагування і використання загальних понять, до розуміння складних ситуацій, особливостей уваги і її взаємозв'язку з пам'яттю, емоційною стійкістю, що домінує настрою, інтересів і нахилів досліджуваного, співвідношення вищих і нижчих потреб і способів задоволення. Поряд з лабораторним дослідженням, цінні дані може принести вивчення хворих в умовах природного експерименту: кваліфіковане спостереження за особливостями взаємодії в колективі при виконанні змістовного завдання дозволяє більш повно розкрити діагностично значимі властивості особистості (відмежування хворого шизофренією, експлозивність органіки, відомі особливості, що відрізняють поведінку психопата). Таке спостереження не підмінює, але істотно доповнює клінічне психопатологічне дослідження.

При диференційній діагностиці депресивних станів психолог найчастіше залучається до участі у вирішенні двох основних завдань. Одне з них пов'язане з установленням походження депресивного стану, його нозологічної природи, і полягає у визначенні значимої ролі психологічних факторів (ситуаційного і особистісного) у картині хвороби і тим самим її можливого психогенного походження або у виявленні «органічних змін» психічної діяльності.

Інша полягає в ідентифікації самого депресивного стану, розпізнаванні прихованих, «маскованих» депресій і їх обмеженні від апатичних і неврозоподібних картин. Цьому може допомогти медико-психологічний аналіз структури особистості і виявлення установок і тенденцій, що відображають характерне для депресивних хворих відношення до себе і до дійсності. Особливе значення може мати виявлення диссимулюючих суїцидальних тенденцій, що досягається при використанні відповідних прийомів психологічного дослідження.

У геріатричній психіатрії медико-психологічні методи найчастіше застосовуються для розмежування типів деменції, розмежування яких пов'язане з констатацією зниження інтелекту при збереженні «ядра» особистості (лакуарна деменція), порушення пам'яті як основу недоумкуватості (амнестична деменція) або переваги дифузійних змін особистості в поєднанні із загальним психічним зниженням (псевдопаралітична деменція).

Важливе значення медико-психологічного обстеження (головним чином, за допомогою нейропсихологічних методів) може мати при диференціації атеросклеротичної деменції вид хвороб Піка й Альцгеймера, що характеризуються своєрідними часковими випаданнями мови, порушеннями праксису і гнозису на відміну від загального зниження інтелекту з характерними змінами емоційності при церебральному атеросклерозі.

У цих та інших випадках диференційної діагностики психологічне дослідження спрямоване на виявлення більш чіткого виокремлення структурного аналізу тих змін психічної діяльності, на які орієнтується і психіатр у своїй діагностичній діяльності, але які клінічним дослідженням не виявляються з необхідною обґрунтованістю і повнотою.

В області неврозів і приграничних станів психологічна проблематика є найбільш актуальною, і тут тісне співробітництво психолога і лікаря особливо плідне. Медико-психологічне обстеження в цих випадках торкається всіх основних елементів захворювання, тому що воно містить у собі опис тієї або іншої дизфункції й інтерпретації її психологічних механізмів на основі аналізу особистості і виділення таких її особливостей, як неадекватні соціальні установки, підвищений рівень домагань або наявність протилежно спрямованих прагнень, що у визначеному співвідношенні із ситуаційними факторами набувають патогенетичне значення. Подібного роду аналіз допомагає не тільки уточненню клінічної діагностики всередині групи неврозів, психопатій і інших приграничних станів, але й сприяє більш глибокому розкриттю сутності хворобливого стану і його патогенезу, сприяючи раціональному виборі психотерапевтичних і психокорекційних впливів.

2. Оцінка структури і ступеню нервово-психічних розладів

Оцінка структури і ступеню нервово-психічних розладів має значення не тільки для цілей дифенційної діагностики. Вона відіграє самостійну роль для кваліфікації стану хворого (при різних видах психіатричної експертизи й, особливо, при визначенні ступеню працездатності), при встановленні функціонального діагнозу, при визначенні шляхів трудового пристосування і соціального відновлення хворого, при профорієнтації і при проведенні психокорекційних і лікувально-відновлюючих заходів. Облік структури і ступеню нервово-психічних розладів може також допомогти лікареві-психіатрові в оцінці динаміки розвитку і плину нервово-психічних захворювань і контролю за ефективністю відновлюючого лікування.

Для вирішення зазначених завдань психолог за допомогою психологічних методів може уточнити виразність і характер порушень окремих психічних процесів і можливості компенсації цих порушень з урахуванням психологічних особливостей тієї чи іншої діяльності. Експериментально може бути встановлена, наприклад, ступінь і особливості стомлюваності в різних видах діяльності (одноманітної, динамічної, безперервної, переривчастої, механічної, творчої, сенсорної або моторної), характерна для даного хворого «крива працездатності». Може бути визначений так званий профіль порушення інтелектуальної діяльності, що дозволяє уявити, наприклад, співвідношення між здатністю до абстрагування,

конструктивного і понятійного мислення, засвоєння і збереження знань і їх практичного використання в предметній діяльності індивіда. Може мати значення уточнення структури розладів пам'яті, що відображає ступінь виразності порушень короткострокової і довгострокової пам'яті, різних модально-специфічних типів пам'яті— зорової, слухової, слухо-мовної, тактильної, безпосереднього й опосередкованого запам'ятовування; визначення стійкості, переключення і обсягу уваги.

Найважливішим як для інтерпретації даних про стан окремих сторін психічної діяльності і про можливості компенсації виявлених порушень, так і особливо в зв'язку з завданнями реабілітації є визначення ступеня збереження особистості хворого і структури її змін. У цьому плані можуть бути виділені кілька аспектів дослідження. Першочергова роль належить оцінці змін емоційно-вольової сфери і, звичайно, тісно пов'язаних з ними динамічних і якісних характеристик діяльності. Остання знаходиться також у залежності від структурно-динамічних особливостей особистості, що виявляються в ступені її гармонійності, стійкості, активності і т.п. Особливу область складає система значимих життєвих відносин хворого, що включає його самооцінку, відношення до хвороби і, пов'язаної з нею ситуації, до діяльності, до реально виявлених або уявлюваних вад у різних областях функціонування. Нарешті, заслуговують уваги порушення в системах спілкування, що характеризуються як з боку обсягу і змісту спілкування, так і з боку його продуктивності і суб'єктивної оцінки випробуваним.

У залежності від цілей дослідження підхід до його проведення може мінятися і відповідно буде звужуватися або розширюватися коло питань, що підлягають вирішенню. Важливо підкреслити, що дослідження структури і ступеню порушень, що підлягають задачам реабілітації хворих, має бути всеосяжним і охоплювати як сторони психічної діяльності, що перетерпіли очевидні зміни, так і збережені сторони в структурі цілісної особистості, взятої в конкретній життєвій ситуації.

3. Особливості роботи психолога в дитячих і підліткових психоневрологічних установах

У дитячих і підліткових психоневрологічних установах психолог також бере участь у вирішенні диференційно-діагностичних завдань. Разом з тим, тут особливе місце займає його робота з визначення психічного розвитку і його аномалій — ступеню і структури різних форм дизонтогенезу. З вирішенням цих питань безпосередньо пов'язаний вибір шляхів загальноосвітнього і трудового навчання аномальної дитини або підлітка, прогноз його навченості, установа раціонального співвідношення між власне педагогічними і лікувально-пристосувальними мірами компенсації аномалії, що проявилася. Таким чином, експериментально-психологічне дослідження не тільки сприяє кращому розумінню характеру аномалії розвитку, але і служить основою для розробки корекційних рекомендацій, якими необхідно користуватися в роботі з дитиною педагогам і батькам.

Найчастіше тут виникають два питання: про причини неуспішності і при відставанні психічного розвитку, про його ступінь і структуру, з одного боку, і про труднощі поведінки в дітей і підлітків, які нормально розвиваються - з іншої сторони. При цьому необхідно враховувати, що відставання в психічному розвитку може бути пов'язане як з наявністю олігофренії, так і з іншими причинами: педагогічною занедбаністю, наслідками тривалої астенізації, прогресивними психічними захворюваннями. Виходячи з даних вікової психології про розвиток вищих психічних функцій у нормальної дитини, медичний психолог може кваліфіковано оцінити не тільки ступінь і характер затримки розумового розвитку, але, досліджуючи різні сторони психічної діяльності, зробити висновок про потенційні можливості відстаючої дитини. Звідси випливає висновок про відповідність цих можливостей вимогам масової школи, доцільності навчання в санаторній школі або необхідності направлення дитини в допоміжну школу або спеціалізований заклад. Таке дослідження може також допомогти психіатрові знайти причину, яка знаходиться в основі затримки розумового розвитку та психічного захворювання, що вимагає лікувального втручання.

Для вирішення зазначених питань, навіть у грубих і клінічно очевидних випадках олігофренії, необхідно визначити рівень розвитку окремих сторін психічної діяльності. Ще більше зростає роль медичного психолога при діагностиці менш виражених форм затримки розумового розвитку, що ґрунтується на зіставленні результатів дослідження відстаючої дитини з нормальними даними вікової психології. Висновок психолога повинен будуватися з урахуванням наступних критеріїв: 1) здатності до навчання, до осмислення і засвоєння нових знань і навичок, до рішення нових завдань і формування понять; 2) умов розвитку дитини, мікросоціального середовища, у якому вона виховувалася, і особливостей її поведінки в різних соціальних ситуаціях; 3) рівня знань і навичок відповідно віковому періодові розвитку, що повинен оцінюватися і інтерпретуватися під кутом зору двох перших — якісного і соціально-біографічного критеріїв. Необхідно також враховувати відношення досліджуваного до дослідження, його емоційний стан, який може істотно вплинути на його контакт з експериментатором і на особливості виконання ним завдань.

Побудований з урахуванням перерахованих вимог висновок психолога в багатьох випадках є необхідним компонентом клінічного обстеження аномальних дітей і обґрунтування системи психокорекційних заходів.

Іншу сторону роботи медичного психолога в дитячих і підліткових установах складає його участь в обстеженні так званих „важких” дітей. Порушення поведінки дітей і підлітків, які нормально розвиваються, можуть бути пов'язані з неправильним вихованням у родині, педагогічними прорахунками (т.зв. опозиційні реакції). Вони можуть бути вираженням «пубертатних кризів», різних акцентуацій характеру, аномальних ситуацій, що виявляються в складностях для особистості. Ці відхилення й акцентуації коригуються, звичайно, за допомогою різних виховних заходів педагогами і батьками з урахуванням рекомендацій медичного психолога. В інших

випадках зазначені труднощі служать проявами невропатії, патологічного розвитку особистості підлітка, залишкової органічної патології або є симптомом процесуального захворювання. Застосування медико-психологічного дослідження виявляється в цих випадках корисним для одержання додаткової діагностичної інформації. Крім того, вивчення особливостей розвитку особистості дитини, системи його значимих відносин і структури наявного дизонтогенезу відіграє важливу роль для уточнення патогенетичних механізмів декомпенсації і вибору методів лікувальних і психокорекційних впливів, так само, як і для обґрунтування стратегії всієї лікувально-приспосувуючої роботи.

4. Психологічне дослідження особистості і соціальних позицій хворого й одержання даних для функціонального діагнозу

Одержання даних для функціонального діагнозу, що відіграє важливу роль у практиці лікарсько-трудової експертизи і служить основою роботи з реабілітації хворих, складає окрему групу діагностичних завдань, що вимагають діяльної участі медичного психолога і, які надають психологічному обстеженню специфічну спрямованість. Функціональний діагноз, що представляє синтез клінічної і психологічної оцінки хворого в реальних умовах життя і діяльності, виражає динамічну характеристику стану індивіда і його взаємозв'язків із соціальним середовищем і відображає ступінь, спосіб і основні тенденції компенсації нервово-психічних розладів. Поряд з нозологічним, синдромальним діагнозами і діагнозом протікання, що визначають довготривалий прогноз і стратегію лікування, функціональний діагноз є складовою частиною клінічного діагнозу і служить підставою системи реабілітаційних заходів. У структурі функціонального діагнозу виділяють три аспекти: клініко-психопатологічний (рівень або стадія прояву захворювання, структура дефекту і функціональна оцінка психопатологічного стану з погляду можливостей його компенсації і впливи на соціальну адаптацію хворого) психологічний (що характеризує особистість пацієнта і значимі для його соціальної і професійної адаптації відносини) і соціальний (що відображає реальну життєву ситуацію і характер включеності в неї хворого з обліком його преморбідного досвіду).

Психологічний експеримент, як функціональна проба, завжди будується за принципом моделювання визначеної предметної діяльності. При встановленні функціонального діагнозу він орієнтується на виявлення, насамперед, тих особливостей психіки хворого, психічних процесів і властивостей особистості, що мають особливе значення для соціальної і професійної адаптації хворих. При цьому важливим є встановлення не тільки уражених, але і збережених функцій та визначення можливостей, способів компенсації в різних видах діяльності. Оцінюючи під таким кутом зору структуру і ступінь нервово-психічних розладів, психолог сприяє формулюванню всіх трьох аспектів функціонального діагнозу. У визначенні ж психологічного і соціального аспектів медичному психологові повинна належати провідна роль.

Центральне місце у вирішенні цього кола завдань займає дослідження особистості, до якого адресується і через яке опосередковується психотерапія і вся система реабілітаційних впливів. Це дослідження включає як визначення структури змін і ступеня збереження основних властивостей особистості (клініко-психопатологічний аспект функціонального діагнозу — див. вище в розділі «Оцінка структури і ступеня нервово-психічних розладів»), так і з'ясування системи значимих відносин, спрямованості, ціннісних орієнтацій, соціального і професійного досвіду хворого. Особливе значення має дослідження внутрішньої картини хвороби й очікуваних її наслідків, відношення пацієнта до хвороби, лікування, референтного оточення, до своєї професії, до виробничої й особистої ситуації, вивчення зони конфліктних переживань, способів розв'язання конфліктів і механізмів психологічної компенсації. Іншу сторону цього дослідження складає встановлення соціальних позицій хворого, які можуть характеризуватися його активною включеністю в різні форми соціальної діяльності і динамічною зміною ролей, спрямованою на підтримку свого соціального статусу, або втратою самостійності, відходом від життя в суспільстві, або переходом у залежне положення і фіксацією в ньому. Таке дослідження вимагає поєднання інтрапсихічного аспекту хворого, що включає самооцінку, його установки, мотивації інтерперсональних відносин, що охоплюють як рольове введення хворого в різні групи, так і пропонувані йому цими групами рольові чекання, розглянуті з урахуванням об'єктивних вимог життя. Дослідження способів спілкування і взаємовпливи індивідів у групі, реалізації установок хворого, його запитів і психічних можливостей, як вони складаються під впливом групи, форм психічної спільності і структурно-психологічних особливостей груп, у яких функціонує хворий, є відправним при визначенні завдань і методів психокорекційної роботи. Показники динаміки спілкування і рольової поведінки хворих у лікувальних і нетерапевтичних групах, служать істотними критеріями ефективності цієї роботи і змін, що спостерігаються, їхнього соціального статусу. Сказане робить необхідним вивчення хворого в структурі груп, у взаємодії із соціальним оточенням.

Як об'єкти психологічного дослідження тут повинні виділятися:

— терапевтичне середовище (лікувальні і неформальні групи хворих, терапевтичний колектив із властивою йому динамічною системою ролей і способом прийняття і реалізації рішень, а також стиль і зміст взаємин між хворими і медичними працівниками),

— позатерапевтичне соціальне оточення, представлене такими референтними групами як родина, виробничий колектив, коло друзів і знайомих; психологічні особливості цих груп впливають на особистість пацієнта, його психічний стан, вибір ролей і форми соціальної активності; батьківські і подружні відносини, що складають найбільш стійке і значиме оточення хворого, безпосередньо втягнуте в події його хвороби, у цьому відношенні належить особлива роль, не завжди доступна клінічній оцінці і яка потребує застосування соціальних методів сімейної діагностики.

Дослідження цих груп повинно надати інформацію як про особливості реалізації хворим своїх соціальних ролей у сфері міжлюдського спілкування і його соціальних позицій у різних групах, так і про ті соціально-психологічні фактори, що служать зовнішніми детермінантами тих або інших норм поведінки пацієнта. **Частково вступаючи в сферу іншої дисципліни - соціальної психології - тими методами, не може бути приведені в дані рекомендації і складає самостійну тему.?**

Тут використовуються, цей напрямок психологічної діагностики залишається проте в рамках медичної психології і тому, що соціально-психологічні відносини тут розглядаються під специфічним кутом зору зв'язків із хворим індивідумом, і тому, що вони істотно доповнюють характеристику його особистості з функціонально-динамічної точки зору.

Психологічне дослідження особистості не вичерпується завданнями функціональної діагностики. Воно, наприклад, набуває особливого змісту при неврозах і приграничних станах, на що вказувалося вище.

5. Встановлення динаміки нервово-психічних порушень і вивчення ефективності проведеної терапії

Застосування психологічних методів для вивчення динаміки нервово-психічних порушень може виявитися корисним при відсутності чітких клінічних критеріїв (при малосимптомних варіантах захворювання або дизсимуляції хворобливих переживань), або при необхідності більш глибокого судження про динаміку окремих психічних процесів і станів у зв'язку з завданнями встановлення функціонального діагнозу, а також для оцінки фармакодинамічних ефектів або ефективності лікувально-відновлюючих прийомів. Приватним прикладом може служити виявлення плацебо-ефекту і визначення ступеня його вираженості. Як відомо, під плацебо-ефектом розуміється удаване поліпшення при прийомі нового лікарського препарату, пов'язане з механізмами самонавіювання і не знаходиться в залежності від фармакобіологічних властивостей ліків. Виявлення деяких властивостей особистості пацієнта (високий ступінь сугестивності, психологічної залежності, особливості інтелектуального складу, установка на визначений вид лікування і т.д.) у відповідних випадках дозволяє пророкувати можливість виникнення плацебо-ефекту. Інша сфера застосування психологічних методів для виявлення динаміки порушень стосується встановлення змін у системі відносин і в соціальній позиції хворого в зв'язку із здійснюваною психокорекційною роботою. У деяких випадках такого роду зміни, що мають принципове значення для оцінки основних тенденцій хвороби, виявляються з достатньою визначеністю лише психологічними методами, часом у протиріччі з актуальними скаргами хворого і його уявленням про свій стан.

У всіх випадках виявлення динаміки в стані хворого за допомогою психологічних методів вимагає зіставлення інших, отриманих при повторному використанні, подібних за складністю, характером і спеціальній спрямованості методик, які за змістом і формою пред'явлення повинні, по можливості ,

відрізнитися, щоб зменшити (якщо не виключити) похибки, викликані придбанням навичок виконання завдань.

Варто зупинитися ще на одному аспекті застосування психологічних методів для вивчення ефективності терапії. Мова йде про дослідження ставлення хворого до лікування і реабілітаційних заходів у цілому, і, зокрема, до тих або інших конкретних ліків. Ця проблема особливо актуальна в тих випадках, коли хворий відкрито не висловлює свого відношення до медикаментозного і психосоціального впливу терапії, і воно для лікаря не зрозуміле. Одержання таких зведень тим більше необхідно при виписці хворого з призначенням так званої підтримуючої терапії в амбулаторних умовах. Інформація, надана психологом може допомогти лікареві визначити найбільш адекватну тактику в цих питаннях.

6. Участь в експертній роботі

Психологічне обстеження є важливим елементом психіатричних експертиз (медико-педагогічній, лікарсько-трудої, військово-лікарській і судово-психіатричній), а в судовій практиці може виступати як самостійний вид доказів. У залежності від виду експертизи і змісту поставлених перед експертом питань психологічне обстеження підкоряється тим або іншим задачам, викладеним у попередніх розділах.

Вище вже охарактеризовані питання, що виникають в практиці медико-педагогічної діагностики й експертизи.

У випадках лікарсько-трудої експертизи найбільш важливим аспектом діяльності психолога є одержання об'єктивних даних для функціонального діагнозу, що складає основу експертного висновку. Значення останнього важко переоцінити. Від нього залежить не тільки характер трудової діяльності, але багато в чому і майбутній життєвий шлях хворого, оскільки правильне визначення професійних можливостей і раціональне працевлаштування (як і адекватно орієнтоване професійне навчання) є важливими факторами клінічного і соціального відновлення. Так і в інших випадках функціональної діагностики, психолог у своєму висновку звертає увагу не тільки на ушкоджені, але і на збережені функції з погляду можливості компенсації дефекту в тій або іншій трудовій діяльності. Психофізіологічній оцінці характеру майбутньої діяльності тут, зрозуміло, належить серйозне значення. Важливу роль відіграє оцінка витривалості в праці, швидкості і характеру стомлюваності, лабільності вольового зусилля й ін. психофізіологічних характеристик. Особливе місце займає вивчення соціально-трудова установка хворих, їхніх індивідуальних схильностей. Необхідний, з одного боку, облік відношення хворого до свого захворювання, суб'єктивна оцінка ним ступеню своїх трудових можливостей, з іншого боку — відношення хворого до відомих йому професій, його особистої соціально-трудова спрямованості і можливостей її корекції.

Військово-лікарська і судово-психіатрична експертиза, як правило, формуються в умовах психіатричної установи і робота медичного психолога істотно не відрізняється в цих випадках від тієї, котра виконується ним в процесі

психіатричної діагностики. Дві обставини додають своєрідність психологічному дослідженню при проведенні цих видів експертизи. Одне з них пов'язане з частою зацікавленістю випробуваного в змісті експертного рішення і можливістю настановної поведінки з тенденцією до агравації або дисимуляції. При цьому виявляється необхідним виявлення структури, характеру і ступеня дійсних порушень, що маскуються удаваною поведінкою. З іншого боку, сама експертна ситуація, як і передуючі їй події життя, неминуче викликають особливий емоційний стан, що вимагає обліку при проведенні дослідження й інтерпретації його результатів. Остання обставина викликає необхідність співвідношення особливостей психіки, що виявляються, з характером вчиненого, з особливостями психологічної структури тієї діяльності (дії), у відношенні якої проводиться експертиза. Тут потрібен експериментально-психологічний аналіз різних сторін психічної діяльності, що можуть не грати діагностичної ролі і не мати ніякого значення для терапевтичних рішень і стосовно яких клініко-психологічний метод є недостатньо адекватним інструментом дослідження.

Ці думки особливо важливі при судово-психологічній експертизі, у якій медичний психолог виступає в самостійній ролі експерта. Питання, що можуть ставитися судово-слідчими органами перед медичним психологом, різноманітні і найчастіше стосуються оцінки рівня розумового розвитку, особливостей особистості, способу реагування, який має перевагу в ситуаціях емоційної напруги.

Ряд моментів відрізняють судово-психологічний експеримент від звичайного медико-психологічного дослідження. Від медичного психолога часом потрібно в цих випадках вияснення даних дослідження до визначеного часу, інколи досить віддаленого від моменту дослідження. Психолог як експерт може представити, наприклад, дані відносно того, як психологічні особливості досліджуваного могли впливати на мотиви, розуміння ним дій при здійсненні правопорушення і на його поведінку в конкретній ситуації. Інший важливий момент пов'язаний з відношенням досліджуваного до психологічного дослідження. Крім міркувань, висловлених вище, потрібно мати на увазі можливість негативної установки досліджуваного. Це вимагає від психолога відповідної підготовки до дослідження, і особливого підходу до його проведення.

Медичний психолог може також брати участь у комплексній судово-психіатричній і психологічній експертизі, при проведенні якої тісно співпрацюють психіатр і психолог, відповідають на питання суду і за наслідки, що покладаються на кожного з них відповідно їх компетенції. Притягнутий до особистої участі в судовому засіданні психолог користується такими ж правами і має ті ж обов'язки, як і інші експерти.

7 Участь медичного психолога в реабілітації хворих і в психокорекційній роботі

Реабілітація хворих, що розглядається як широка система заходів, у якій фармакобіологічні засоби, психосоціальні методи лікування і заходи, спрямовані на соціальне оточення й оптимізацію зовнішніх умов адаптації, взаємозалежно

концентруються для запобігання або зниження стійких наслідків захворювання і на відновлення або зміцнення особистого і соціального статусу хворих, вимагає діяльної участі медичного психолога і надає найбільш широкі можливості прояву ним своїх професійних знань і навичок.

Важливою формою організації цієї роботи є реабілітаційна бригада, у якій керівна роль лікаря реалізується при рівноправній участі різних інших фахівців у співробітництві з ним.

Лікар відображає, у тому числі і з обліком даних психологічного дослідження, клінічний аспект вивчення хворого і клініко-патогенетичного обґрунтування відновлюючої програми, у той час як психолог більше зосереджується на особистісному (і міжособистісному) підході до хворих і до відносин у терапевтичному колективі при проведенні відновлюючого лікування. Виконуючи самостійні функції, психолог повинен забезпечувати також відповідною інформацією інших членів реабілітаційної бригади, оцінювати зі своїх професійних позицій інформацію, що надходить від них, і використовувати її для підвищення ефективності спільної роботи бригади.

У світлі сказаного завдання медичного психолога в роботі з реабілітації психічно хворих в основному можна звести до наступного:

1. Вивчення особистості хворого, структури порушень і механізмів їхньої компенсації, соціальних позицій і рольової поведінки хворого в різних групах, одержання даних для функціонального діагнозу і динамічна корекція їх з урахуванням задач і результатів відновлюючого лікування.

2. Соціально-психологічне дослідження спілкування хворих, взаємин хворих у родині і в лікувальних групах та їхньої динаміки в процесі психопедагогічної і соціотерапевтичної роботи.

3. Дослідження терапевтичного колективу, взаємин хворих і медичних працівників і розробка рекомендацій з оптимізації терапевтичного середовища.

4. Оцінка психологічних факторів позатерапевтичного соціального оточення, що справляють вплив як на форми організації терапевтичного середовища в психіатричних установах, так і на способи і можливості реабілітації осіб, які перенесли психічні захворювання, і спільне з психіатрами проведення заходів, що сприяють зміні впливів середовища в потрібному напрямку.

5. Особиста участь у проведенні лікувально-приспосувальної, психотерапевтичної і психокорекційної роботи. (Виклад форм і методів цієї роботи приводиться нижче, у спеціальному розділі).

ПРИНЦИПИ ПОБУДОВИ І ПОРЯДОК ПРОВЕДЕННЯ МЕДИКО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

1. Побудова психологічного експерименту і вибір методів медико-психологічного дослідження

Діагностичне дослідження полягає в тому, що хворому пред'являються завдання або ряд завдань, спеціально підібраних і таких, які мають цільове спрямування, а процес і результати їхнього виконання, розглянуті з урахуванням

відношення досліджуваного до дослідження, його реакцій, коментарів, словесного звіту і т.д., використовуються для висновків про ті або інші характеристики його психічної діяльності.

Таке дослідження служить інструментом більш тонкого психопатологічного аналізу, що сприяє виявленню порушень або уточненню їхньої структури. Воно дозволяє також одержати діагностично значиму інформацію за рахунок експериментальних даних, що лежать поза площиною психопатологічного аналізу.

Нарешті, воно повинно дати представлення про непорушені сторони психічної діяльності, властивості особистості і систему її відносин.

Застосовувані для цього методи можна розділити на стандартизовані і нестандартизовані.

Нестандартизовані методи не уніфіковані, відрізняються «прицільністю», спрямованістю на визначені види психічної патології і програмуються індивідуально для конкретного досліджуваного. Створюються ці методики для вивчення конкретних порушень психічної діяльності і можуть вибірково застосовуватися для дослідження тих або інших особливостей психічних процесів відповідно до поставленої діагностичної задачі. Так, метод «формування штучних понять» (Л. С. Виготський) використовується, наприклад, для виявлення відмінних рис понятійного мислення при різних психічних захворюваннях, насамперед при шизофренії і деяких органічних ураженнях головного мозку. Метод «класифікації предметів» К. Гольдштейна широко застосовується для аналізу різних порушень процесів відволікання й узагальнення. В даний час медична психологія має у своєму розпорядженні велику кількість таких методик, з достатньою повнотою описаних у відповідних посібниках. У нестандартизованому варіанті застосовуються багато деяких методів дослідження пізнавальних процесів (мислення, пам'яті). Зокрема, для дослідження порушень мислення користуються методами: «класифікації предметних картинок», «виключення предметів», «виключення понять наборами прислів'їв, методикою Аха-Сахарова й ін.; розлади уваги і пам'яті досліджуються за допомогою коректурної проби Анфімова-Бурдона, чорно-червоних цифрових таблиць Шульте-Горбова, методики Крепеліна, Ебінгауза, набору складів і слів для дослідження короткочасної пам'яті і т.д. Нестандартизованими також є такі дослідження особистості як методики: «незакінчених» пропозицій «полярних профілів», тематичний аперцептивний тест (ТАТ) і ін.

Основним при такому підході до дослідження є принцип моделювання визначених ситуацій, у яких виявляються ті або інші види психічної діяльності хворого. Висновок психолога будується не тільки і не стільки на оцінці кінцевого результату (ефекту) діяльності хворого, скільки на змістовному аналізі способів діяльності, особливостей самого процесу виконання завдань. Це дозволяє реалізувати важливий принцип психологічного дослідження, одночасне виявлення і зіставлення порушених і збережених сторін психічної діяльності. При цьому повинні враховуватися як пошуки рішення самим хворим, так і його здатність скористатися допомогою експериментатора. Завдання пред'являється хворому для виконання в

регламентованому або вільному режимі і при невизначеності результатів може відразу уточнюватися шляхом його видозміни або введення додаткових завдань. При такому дослідженні провідним є якісний аналіз психічної діяльності, заснований, насамперед, на особистому досвіді медичного психолога, до кваліфікації якого пред'являються якнайвищі вимоги. Необхідна диференціація підходів і форми пред'явлення завдань у залежності від стану хворого, його інтелектуального і культурного рівня і від його відношення до дослідження.

В останні роки в діагностичній роботі усе більш широко використовуються також стандартизовані методики. Про стандартизовані методи можна говорити в тих випадках, коли групи відповідним чином підібраних і структурованих завдань пред'являються в однаковій формі кожному випробуваному. У такий спосіб здобувається можливість зіставлення способу і рівня виконання їх даним досліджуваним та іншими особами. Стандартизовані методи можна також визначити як тести, що широко розуміються, зараховуючи до них так звані інтелектуальні тести і різні методи дослідження особистості.

Правду кажучи, той або інший набір стандартизованих методів психологічного дослідження, так само, як при використанні нестандартизованих методів, підбирається для кожного досліджуваного з урахуванням поставленого діагностичного завдання. Однак, спосіб аналізу результатів, отриманих за кожною методикою, істотно відрізняється і ґрунтується на застосуванні стандартизованих методів головним чином на кількісній оцінці, що зіставляється з оцінками, отриманими раніше на відповідній вибірці хворих з патологією психіки і на здорових досліджуваних. Стандартизовані методи, крім уніфікації самих завдань, повинні бути нормалізовані, тобто мати шкалу оцінок (норм), створену на основі емпіричного попереднього дослідження; повинні мати обчислений ступінь стійкості результатів (надійності) і з достатньою точністю оцінювати стан визначених характеристик психічної діяльності (пам'ять, увага й ін.), тобто мати необхідний коефіцієнт валідності.

Принципи індивідуалізації у виборі методів при використанні стандартизованих методик не можуть застосовуватися настільки ж гнучко, як при нестандартизованих. Цьому у відомій мірі перешкоджає тверда запрограмованість таких методик як у відношенні типу і послідовності пропонованих завдань, так і в оцінці отриманих даних. З іншого боку, така організація експерименту поєднує в собі і визначені переваги, забезпечуючи можливості порівняння результатів. Стандартизовані методики виявляються також більш адекватними для рішення діагностичних задач в умовах дефіциту часу, при масових обстеженнях і при необхідності групової оцінки досліджуваних. У зв'язку з завданнями клінічної діагностики тести повинні завжди застосовуватися в комплексі з іншими методами. Це дає можливість використовувати - крім контролю валідності на основі коефіцієнту, розрахованого при створенні тесту - також і індивідуальний, клінічний контроль. **Необхідно з більшою обережністю відноситися як до «норм», так і до коефіцієнтів валідності, розрахованих не на основі тієї популяції, до якої належить**

досліджуваний, що має місце при використанні зарубіжних тестів без їхньої належної адаптації. Більш того, добре відомо, що і самі завдання і норми з плином часу втрачають свою адекватність і мають потребу в періодичній перевірці. Таким чином, у клініці застосування стандартизованих методик повинно відігравати допоміжну роль.

Це можна пояснити на прикладі використання так званих проєктивних методів", у число яких входять як стандартизовані, так і нестандартизовані методики. Вони засновані на пред'явленні досліджуваному малоструктурованого, перцептивно неоднозначного матеріалу, що інтерпретується досліджуваним в аспекті його попереднього життєвого досвіду і очікувань, з погляду актуальної системи відносин, потреб, ціннісних орієнтацій і т.д. Це дозволяє психологові прийти до відповідних висновків про особливості психіки хворого, його особистості і значимих відносин. Зокрема, порядок пред'явлення завдань і аналізу результатів при проєктивному методі складання досліджуваним розповідей за заданими ключовими словами або за малюнками з невизначеним змістом (за типом ТАТ) можуть бути гнучко індивідуалізовані в залежності від поставленого діагностичного завдання, наприклад, з метою виявлення прихованих маревних переживань, дисимульованих суїцидних тенденцій і т.п. З іншого боку, для з'ясування структури відносин хворих у психокорекційній групі доцільно застосування стандартизованих методик, зокрема, методу так званого семантичного диференціалу.

Найчастіше в діагностичній роботі застосовуються різні варіанти особистісних опитувальників, проєктивні методи (визначення фрустраційної толерантності, плями Роршаха, семантичний диференціал і ін.) і стандартизований набір психологічних тестів для дослідження інтелектуальної діяльності (для дорослих і для дітей). Варто враховувати, що практично всі нестандартизовані методики можуть бути стандартизовані. А з іншого боку, більшість субтестів, що входять у стандартизовані методики, можна використовувати в нестандартизованому варіанті для якісного аналізу особливостей, що виявляються у психічній діяльності.

Крім названих тут патопсихологічних методів і методів вивчення особистості і її відносин у нормі й у патології, для вирішення деяких діагностичних завдань, особливо в геріатричній і дитячій психіатрії, застосовуються нейропсихологічні методики. Ці методики спрямовані на дослідження особливостей мови, зорового, слухового і слухомовного гнозису; вони допомагають також виявити особливості порушень короткочасної і довгострокової пам'яті, зокрема, її модально-специфічні розлади, при яких переважає патологія пам'яті визначеної модальності — зорової, тактильної, слухової і слухомовної. Найбільш поширені нестандартизовані варіанти нейропсихологічних методик. Однак в останні роки починаються спроби їхньої стандартизації.

Термін «проєктивний» історично пов'язаний із психоаналітичним поняттям «проєкції», але стосовно до методів психологічної діагностики вже давно набув іншого значення. Його розуміння наближається до загальновизнаного положення, відповідно до якого відображення людиною навколишнього світу завжди більш-

менш «суб'єктивно», тобто залежить від її стану тепер та від тих або інших стійких особливостей її особистості.

Крім відомих ММРІ і опитувальників Кетелла, Айзенка можна назвати запропоновані інститутом ім. В. М. Бехтерева стандартизований клінічний особистісний опитувальник (СКЛО), призначений для підлітків натохарактерологічний діагностичний опитувальник (ПДО), шкалу для оцінки рівня невротизації і психопатизації (РНП).

Порядок проведення медико-психологічного дослідження

Психологічне дослідження складається з наступних етапів:

1. *Вивчення історії хвороби, бесіда з лікарем і конкретизація завдань дослідження.* Завдання перед медико-психологічним дослідженням ставляться лікарем, який повинен знати перелік основних діагностичних питань, що вимагають застосування психологічних методів. Цей перелік висвітлений у першому розділі даних рекомендацій. Формулюючи завдання, лікар повідомляє психологові основні клінічні дані про хворого, що мають значення для проведення психологічного дослідження й аналізу його результатів. Психолог, знайомлячись з історією захворювання, особливостями психічного стану хворого, питаннями, що ставить лікар, конкретизує для себе завдання дослідження, продумує його хід, вибір методик і порядок їхнього пред'явлення. Лікар повинен відповідним чином пояснити хворому мету психологічного дослідження і сприяти виробленню в нього позитивних мотивацій для роботи з психологом.

2. *Проведення медико-психологічного дослідження.* Успіх дослідження і вірогідність його результатів значною мірою залежать від відношення хворого до дослідження і багато в чому визначаються умінням психолога установити контакт із хворим, знайти правильний тон у спілкуванні з ним. Лише після того, як психолог переконається, що необхідний контакт установлений, що хворий зрозумів мету дослідження й усвідомив завдання, можна приступати до проведення експерименту. Завдання повинно бути змістовним, а інструкція чіткою і мотивованою. У ході дослідження варто спостерігати за поведінкою хворого і враховувати її при інтерпретації результатів.

Тривалість безперервного медико-психологічного дослідження не повинна перевищувати двох годин, а при підвищеній стомлюваності хворих, особливо літнього і старечого віку – 30-40 хвилин. Звичайно в цілому медико-психологічне обстеження вимагає в середньому 3,5-4 години. Тому його приходиться проводити протягом 2, а іноді і 3-4 днів. Утім, при труднощах включення хворих у дослідження і при підвищеному виснаженню загальний час обстеження може бути скорочений за рахунок зменшення числа запропонованих методик. Так, час дослідження інтелектуальної діяльності за допомогою стандартизованого набору може бути скорочений вдвічі за рахунок пред'явлення тільки парних або непарних завдань тесту, результати застосування яких, як відомо, високо корелюють між собою. Ще великі можливості для скорочення часу дослідження представляють нестандартизовані методики.

Дослідження повинно проводитися в спеціально виділеному приміщенні, переважно в першій половині дня. Психолог повинен прагнути до підтримки у жосліджуваного рівномірного інтересу до дослідження, обговорювати з ним хід дослідження і загальні його результати, давати необхідні роз'яснення. Про хід обстеження, особливо якщо воно затягується, варто інформувати лікаря.

3. *Обробка й аналіз даних медико-психологічного дослідження.* При використанні більшості методик, як стандартизованих, так і нестандартизованих, спочатку здійснюється кількісна обробка даних: число і відсоток правильних і помилкових відповідей у визначені проміжки часу при виконанні різних завдань, оцінка написаних розповідей, виконаних малюнків, розшифровка записів. Тільки після такої попередньої підготовки психолог може приступити до якісного аналізу результатів дослідження, що починається під кутом зору поставлених питань. При цьому може виявитися необхідним продовжити експеримент, змінити його наступний хід, включити додаткові методики.

Кількісна оцінка даних, отриманих стандартизованими методиками, полегшується заздалегідь заданими способами виставляння оцінок за виконання окремих завдань, застосуванням спеціальних трафаретів для спрощення підсумовування оцінок при великому їхньому числі, використанням таблиць-матриць для графічного представлення отриманих даних. Подальший аналіз носить переважно якісний характер. При цьому необхідно пам'ятати, що кількісні оцінки, отримані при використанні як стандартних, так і нестандартних методик, є можливими, тобто вказують лише на велику імовірність наявності в хворого зниження, наприклад, інтелекту або вираженої тривоги. І при остаточному висновку психолог повинен враховувати всю суму різноманітних факторів, включаючи освіту хворого, його стан під час дослідження, відношення до дослідження і т.д.

4. *Опис результатів, висновок медико-психологічного дослідження, межі компетенції медичного психолога.* Висновок складається за визначеним планом, що дозволяє послідовно викласти результати дослідження. Зручно для написання висновку використовувати спеціальний бланк. Два його перших розділи — паспортну частину, що містить короткі дані про хворого і клінічний діагноз, і задачу дослідження, сформульовану при направленні хворого (наприклад, уточнення передбачуваної діагностики шизофренії, психопатії або неврозу; визначення ступеня і структури психічного зниження і т.д.)—заповнює в цьому випадку лікар. Виклад основних результатів дослідження починається з опису поведінки хворого під час дослідження і його відношення до останнього. Потім у стислій формі приводяться результати, отримані конкретними психологічними методиками, причому висновки в кожному випадку ілюструються конкретними прикладами. Поряд з якісним аналізом виконання хворим різних завдань приводяться і кількісні характеристики: число правильних і помилкових рішень, підсумкові статистичні оцінки, типи профілів, отримані при використанні стандартизованих методик. Опис отриманих даних має бути підпорядкований відповіді на основне питання, поставлене перед психологічним дослідженням. Інші дані приводяться остільки, оскільки вони містять

додаткову діагностично значиму інформацію, отриману психологом і яка виходить за рамки початкового завдання. В останньому розділі формується висновок медико-психологічного дослідження. Воно повинно містити конкретну відповідь на поставлені питання: особливості особистості, наявність характерних змін мотиваційної сфери, порушення різних сторін мислення, розладу психічної продуктивності без ознак виснаженості і т.д.; в інших випадках психолог констатує, наприклад, рівномірне зниження уваги і пам'яті, переважно короткочасної, лабільність вольового зусилля, стомлюваність. Однак, приходячи до висновку про наявність тих або інших розладів пізнавальних процесів або індивідуально-мотиваційної сфери, характерних для окремих захворювань, психолог не вправі ставити діагноз, що відноситься до компетенції лікаря, який ґрунтується з урахуванням всього комплексу даних вивчення анамнезу, об'єктивного статусу хворого, динаміки хвороби і результатів параклінічних досліджень, включаючи дані психологічного експерименту.

Межі компетенції медичного психолога помітно розширюються при постановці функціонального діагнозу. Якщо для диференційної діагностики він представляє лише додаткову діагностичну інформацію, то особистісний і соціальний аспекти функціонального діагнозу формулюються ним самим. Він відіграє також важливу роль і при визначенні клініко-психопатологічного аспекту функціонального діагнозу, оскільки цей аспект ґрунтується багато в чому на вивченні структури нервово-психічних розладів, в оцінці якої значиме місце належить медико-психологічному дослідженню.

ФОРМИ УЧАСТІ ПСИХОЛОГА В ПРОВЕДЕННІ ЛІКУВАЛЬНО-ВІДНОВЛЮЮЧИХ ЗАХОДІВ І ПСИХОКОРЕКЦІЙНІЙ РОБОТІ

За певних умов уже саме психологічне дослідження може бути ефективно використано психологом для проведення психокорекційної роботи з хворим. Цьому сприяє професійний авторитет психолога, висновки і судження якого в очах багатьох хворих опираються на результати «спеціального дослідження». Участь психолога в лікувально-відновлюючій і психокорекційній роботі, багатогранно і по-різному виявляється в широкій системі використовуваних тут методів і підходів: терапії середовищем і соціотерапії, індивідуальній і груповій психотерапії, сімейній терапії, терапії зайнятості і трудової терапії, профорієнтації і психогігієнічних консультаціях. Якщо в професійній орієнтації хворих і в проведенні індивідуальних психогігієнічних консультацій психолог при достатньому досвіді роботи може виступати як самостійний фахівець, то в організації терапії зайнятості й особливо трудової терапії більш доцільна його участь як консультанта.

Відповідальна роль належить психологові в організації терапії середовищем. Особливе значення терапії визначається установленим впливом факторів лікарняного середовища і соціального оточення на протікання і прояви нервово-психічних розладів і на пристосованість хворих. Вона виражається у тенденції до придушення соціальної активності, втраті самостійності і входженні в роль хворого при тривалому перебуванні в психіатричній установі (як і в домашніх умовах при

відсутності соціально корисної діяльності), а в обстановці, обмеженої стимулами і великою кількістю обмежень, може виявлятися у виникненні лікарняних афектів, відомих за назвою **синдрому госпіталізму**. Контроль і керування факторами лікарняного середовища вимагають компетенції психолога, підготовка якого дозволяє йому кваліфіковано сприяти вирішенню питань про способи організації цього середовища, що наближають хворого до умов, які властиві реальному життю. Центральним моментом цієї організації є залучення усіх хворих у динамічну систему соціальних ролей, зв'язаних із самообслуговуванням, самоврядуванням і активною участю в лікувальному процесі, що повинно сприяти формуванню в них почуття власної відповідальності за хід лікування. Намітивши необхідні для цього заходи і методичні підходи, психолог повинен домагатися їхньої реалізації через лікарів і середніх медичних працівників, що організують лікувальний процес. Особливе значення тут має вироблення відповідних мотивацій у хворих і установок у середнього медичного персоналу.

Психокорекційна робота в групах повинна будуватися з урахуванням їх особливостей і механізмів їхнього функціонування. Вона використовує всю сукупність явищ, що відбуваються в психотерапевтичній групі, і вимагає контролю за всією системою взаємодії, що складається між її учасниками. Роль психолога в груповій роботі з хворими визначається його професійною підготовкою, що дозволяє йому оцінити сутність процесів і явищ, що відбуваються в психокорекційній групі, і соціальних (групових) факторів, що впливають на кожного з її учасників, і сприяти більш ефективному їхньому використанню. При оптимальних умовах лікар і психолог виконують у психотерапевтичній групі обов'язки терапевтів. У цих випадках активна роль у залежності від ситуації, що складається в групі, може переходити від психолога до лікаря і назад, причому психолог, **відштовхуючись від знання про здорову особистість і про закономірності групової динаміки**, реалізує медико-педагогічний аспект групової роботи, а лікар здійснює клініко-терапевтичний підхід. При достатній розмаїтості групових форм роботи з хворими роль психолога в групах різного типу істотно відрізняється. У ряді випадків спеціально підготовлений психолог може самостійно проводити психокорекційну роботу, особливо в групах, де основна мета зводиться до соціальної активації хворих і виробленні в них адаптивних стереотипів поведінки.

При неврозах, де психотерапія є основним методом лікування, і при психічних захворюваннях, психотерапія **характеризується деякими відмінностями у постановці завдань**. При психозах (в ініціальному періоді, у фазі згасання гострих психотичних розладів, при м'лявому протіканні і тривалому становленні ремісії) групова психотерапія переслідує, насамперед, задачі адекватної соціальної активації хворих, підвищення самостійності і зміцнення соціальних позицій особистості, формування системи ціннісних орієнтацій й установок, що відповідають можливостям хворого, і вироблення адаптивних стереотипів до різних соціально-побутових умов. Разом з тим, більше або менше значення має рішення таких приватних задач як: залучення в змістовне спілкування, усунення вторинних особистісних реакцій (на хворобу, на

перебування в лікувальній установі і т.д.), корекція рольової поведінки, формування почуття причетності, взаємної зацікавленості і взаємної підтримки в пацієнтів. У тієї частини хворих, у захворюванні яких переважають особистісні і ситуаційні фактори, особливо необхідна спеціальна орієнтація психотерапії на розкриття змістовної сторони конфліктів, особливостей відносин особистості пацієнтів і способів розв'язання ними конфліктних ситуацій. При неврозах і приграничних станах основна задача зводиться до перебудови особистості і радикальної зміни системи її відносин, що створює умови для усунення хвороби як такої, а завдання підвищення пристосованості і толерантності до соціальних вимог і психологічних навантажень, тренування адаптивних форм поведінки, що відносяться при ендогенних психозах до основних, тут набувають більш приватного характеру.

Різні форми групової психотерапії відрізняються за інтенсивністю залучення хворих у групову взаємодію, так і за глибиною розкриття психологічних проблем і з'ясування зв'язків між історією життя пацієнтів, особливостями їхньої особистості, способами розв'язання конфліктних ситуацій і психологічною уразливістю. У групах поведінкової терапії і в психомоторних групах ці проблеми на перший план не ставляться й інтенсивність групової взаємодії невелика, хоча психомоторні групи, а також групи пантоміми і групи, що комунікативно активують, (літературний переказ, розігрування ролей, вільна імпровізація) націлені переважно на розвиток процесу спілкування і соціальну активацію хворих, вони разом з тим виявляють особливості особистості хворих. Так звані розмовні групи характеризуються більшим або меншим ступенем закритості, замкненості і глибиною проникнення в психологічні проблеми пацієнтів. Останні можуть бути структурованими (і проводяться з використанням прийомів «обговорення анонімної історії хвороби», «психотерапевтичного дзеркала» і ін.) або будуватися у формі вільної дискусії. Зміст таких дискусій може визначатися проблематикою як усієї групи (її структури, розподілу ролей, взаємин у групі), так і її членів. Обговорення приватних проблем зводиться в основному до двох «тематичних компонентів»: а) поведінка хворого в групі і його позиції в різних життєвих ситуаціях і б) обговорення біографії хворого з погляду формування його особистості і механізмів захворювання (або порушення відносин, фіксації в хворобі і т.д.). Психолог може брати участь у керівництві такими групами разом з лікарем як терапевт.

Чим глибше зачіпаються в групі проблеми, пов'язані з інтимними механізмами захворювання, тим більша роль у проведенні групового заняття приділяється лікареві, що відштовхується від знання цих механізмів і що додає відповідний напрямок груповому процесові. Психомоторна терапія (психогімнастика, пантоміма) являє собою ту форму психокорекційної роботи в групах, яку варто віднести до компетенції психолога. Заснована на використанні невербальних засобів вираження, вона відрізняється тим, що основним способом комунікації є рухова експресія. Ці заняття сприяють зняттю емоційної напруги, пожвавленню психомоторики, підвищенню інтересу до спілкування, придбанню більшої волі, вираження почуттів і узгодженню рухового і почуттєвого компонентів переживання, нерідко порушеному

в психічних хворих. Для багатьох хворих вони можуть стати початком спонукання до активності і джерелом нових змістовних переживань. Іншу форму психокорекційної роботи в групах, з якою успішно справляється спеціально підготовлений психолог, складає умовно-рефлекторна поведінкова терапія. У ній використовуються принципи тренування за програмою, що ускладнюється, і спеціальні прийоми підкріплення очікуваних у лікувальних цілях зразків поведінки.

Самостійно при наявності відомих навичок може проводитися психологом психокорекційна робота й у групах, що комунікативно активують. У цих випадках (якщо інша форма участі лікаря в проведенні групового заняття не видається можливою) після кожного заняття практикується коротке обговорення його підсумків з лікарем, відповідальним за організацію групової терапії. Не менш важливий також контакт психолога з лікуючим лікарем, від якого залежить вироблення в хворого мотивацій до ефективної роботи в групі.

Вільна і тематична дискусія, так само як і заняття, що комунікативно активують, звичайно проводяться в малих групах (8—12 чол.). Психогімнастика і пантоміма можуть проводитися й у середніх групах (14—18 чол.). Усі групи повинні формуватися змішаними за статтю та включати хворих з різними формами захворювань і з різними їх проявами. Разом з тим, варто уникати об'єднання в групі хворих, що різко розрізняються ступенем психічної стійкості і витривалості до психологічних навантажень і емоційної напруги. Необхідно також мати на увазі, що надмірна активація психічно хворих у стані неповної компенсації, залучення їх у систему відносин, що вимагають високої емоційної напруги або неакцептованого ними, може викликати зриви компенсаторних механізмів і загострення стану. Тому питання про комплектування груп і вибір методів психокорекційної роботи в кожному випадку повинно вирішуватися лікарем і медичним психологом спільно на основі функціонального діагнозу стану хворого.

Важливе значення має психопедагогічна робота в родині хворих, що одержала в сучасній літературі найменування «сімейної терапії». Вона визначається не тільки великою частотою порушень взаємин у родині хворих нервово-психічними захворюваннями і негативним їхнім впливом на процес соціального пристосування хворих, але й особливою роллю родини, як малої соціальної групи, у формуванні особистості пацієнта, його відношенні й установок. Варто розрізнити психокорекційну роботу, проведену медичним психологом з чоловіками, що відіграє особливо велику роль при неврозах, й у батьківських родині, що має особливе значення при шизофренії. Ця робота повинна проводитися в двох формах: у групі, що поєднує батьків (і близьких) різних хворих, і в асоційованих сімейних групах, представлених хворим, його батьками й іншими членами його родини.

Психокорекційна робота в асоційованих **насіньних** групах і в подружніх парах будується на основі «сімейного діагнозу», під яким розуміється оцінка існуючого розподілу ролей, форми взаємодії між членами родини, способів прийняття спільних рішень і стилю керівництва пацієнтом. Психопедагогічні заняття в цих групах є логічним продовженням експериментального вивчення рольової поведінки членів

родини в груповій дискусії, що організовується психологом з використанням спеціальних прийомів. При цьому враховуються дані анамнезу, спостереження в реальних життєвих ситуаціях і дані, отримані при психологічному обстеженні хворого. Події, що відбуваються в сімейній групі, служать також матеріалом для індивідуальної роботи з хворим і його близькими, спрямованої на досягнення між ними більш ефективних форм співробітництва.

На відміну від цього психокорекційна робота в батьківських групах, у якій психолог також бере участь, концентрується навколо проблематики хвороби й організовується лікарем.

У цілому система роботи реабілітації хворих представляє не тільки широкі можливості додатка професійних знань психологів, але і вимагає їхньої безпосередньої участі в різних формах цієї роботи.

ОРГАНІЗАЦІЙНІ ПИТАННЯ РОБОТИ МЕДИЧНОГО ПСИХОЛОГА

Медичний психолог є фахівцем з вищою освітою, прирівняним у відношенні оплати і тривалості робочого дня до лікарів-психіатрів. На посаді медичного психолога в психіатричних і психоневрологічних установах можуть працювати психологи і лікарі, що одержали спеціальну підготовку по медичній психології. Ця підготовка здійснюється психологічними факультетами університетів, що мають спеціальні кафедри або відділення медичної психології. Підготовка і підвищення кваліфікації медичних психологів може здійснюватися також через аспірантуру, ординатуру або на робочих місцях у медичних науково-дослідних інститутах чи вузах, що мають у своєму складі відділи, лабораторії або кафедри медичної психології. Програми навчання і підвищення кваліфікації по медичній психології затверджуються керівниками [навчальних закладів міністерств охорони здоров'я і погоджуються з проблемною комісією «Медична психологія» при Президії АМН СРСР.](#)

Медичний психолог працює під керівництвом заступника головного лікаря по медичній частині, а при його відсутності в штаті установи — під керівництвом головного лікаря.

Посади медичних психологів встановлюються в кожній психіатричній (психоневрологічній) установі виходячи з фактичної потреби в них, відповідно до наказу міністра охорони здоров'я СРСР № 760 від 15/VIII 1974 р.

При визначенні потреби в медичних психологах можна виходити з наступних орієнтованих норм навантаження:

Тривалість додаткових відпусток за шкідливі умови праці медичних психологів регулюється окремо.

1) середня тривалість обслуговування одного первинного хворого, включаючи час на підготовку до дослідження й оформлення його результатів — 3,5—4 години; загальне число обстежень на місяць на одну посаду психолога — 40 первинних або 75 повторних; 2) проведення психокорекційної роботи щодня з двома групами — по 8—12 хворих у малих групах і 14—18 — у групі пантоміми (психологом, звільненим

від виконання діагностичної роботи); 3) проведення соціотерапії і роботи з організації терапії середовищем у 3—5 відділеннях на 60 ліжок кожне, включаючи необхідні дослідження, за умови звільнення від інших видів роботи.

Кожна з цих форм роботи медичного психолога досить трудомісткі і їхній вибір і конкретне співвідношення повинні визначатися як числом посад, які має установа, так і основним напрямком його роботи. У відділеннях психіатричних лікарень, що здійснюють експертну практику, лікарнях з великим рухом і нетривалим перебуванням хворих, більше значення мають питання діагностики, облік динаміки стану й оцінка ефективності проведеної терапії. У великих психіатричних лікарнях або в психоневрологічних диспансерах і денних стаціонарах, практична робота психологів у більшій мірі повинна підпорядковуватися завданням реабілітації. Тут психокорекційна робота в групах і організація терапевтичного середовища є найважливішими її елементами.

Для організації роботи медичного психолога в установі створюється психологічний кабінет. Поряд з медичним психологом до складу кабінету може включатися лаборант, а при активній роботі в області реабілітації хворих також медична сестра по соціальній роботі (соціальний працівник), що працюють під керівництвом медичного психолога. В обов'язки лаборанта входить ведення документації лабораторії, збереження апаратури і забезпечення її технічної справності, поповнення лабораторії необхідними бланками, приладами, друкування висновків. Медсестра по соціальній роботі проводить соціобстеження (в родині, на виробництві і т.д.) і бере участь у здійсненні соціотерапевтичних заходів і необхідних для цього досліджень (соціометричних, «включеного спостереження» та ін.).

Кабінет для проведення психологічних досліджень має бути розміщений в окремому приміщенні, що забезпечує необхідні умови для експериментальної роботи, і оснащений відповідним устаткуванням — наборами психологічних методик, секундоміром, магнітофоном, друкарською машинкою, шафами для збереження протоколів досліджень і т.д.

Психологічний кабінет (лабораторія) веде облік проведеної роботи і представляє звітність відповідно до діючих положень для психіатричних і психоневрологічних установ.

Дійсні методичні рекомендації призначені для загальної орієнтації керівників психіатричних і психоневрологічних установ, і працюючих у цих установах психологів і лікарів, не можуть служити допомогою з медичній психології. Багато приватних питань, що стосуються застосування конкретних методів психологічного дослідження і психокорекційної роботи, не могли бути висвітлені тут з достатньою повнотою. Одні з них належать до числа загальновідомих, інші повинні бути темою окремих методичних рекомендацій. Більш детальна інформація з цих питань міститься в посібниках і публікаціях, короткий перелік яких дається в додатку.

ЛІТЕРАТУРА

Актуальні проблеми медичної психології. Сб. під ред. М. М. Кабанова і И. М. Тонкононого. Л., 1974.

Групова психотерапія при неврозах і психозах. Сб. під ред. Б. Д. Карвасарського і В. А. Мурзенко. Л., 1975.

Зейгарндо Б. В. Основи патопсихології. Изд. МГУ, М., 1973.

Зейгарндо Б. В. Особистість і патологія діяльності. Изд. МГУ, М., 1971.

Иваіова А. Я., Рубинштейн С. Я. «Навчальний експеримент» як метод оцінки розумового розвитку дітей. М., 1973.

Кононова М. П. Посібник із психологічного дослідження психічно хворих дітей шкільного віку. М., 1963".

Лебединський М. С., Мясіщев В. Н. Введення в медичну психологію. Л., 1966.

Либих С. С. Колективна психотерапія неврозів. Л., 1974.

Лурия А. Р. Вищі кіркові функції в нормі і патології. 2-і изд., М., 1968.

Мясіщев В. Н. Особистість і неврози. Л., 1960.

Мясіщев В. Н., Карвасарский Б. Д., Л и б и х С. С., Тонконо-г і і И. М. Основи загальної і медичної психології. Підручник 2-і изд. Л.. 1975.

Про роботу патопсихолога в психіатричній лікарні. Методичний лист. Сост. В. П. Зухарь, С. Я. Рубинштейн, Л. Н. Поперечна. М., 1975.

Поляків Ю. Ф. Особливості пізнавальної діяльності хворих шизофренією. М., 1974.

Принципи і методи психологічного обстеження в практиці врачебно-трудова експертизи. Методичний лист Цнэтина. Сост. В. М. Коган і Э. А. Коробова. М., 1967.

Реабілітація психічно хворих. Сб. під ред. М. М. Кабанова і В. М. Воловика. Л., 1971.

Рубинштейн С. Я. Експериментальні методики патопсихології. М., 1970.

Сімейна психотерапія при неврозах. Методичні рекомендації. Сост В. К. Мягер і Т. М. Мишина. Л., 1976.

Тонконогий И. М. Введення в клінічну нейропсихологію. Л., 1973.

Теоретико-методологічні проблеми клінічної психоневрології. Сб. під ред. М. М. Кабанова й ін. Л., 1975.

36

ЗМІСТ

Стр.

Вступ 3

Зміст роботи медичного психолога в психіатричних і психоневрологічних установах..... 4

1. Участь медичного психолога в рішенні задач диференціальної діагностики 6

2. Оцінка структури і ступеня нервово-психічних розладів . . . 10

3. Особливості роботи психолога в дитячих і підліткових психоневрологічних установах..... 11

4. Психологічне дослідження особистості і соціальних позицій хворого й одержання даних для функціонального діагнозу ...	13
5. Установлення динаміки нервово-психічних порушень і облік ефективності проведеної терапії	16
6. Участь в експертній роботі.....	17
7. Участь медичного психолога в реабілітації хворих і в психо-корекційній роботі	19
Принципи побудови й порядок проведення медико-психологічного дослідження	21
1, Побудова психологічного експерименту і вибір методів медико-психологічного дослідження	21
2. Порядок проведення медико-психологічного дослідження	.25
Форми участі психолога в проведенні лікувально-відновлюючих заходів і психокорекційної роботи	28
Організаційні питання роботи медичного психолога ...	33
література, що рекомендується	36

**Заповнюється установою, що застосувала ре
рваний метод.**

**ВІДРИВНИЙ ЛИСТ ОБЛІКУ ЕФЕКТИВНОСТІ
МЕТОДІВ ПРОФІЛАКТИКИ, ДІАГНОСТИКИ
І ЛІКУВАННЯ**

Направити в інформаційний обчислювальний центр Москва, Москворецкая наб., 2а

1. ПРО РОБОТУ МЕДИЧНОГО ПСИХОЛОГА В ПСИХІАТРИЧНИХ І ПСИХОНЕВРОЛОГІЧНИХ УСТАНОВАХ

2. Затверджено заступником Міністра охорони здоров'я СРСР А. Г. Сафоновим 17 квітня 1976 р.

3. Результати застосування методу:

позитивні _____

(кількість спостережень)

невизначені _____

(кількість спостережень)

негативні _____

(кількість спостережень)

Загальна кількість спостережень _____

Спостереження проводилися з _____ 197 р.

по _____ 197 р.

4. Зауваження і побажання (текст) _____

Підпис:

(посада, ф., і., о., що заповнює карту)

1. ТЕХНОЛОГІЯ ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Згідно з вимогами вищої освіти щодо багаторівневої освіти в підручнику представлений орієнтовний розподіл часу, та тематика курсу "Психофізіологія професійної діяльності". Викладач в залежності від визначеного рівня освіти крім змісту та кількості тем регулює з допомогою організаційних та методичних прийомів досягнення кінцевої мети - практичного втілення шляхів та засобів ефективної та безпечної професійної діяльності спеціалістів. Наявність в кінці кожного розділу запитань та завдань для самоконтролю, зразків опорних конспектів за темою, літератури для поглибленого вивчення та перелік актуальних науково-практичних проблем з розділу значно поширює можливості методичних прийомів педагога.

В основу технології викладання курсу ПФПД покладені прийоми видатного педагога новатора з Донецька Шаталова Віктора Федоровича.

Як його учень та послідовник стверджую, що автор методики не вносить суттєвих змін в зміст освіти, не наполягає на її скороченні, не потребує якихось особливо складних технічних засобів навчання. Однак він запропонував таку організаційно-методичну систему навчання, яка дозволяє кожному закоханому в своє діло педагогу реалізувати цілий комплекс психолого-дидактичних принципів і тим самим забезпечити надбання глибоких, добре закріплених знань, навичок, умінь та формування цінних загальнолюдських якостей особистості.

Головним елементом його методики є опорні сигнали, конспекти. Опорні конспекти /ОК/ являють наглядну схему, в якій закодований провідний зміст необхідних знань. Добре відомо, що опора на наглядність полегшує розуміння нового матеріалу і його закріплення в пам'яті. Використання ОК дозволяє вводити великий об'єм теоретичних знань й охопити єдиним поглядом сукупність окремих ланцюгів нової інформації, допомагає встановленню зв'язків між ними, їх співставлення, полегшує логічну обробку матеріалу й переведення його в довготривалу пам'ять. Крім того набуває реальності щоденний контроль за якістю засвоєння матеріалу шляхом само та взаємооцінки й вирішує індивідуалізацію навчання. ОК являється постійним і необхідним компонентом навчального процесу.

ОК дозволяє якнайкраще реалізувати в навчанні великоблочне введення теоретичних знань.

Методика В.Ф.Шаталова дозволяє реалізувати й такий важливий принцип навчання, як гармонійний розвиток репродуктивного й продуктивного мислення. Успішно впроваджується й принцип поєднання постійного зовнішнього контролю за ходом засвоєння матеріалу і його оцінки з самоконтролем, самооцінкою та самонавчанням.

Унікальність підручника полягає не тільки в важливості пропозицій, шляхів та заходів вирішення надзвичайно актуальної проблеми, а в тому, що це перша праця такого рівня і напряму, й оригінальності втілення майже 20-ти річного науково-педагогічного досвіду автора.

Методичні знахідки поєднуються з вимогами реформи вищої освіти шляхом впровадження нових технологій навчання її гуманітаризації та багаторівневої підготовки фахівців. Наявність в кінці підручника зразків переліку тем та розподілу часу для підготовки спеціалістів різних рівнів та професій, застосування опорних конспектів, розробка в кожному розділі напрямів науково-практичних досліджень, завдань для самопідготовки та самоконтролю, перелік літератури для поглибленого вивчення, проблемні додатки до тем дозволяє говорити про впровадження нової технології вивчення дисципліни, що значно розширює пізнавальні можливості слухача /курсанта/ й педагогічний рівень викладача.

Принцип гуманізму, як основи формування високих загальнолюдських якостей особистості в процесі навчальної діяльності пронизує всю його організаційно-методичну систему. Вона забезпечує психологічний комфорт навчання та досягнення різних рівнів освіти. Методика сприяє вихованню позитивних якостей людини як - відчуття нового, ініціативи, самостійності, потяг до творчості, самоствердження, завдяки подоланню перешкод, працьовитості.

Один з основних принципів методики - засвоєння інформації на основі її багаторазового варіативного повторення /"золоте" правило педагогіки - правило сімки /. Матеріал надійно засвоюється учнем, якщо він проходить через свідомість не менш семи разів в різних методичних формах, варіаціях.

Наступним суттєвим елементом методики В.Ф.Шаталова - є принципи та вимоги щодо оформлення ОК, які досить своєрідні й виглядають в узагальненому вигляді так:

П Р И Н Ц И П И	В И М О Г И
Опори	Виділення головного
Наочності	Лаконічність
Структурності	/не > 7 знаків блоків,
Запам'ятовуванності	не > 450 знаків в ОК/
Стереотипності /звичності асоціацій/	Оглядовість
Варіативності словесних утворень	Знаковість
Економічності	Асиметричність блоків
Нестандартності	Різноманітність шрифту
Парадоксальності	Натуральність кольорового оформлення
Зацікавленості	Обґрунтування необхідності:
Мобільності	Кольору, мережі
	Зведення й розведення інформації
	Різноюнаправленність

Надзвичайно важливими вважаються методичні прийоми роботи з ОК. Етапи роботи над матеріалом з ОК проводяться в такій послідовності:

1. Розгорнуте пояснення викладача.

2. Стислий виклад матеріалу за ОК.
3. Занотування ОК.
4. Робота над лекційними матеріалом, підручником з листом ОК.
5. Письмове відтворення ОК.
6. Відповідні за ОК /самостійно, само та взаємоконтроль.
7. Удосконалення ОК /його нових елементів, блоків або створення в цілому нового ОК/.

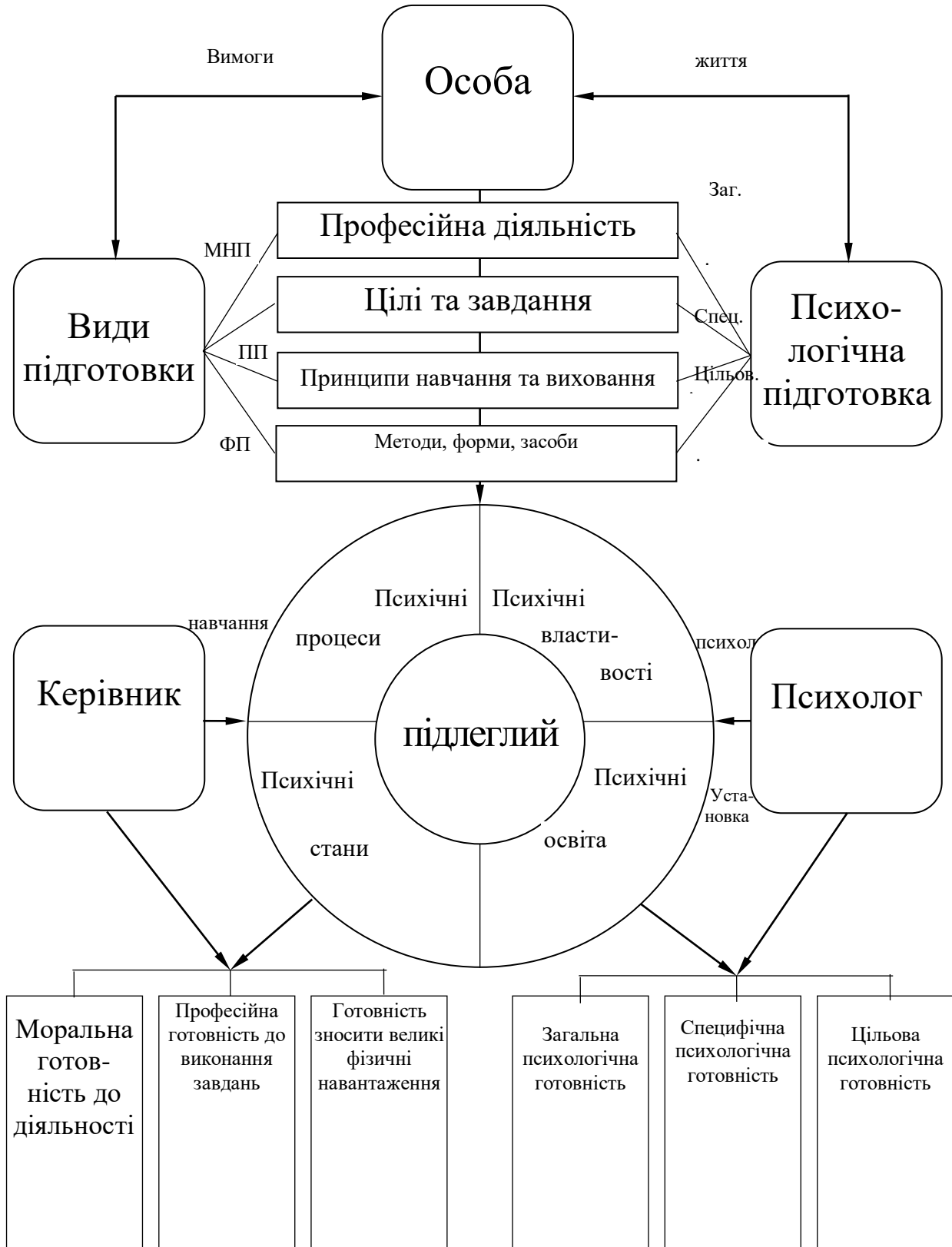
На сьогоднішній день багато педагогів переконавшись в ефективності методики включились в її впровадження в різних галузях знань. Є всі підстави сподіватись, що організаційно-методична система В.Ф.Шаталова, яка ввібрала в себе все прогресивне, що напрацьовано в педагогіці, психології, практиці буде сприяти підвищенню якості навчально-виховного процесу й підготовці спеціалістів.

Література:

1. Шаталов В.Ф. Куда и как исчезли тройки. - М.: Педагогика, 1979.
2. Шаталов В.Ф. Педагогическая проза. -М.: Педагогика, 1980.
3. Корольчук М.С. Актуальні проблеми психофізіології військової діяльності. – К.: МОУ, 1997. – 171 с.
4. Корольчук М.С., Крайнюк В.М., Косенко А.Ф., Кочергіна Т.І. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. – К.: ВЛАДОС. 2002. –272с.
5. Нові технології навчання./ Наук. метод. зб. Вип. 13. Гол. ред. В.Ю.Биков та ін. – К.: ІСДО, 1995 – 224 с.

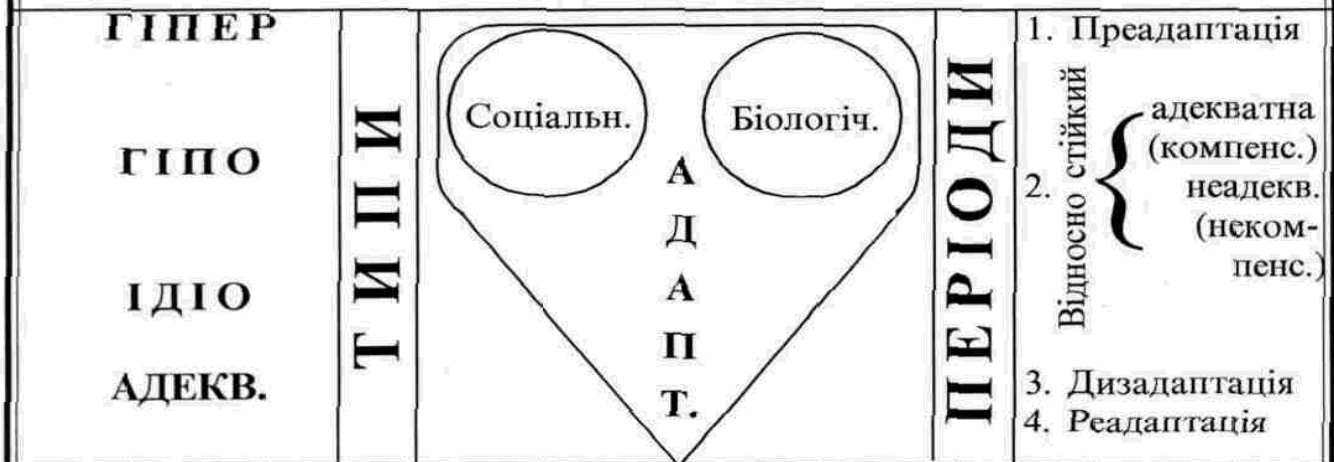
До теми 3

Призначення та структура підготовки особи у діяльності





РІВНІ



I. Біологічні

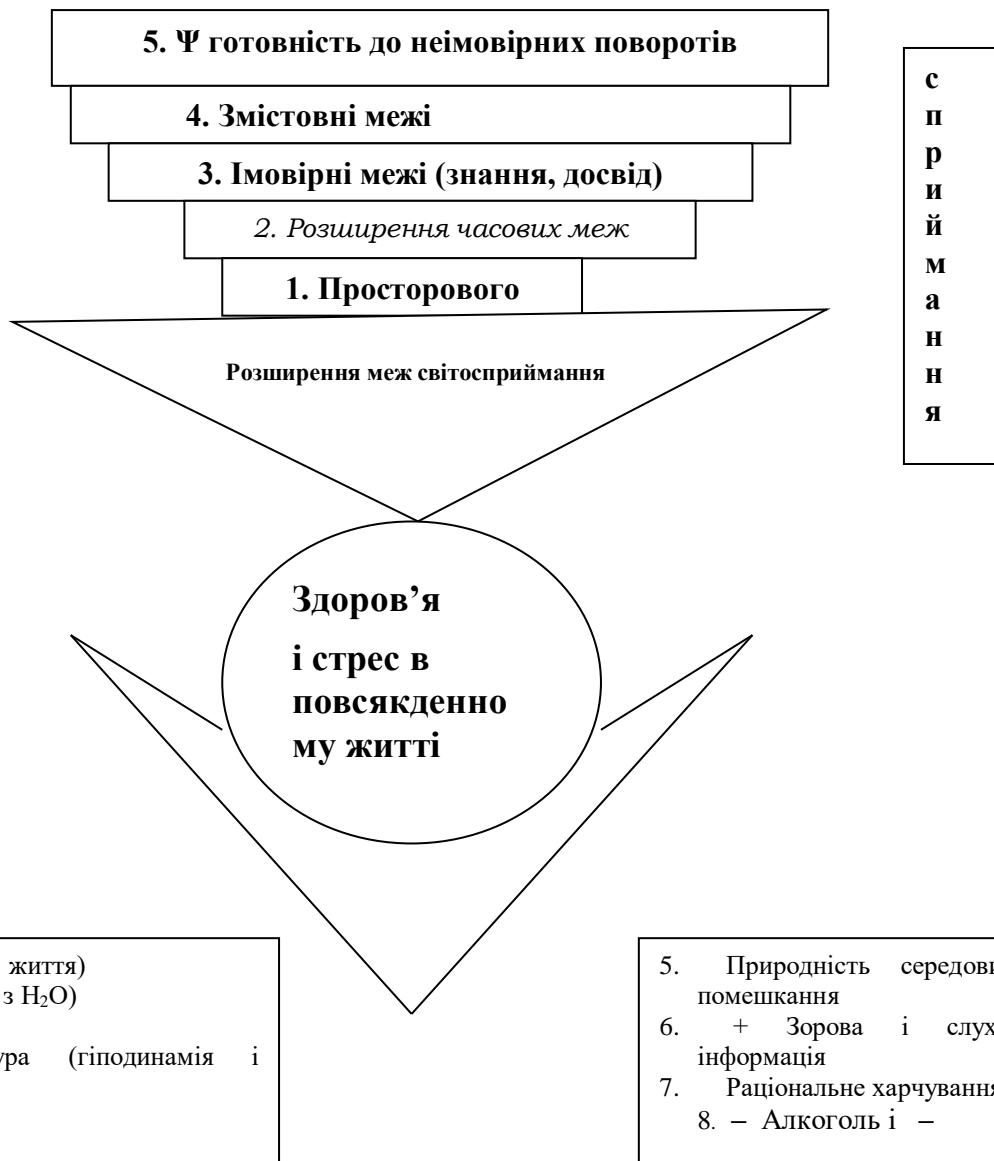
- специфічні
- неспецифічні
- регуляторні
- енергетичні

II. Соціально-Ψ

- | | | |
|---|--|--|
| <p>1. Захисні</p> <ul style="list-style-type: none"> - агресія - раціон. - регресія - зворотна реакція - сублимація | <p>2. Змішані</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ψ переоріент. - терпимість - акомодация - асиміляція | <p>3. Незахисні</p> <ul style="list-style-type: none"> - емпатія - рефлексія - соціальний зворотний зв'язок - соц. поступл. - спілкування та обмін інформ. |
|---|--|--|

Нормалізація стресу

- змінити обсяг і значущість переробки інформації
- змінити стратегію життя
- змінити відношення до ситуації
- Ψ підготовка
- визначити всі + та –
- план дії
- діяти



Головним в житті повинно бути змагання з самим собою, а не з навколишнім (мине знаємо можливостей навколишніх, а вони можуть бути вищими наших можливостей)

Розуміння відносності будь-яких оцінок подій, які проходять в нашому житті, зменшує стрес від невдач. "Все буде так, як потрібно, навіть якщо буде по-іншому"

Важливо пам'ятати про те, що на Землі зараз живуть сотні млн. людей котрі, попавши в наше нинішнє положення, вважали б себе на вершині щастя

Жити за совістю це значить рідко попадати в стрес, та як в цьому випадку оцінювати нас з тими, хто живе не за совістю, можна просто не приймати в розрахунок. (розлад саме оцінки може призвести до внутріособистісного К і стресу недосконалість)

Якщо ми не можемо змінити ситуацію, то необхідно змінити своє відношення до неї

Зменшення кількості відповідальності рішень, які приймаються скорочення числа сфер життя і діяльності, безумовно приведе до зниження інформаційного стресу. (оцінити обсяг і значимість інформації яку кожен тиждень ми переробляємо)

Зменшення рівня домагань безумовно знищує вірогідність стресу і навпаки. (чим вище рівень домагань, тим частіше може виникати стрес, котрий є реакцією, яка мобілізує на подолання труднощів)

Ψ фактори нормалізації стресу

1

2

7

3

6

4

5

Зміст психологічної підготовки

Психологічна готовність

Психол. стійкість

Якості

Дії, поведінка, життєва позиція

Мотиви, переконання,
погляди, відносини

Знання, вміння,
навички, звички

Саморегулювання

Особистість

Відношення особистості до
психологічної підготовки

Методи, форми та прийоми
психологічної підготовки

Психологічна готовність
загальної та спеціальної підготовки

Самодіагностика
психологічної готовності

МАКРОСЕРЕДОВИЩЕ

МАКРОСЕРЕДОВИЩЕ

МІКРО

СЕРЕДОВИЩЕ

ПРИНЦИПИ

ПРИНЦИПИ

Цілі, завдання, зміст психологічної підготовки

Вимоги сучасних умов (соціальне замовлення)

Методи психоло-
гічної підготовки

Вербаль-
ні (сло-
весні)

Переконання

Навіювання

Психологічні
консультації

Практи-
чні

Психологічні вправи

Метод аварійних
ситуацій

Метод стресових
впливів

Моделювання

Емоційно-
вольової
саморе-
гуляції

Релаксація

Аутосугестія

Медитація

~~Психологічний трюк~~

Аналіз стресу

~~Аналіз реакцій на стрес~~

Невідкладна
психологічна допомога

Шляхи
психоло-
гічної
підго-
товки до
екстремал
ьних умов
діяль-
ності

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

Формування вірних 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:

Позитив-
ного від-
ношення
до свого
виду діяль-
ності

Профе-
сійних рис
сприйнятт
я,
уявлення,
мислення
та пам'яті

Емоційно-
вольової
стійкості

Професій-
них знань,
умінь,
навичок та
звичок

Відповід-
ності рис
характеру,
темперамен
ту, здібно-
стей до
свого виду
діяльності

Ситуативна психологічна
готовність складається з:

Усвідом-
лення
суспіль-
них та
колектив-
них потреб

Глибоко-
го
розуміння
цілей та
завдань,
що стоять
перед
колективо

Обдума-
ності та
оцінки
умов, за
яких
потрібно
діяти

Визначен-
ня спосо-
бів та
засобів для
виконання
завдань

Мобіліза-
ції внут-
рішніх сил
для
досягнення
мети й
оцінки
результатів
дій

**Шляхи
вдоскона-
лення
психоло-
гічної
підготов-
ки**

Розробка плану психологічної
підготовки згідно
з завданнями

Визначення додаткових пси-
хологічних цілей при прове-
денні занять, тренувань,
навчань, вправ

Спеціальний підбір та максимальне
використання методів, форм, прийомів,
що здійснюють під час занять,
тренувань, навчань бажаний
психологічний вплив

Розробка та використання нових
методів, форм та прийомів
психологічної підготовки, що
відповідають умовам діяльності

Створення та вдосконалення
навчально-матеріальної бази (засобів
імітації, тренажерів, площадок, полів,
полігонів професійної підготовки)

Регулярне інструктування керів-
ників занять, використання методів
перевірки та оцінки результатів
психологічної підготовки

Первинні прийоми психологічної допомоги в екстремальній обстановці

Типи психічних реакцій	Допомога, що рекомендується
Нормальна	Індивідуальна психофізична підтримка, чітке керування колективом, заохочення спілкування з товаришами
Знижена активність	Тактовно встановити контакт, здобути 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 виговоритись. Примусити виконувати якусь фізичну роботу. Запропонувати з'їсти або випити чогось. Здійснювати контроль. Інших почуттів не демонструвати.
Реакції з переважаючими фізичними компонентами	Продемонструвати зацікавленість, проявити співчуття. Запропонувати нескладну фізичну роботу. Створити умови при евакуації в медичний пункт. Інших почуттів не демонструвати.

КИЇВСЬКИЙ МІЖНАРОДНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

**ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ
ДІЯЛЬНОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ**

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ КОМПЛЕКС

Спеціальність: "Психологія"

Київ - 2004

**ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В
ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ**

*Навчально-методичний комплекс
для спеціальності: “Психологія”*

Уклали:

Корольчук М.С.,

доктор психологічних наук, професор

Крайнюк В.М.,

кандидат психологічних наук, доцент

Рецензенти:

Трофімов Ю.Л.,

доктор психологічних наук, професор,

член-кореспондент АПН України,

завідувач кафедри загальної та інженерної психології

Національного університету імені Тараса Шевченка;

Марченко В.М.,

кандидат психологічних наук, професор

Обговорено та схвалено на засіданні кафедри психології

Протокол № від серпня 2004 р.

МЕТА І ЗАВДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Навчальна дисципліна “Психологічне забезпечення професійної діяльності в екстремальних умовах” призначена для вивчення студентами закономірностей взаємодії особистості з професією, особливостей соціально-психологічного супроводження професійного становлення особистості в діяльності в екстремальних умовах та забезпечення умов для ефективної професійної діяльності. Оволодіння дисципліною суттєво збагатить професійну культуру майбутніх спеціалістів, сприятиме професійному самовизначенню їх і формуванню професійної самосвідомості, стане фактором психологічно обґрунтованого проектування власної професійної біографії. Окрім цього, дозволить надавати кваліфіковану психологічну підтримку при професійному самовизначенні, подоланні труднощів професійної діяльності в екстремальних умовах, професійній адаптації, реорієнтації безробітних, психологічній реабілітації після виходу на пенсію.

У результаті вивчення дисципліни студенти повинні

знати:

- теоретично – методологічні основи психологічного забезпечення професійної діяльності в екстремальних умовах;
- особливості професійної діяльності в екстремальних умовах;
- психологічні основи професійної адаптації;
- суть професійної підготовки, готовності до діяльності в екстремальних умовах;
- загальні положення супроводження професійного становлення особистості;
- кризи професійного становлення особистості та шляхи подолання їх;

уміти:

- проводити психологічне вивчення особливостей професійної діяльності в екстремальних умовах;
- надавати допомогу для розв’язання конфліктів професійного самовизначення;
- проводити психологічне забезпечення професійної підготовки спеціалістів для роботи в екстремальних умовах;
- формувати та використовувати комплекс психодіагностичних методів для оцінювання рівня професійної адаптованості, професійної мотивації та ранніх проявів криз професійного становлення й діяльності.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ з/п	НАЗВА ТЕМИ	Кількість годин			
		Всього	В тому числі		
			Лекції	Семінари	СРС
1.	Актуальні проблеми психологічного забезпечення професійної діяльності в екстремальних умовах	4	4		
2.	Психологічне забезпечення професійної підготовки	2	2		
3.	Адаптація та її значення в системі психологічного забезпечення діяльності в екстремальних умовах	4	4		

4.	<p>Психологічне забезпечення професійної діяльності в екстремальних умовах (індивідуальна контрольна співбесіда):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Загальні поняття психофізіологічного і психологічного забезпечення професійної діяльності в екстремальних умовах. 2. Принципи, завдання, методи. 3. Зміст соціально-психологічних заходів. 4. Психофізіологічні методи підтримки працездатності. 5. Зміст і способи використання методик, спрямованих на визначення соціально-психологічної адаптації, рівня розвитку адаптаційних можливостей. 6. Зміст і особливості роботи з методиками спрямованими на визначення професійної дезадаптації. 7. Психологічне супроводження на етапі адаптації. 	8		4	4
5.	<p><i>Атестація персоналу як компонент</i></p> <p>психологічного забезпечення професійної діяльності в екстремальних умовах</p>	4	4		
6.	<p>Методи атестації персоналу:</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Порядок розробки анкет для атестації спеціаліста. Визначення критеріїв оцінювання. 7. Спрямованість, зміст, методики оцінювання професійно важливих якостей спеціаліста для роботи в екстремальних умовах. 8. Метод оцінювання рівня професіоналізму. 	4		2	2
7.	<p>Психологічне забезпечення ефективної і безпечної діяльності спеціалістів в екстремальних умовах</p>	4	4		
8.	<p>Шляхи та засоби психологічного і психофізіологічного забезпечення професійної діяльності в екстремальних умовах (звіт і індивідуально-контрольна співбесіда):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Колективні та індивідуальні фактори безпеки праці 2. Виховання безпечної діяльності. 3. Загальні поняття психофізіологічного і психологічного забезпечення професійної діяльності в екстремальних умовах. 4. Принципи, завдання, методи. 	6		2	4

	5. Зміст соціально-психологічних заходів. 6. Психофізіологічні методи підтримки працездатності в екстремальних умовах.				
9.	Шляхи та засоби збереження, підтримки й відновлення працездатності спеціалістів в постекстремальний період	4	4		
10.	Тренінг прийомів саморегуляції в екстремальних умовах: 1. Психофізіологічні способи регуляції емоційних станів. 2. Аутотренінг в комплексі соціально-психологічного забезпечення діяльності. 3. Прийоми вольової мобілізації в екстремальних умовах.	6		2	4
11.	Психологічне забезпечення переговорного процесу в екстремальних умовах	4	2		2
12.	Психологічне забезпечення сімейного консультування в кризових ситуаціях	2	2		
13.	Практикум психологічного забезпечення сімейного консультування в кризових ситуаціях 1. Тест на подружню сумісність. 2. Соціально-психологічний тренінг сумісності. 3. Дослідження функціонально-рольової узгодженості.	4		2	2
14.	Психологічне забезпечення спортивної діяльності	4	4		
15.	Ситуативне управління станом і поведінкою спортсмена в екстремальних умовах 1. Методи психорегуляції. 2. Методи відновлення психічної працездатності.	4		2	2
16.	Психологічне забезпечення роботи практичного психолога в психоневрологічних установах	4	4		
17.	Принципи і порядок проведення медико-психологічного дослідження 1. План психологічного експерименту і вибір методів медико-психологічного дослідження. 2. Форми участі психолога в проведенні психокорекційної роботи.	4		2	2
	Разом	72	34	16	22

ПРОГРАМА КУРСУ

Тема 1. Актуальні проблеми психологічного забезпечення професійної діяльності в екстремальних умовах

Актуальність, мета, принципи, завдання й етапи психологічного забезпечення професійної діяльності в екстремальних умовах. Загальна характеристика соціально-психологічного забезпечення на етапах професійної діяльності. Психологічне супроводження: загальне поняття, мета, завдання, принципи, функції, основні напрями. Методи психологічного супроводження. Загальні положення і класифікація методів психологічного забезпечення професійної діяльності в екстремальних умовах.

Використання сучасних психотехнологій для ефективного забезпечення професійної діяльності: психологічне консультування, психопрофілактика, психологічна корекція, особистісно-орієнтована терапія, психологічна реабілітація. Загальна характеристика їх.

Тема 2. Психологічне забезпечення професійної підготовки

Професійне становлення особистості як один з головних компонентів професійної діяльності. Ключові поняття.

Детермінанти професійного становлення особистості: невідповідність особистісних властивостей вимогам професії, характер професійної діяльності, внутрішньо-особистісні та зовнішні фактори. Поняття стадій професійного розвитку, критерії виділення їх. Типологізація стадій професійного становлення в працях вітчизняних та зарубіжних психологів. Соціально – психологічна характеристика стадій професійного становлення особистості (оптація, професійна підготовка, профадаптація, первинна і вторинна професіоналізація, професійна майстерність).

Професійно зумовлена структура діяльності, її рівні. Професійно зумовлена структура особистості.

Психологічні детермінанти професійних деформацій особистості; стереотипи діяльності, механізми професійного захисту, акцентуації характеру, межі професійного розвитку, психофізіологічні зміни.

Поняття кризи психічного розвитку. Види криз: криза народження, розвитку, нереалізованості, безперспективності, їхня психологічна суть.

Кризи професійного розвитку. Види їх, загальна характеристика факторів, які до них призводять. Фази криз професійного розвитку: передкритична, критична, післякритична. Психологічні особливості криз на етапах професійного розвитку.

Методи та методики дослідження кризових станів. Психологічна корекція кризових проявів на етапах професійного становлення особистості.

Тема 3. Адаптація та її значення в системі психологічного забезпечення діяльності в екстремальних умовах

Теоретичні аспекти адаптації. Механізми й концепції. Типи, види, рівні, механізми адаптації. Сучасні уявлення про профадаптацію. Загальні закономірності професійної адаптації. Психологічні фактори професійної адаптації. Види професійної адаптації: психофізіологічний, професійний, психологічний, соціально-психологічний. Етапи адаптації: первинна, період стабілізації, можлива дезадаптація, вторинна адаптація, зниження адаптаційних можливостей.

Критерії адаптованості. Психологічні механізми адаптації: механізми психологічного захисту, конформізм, витіснення, фіксація тривоги, зниження рівня домагань.

Психологічна професійна адаптація: соціально-психологічна професійна адаптація, оцінка рівня розвитку адаптаційних можливостей особистості. Професійна дезадаптація. Психологічне супроводження на стадії профадаптації.

Тема 4. Атестація персоналу як компонент

психологічного забезпечення професійної діяльності в екстремальних умовах

Призначення, мета, завдання, функції, пріоритети атестування працівників. Процедура та методика атестації. Види методів атестації: вільні, оцінювання за заданими параметрами.

Загальна характеристика компонентів системи атестації кадрів: оцінювання результатів праці, оцінювання професійного потенціалу, оцінювання особистості.

Оцінювання результатів діяльності: визначення критеріїв оцінювання діяльності, розробка шкал атестації, опрацювання експертних оцінок діяльності працівника.

Оцінювання професійно-психологічного потенціалу для роботи в екстремальних умовах: компоненти професійного потенціалу, метод оцінювання компетентності, метод оцінювання професійно важливих якостей.

Оцінювання особистості. Методи оцінювання. особистісні компоненти та характеристики що підлягають оцінюванню: ставлення до професійної діяльності, розумові здібності, особистісні характеристики.

Місце й роль анкетування в процедурі атестування. Види анкет, її складові компоненти. Загальні правила створення анкет.

Особливості стажування спеціалістів для роботи в екстремальних умовах.

Тема 5. Психологічне забезпечення ефективної і безпечної діяльності спеціалістів в екстремальних умовах

Виокремлення в психофізіології безпеки праці трьох основних взаємопов'язаних факторів: людина-виробництво – система безпеки праці. Правила взаємодії компонентів праці (спеціаліста зі знаряддям і предметом праці, навколишнім середовищем) порушення норм та зв'язків між ними як причини небезпеки. Фактор організації взаємодії під час праці в екстремальних умовах як п'ятий компонент трудового процесу, який їх пов'язує й визначає поведінку людини. Застосування знарядь та предметів праці, а також допустимі екстремальні умови робочого середовища. Виділення небезпечних виробничих факторів і характеристика шкідливих виробничих факторів, дія котрих на спеціалістів може призвести до професійного захворювання.

Тема 6. Шляхи та засоби збереження, підтримки й

відновлення працездатності спеціалістів в постекстремальний період

Дві групи шляхів, які використовуються для збереження працездатності спеціалістів. Перша група шляхів, що використовується ще до зустрічі спеціаліста з технікою:

- розподіл функцій та прогноз впливу і взаємозв'язків в системі “техніка – людина – середовище”, з врахуванням психофізіологічних можливостей людини;

- професійний психологічний відбір з обов'язковим довгостроковим прогнозом психофізіологічних резервів організму та успішності працездатності спеціалістів;
- використання психофізіологічних методів навчання та тренування, спрямованих на розвиток саме тих психологічних якостей та фізіологічних властивостей організму, котрі лежать в основі ефективного використання роботи з конкретної спеціальності.

Характеристика другої групи шляхів, що використовується під час обслуговування та експлуатації техніки й у свою чергу включає дві групи заходів, що застосовуються постійно, або в разі необхідності.

Психофізіологічні заходи умовно можливо розподілити на щоденні (ультрафіолетове опромінення, додаткова вітамінізація, загартування) та ті, що застосовують в екстремальних умовах за призначенням: оксигенація (вдихання кисню з підвищеним та нормальним тиском), електрофізіопроцедури (дія імпульсним електричним струмом на ЦНС, електросон, електроакупунктура) та фармакологічні препарати (адаптогени, стимулятори, транквілізатори та ін.).

Тема 7. Психологічне забезпечення переговорного процесу в екстремальних умовах

Поняття психологічного впливу. Роль особистісного впливу. Вплив через владу.

Способи впливу на людей під час спілкування. Переконавання, навіювання, самонавіювання, психічне зараження, наслідування, маніпулювання та актуалізація. Соціально-психологічні особливості робочої групи.

Загальні заходи підтримки оптимального психічного стану людини. Залежність високої працездатності від функціональних резервів, умов життєдіяльності, індивідуально-психологічних якостей. Психологічний аналіз умов, особливостей переговорів та їхніх учасників в підготовчий період. Елементи тренування та психологічної підготовки до майбутніх переговорів.

Психологічне забезпечення переговорного процесу під час його проведення. Мотиваційна, емоційна та когнітивна готовність до подолання перешкод під час переговорів. Аналіз підсумків переговорів та методи психологічної реабілітації (відновлення) психічного стану людини.

Тема 8. Психологічне забезпечення сімейного консультування в кризових ситуаціях

Сумісність – здатність членів групи узгоджувати свої дії та оптимізувати взаємини в різних галузях і видах сумісної діяльності. Три рівні сумісності: психофізіологічна, сумісність функціонально-рольових очікувань, ціннісно-орієнтаційна єдність.

Три рівні психофізіологічної сумісності темпераментів: вищий, середній, нищий.

Функціонально-рольова узгодженість. Загальноприйнята класифікація сімейних ролей:

- 1) відповідальний за матеріальне забезпечення сім'ї;
- 2) господар – господарка;
- 3) відповідальний за підтримку зв'язків з родичами;
- 4) організатор сімейної субкультури;
- 5) роль організатора розваг;
- 6) роль сімейного психотерапевта;
- 7) роль любовного партнера;
- 8) роль вихователя.

Ціннісно-орієнтаційна єдність. Сумісність емоційних станів. Тест на подружню сумісність. Соціально-психологічний тренінг. Основи сімейного щастя. Тест на превентивне задоволення шлюбом.

Тема 9. Психологічне забезпечення спортивної діяльності

Зміст психологічного забезпечення спортивної діяльності. Схема психологічного забезпечення спортивних тренувань і змагань. Психодіагностика особистості спортсмена під час відбору, вивчення умов діяльності, тренувального процесу під час змагань.

Психологічні і психогігієнічні рекомендації тренерів, спортсменам, керівникам, масажистам: до занять певним видом спорту; до тренувального процесу; до змагань взагалі або до певного змагання; до спортивного режиму.

Психологічна підготовка спортсмена і тренера до тривалого тренувального процесу, загальна психологічна підготовка, корекція психічних станів, спеціальна психологічна підготовка до конкретного змагання.

Управління станом і поведінкою спортсмена. Загальна характеристика методів психорегуляції.

Тема 10. Психологічне забезпечення роботи практичного психолога в психоневрологічних установах

Зміст роботи медичного психолога в психіатричних і психоневрологічних установах. Участь медичного психолога в розв'язанні завдань диференційної діагностики. Оцінка структури і ступеня нервово-психічних розладів. Особливості роботи психолога в дитячих і підліткових психоневрологічних установах. Психологічне дослідження особистості та соціальних позицій хворого та отримання даних для функціонального діагнозу. Встановлення динаміки нервово-психічних розладів і облік ефективності терапії, яку проводять. Участь в експертній роботі. Участь медичного психолога в реабілітації хворих і в психокорекційній роботі.

Принципи побудови й порядок проведення медико-психологічного дослідження. Побудова психологічного експерименту й вибір методів медико-психологічного дослідження. Порядок проведення медико-психологічного дослідження.

Форми участі психолога в проведенні лікувально-відновлювальних заходів і психокорекційної роботи.

Організаційні питання роботи медичного психолога.

ПЛАНИ СЕМИНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

Семінарське заняття № 1.

Індивідуально-контрольна співбесіда

Тема: Психологічне забезпечення професійної діяльності в екстремальних умовах

5. Загальні поняття психофізіологічного і психологічного забезпечення професійної діяльності в екстремальних умовах.
6. Принципи, завдання, методи.
7. Зміст соціально-психологічних заходів.
8. Психофізіологічні методи підтримки працездатності.
9. Зміст і способи використання методик, спрямованих на визначення соціально-психологічної адаптації, рівня розвитку адаптаційних можливостей.
10. Зміст і особливості роботи з методиками спрямованими на визначення професійної дезадаптації.
11. Психологічне супроводження на етапі адаптації.

Основна література

7. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності: Підручник для студентів вищих навчальних закладів. – К.: Ельга, Ніка-Центр, 2003. – 400 с.
8. Корольчук М.С. Актуальні проблеми психофізіології військової діяльності: Навчальний посібник. – К.: КВГІ, 1996. – 164 с.
9. Корольчук М.С. Практикум з психофізіології військової діяльності. – К.: КВГІ, 1997. – 140 с.
10. Корольчук М.С. Актуальні проблеми психологічного забезпечення професійної діяльності // Вісник Київського міжнародного університету. Серія: Педагогічні науки, Психологічні науки. – № 1. – 2002.
11. Корольчук М.С. Адаптація та її значення в системі психофізіологічного забезпечення діяльності. // Вісник Київського міжнародного університету. Серія: Педагогічні науки, Психологічні науки. – № 2. – 2002.
12. Лебедев В.И. Экстремальная психология. Психическая деятельность в технических и экологически замкнутых системах: Учебник. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2001. – 431 с.

Додаткова література

1. Анастаси А., Урбани С. Психологическое тестирование. – СПб.: Питер, 2001. – 688с.
2. Бодров В.А., Орлов В.Я. Психология и надежность: человек в системе управления техникой. – М.: Ин-т психологии РАН, 1998.
3. Бурлачук Л. Ф., Морозов С. М. Словарь-справочник по психологической диагностике. – К.: Владос, 1989. – 405 с.
4. Горго Ю.П. Психофізіологія. – К.: МАУП, 1999. – 160 с.

Семінарське заняття № 2.

Тема: *Методи атестації персоналу*

9. Порядок розробки анкет для атестації спеціаліста. Визначення критеріїв оцінювання.
10. Спрямованість, зміст, методики оцінювання професійно важливих якостей спеціаліста для роботи в екстремальних умовах.
11. Метод оцінювання рівня професіоналізму.

Завдання до самостійної роботи

1. Охарактеризувати спостереження як метод оцінювання рівня професіоналізму.
2. Опрацювати ОК за темою.

Основна література

11. Корольчук М.С., Осьодло В.І. Психодіагностика: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – К.: Ельга, Ніка-Центр, 2003. – 419 с.
12. Крайнюк В.М. Практикум з психології: Курс лекцій: В 2-х ч. – К.: КиМУ, 2002.
13. Лебедев В.И. Экстремальная психология. Психическая деятельность в технических и экологически замкнутых системах: Учебник. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2001. – 431 с.
14. Тарасов В. К. Персонал-технология: отбор и подготовка менеджеров. – Л.: Машиностроение. Ленингр. отд-ние, 1989. – 368 с.: ил.
15. Щербаков В.С. Експериментальна психологія: Курс лекцій. – К.: КиМУ, 2003. – 186 с.

Додаткова література

1. Зараковский Г.М. Психофизиологический анализ трудовой деятельности. – М.: Наука, 1991. – 145с.
2. Зеер Э.Ф. Психология профессий: Учебное пособие для студентов вузов. – М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2003. – 336с.
3. Кондаков И.М., Сухарев А.В. Методическое обоснование зарубежных теорий профессионального развития // Вопросы психологии. – 1989. – №5. – С.158-164.

Семінарське заняття № 3.

Тема: Шляхи та засоби психологічного і психофізіологічного забезпечення професійної діяльності в екстремальних умовах (звіт і індивідуально-контрольна співбесіда)

7. Колективні та індивідуальні фактори безпеки праці
8. Виховання безпечної діяльності.
9. Загальні поняття психофізіологічного і психологічного забезпечення професійної діяльності в екстремальних умовах.
10. Принципи, завдання, методи.
11. Зміст соціально-психологічних заходів.
12. Психофізіологічні методи підтримки працездатності в екстремальних умовах.

Завдання до самостійної роботи

1. Розкрити психофізіологічні методи підтримки працездатності.
2. Опрацювати ОК за темою.

Основна література

1. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності: Підручник для студентів вищих навчальних закладів. – К.: Ельга, Ніка-Центр, 2003. – 400 с.
2. Корольчук М.С. Актуальні проблеми психофізіології військової діяльності: Навчальний посібник. – К.: КВГІ, 1996. – 164 с.
3. Корольчук М.С. Практикум з психофізіології військової діяльності. – К.: КВГІ, 1997. – 140 с.
4. Корольчук М.С. Актуальні проблеми психологічного забезпечення професійної діяльності // Вісник Київського міжнародного університету. Серія: Педагогічні науки, Психологічні науки. – № 1. – 2002.
5. Корольчук М.С. Адаптація та її значення в системі психофізіологічного забезпечення діяльності. // Вісник Київського міжнародного університету. Серія: Педагогічні науки, Психологічні науки. – № 2. – 2002.
6. Лебедев В.И. Экстремальная психология. Психическая деятельность в технических и экологически замкнутых системах: Учебник. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2001. – 431 с.

Додаткова література

1. Методология инженерной психологии, психологии труда и управления / Отв. ред. Б.Ф. Ломов и В.Ф. Венда. – М.: Наука, 1981.
2. Общая психодиагностика / Под ред. А.А. Бодальова. – СПб.: Речь, 2000. – 440с.
3. Основы профессионального психофизиологического отбора военных специалистов. / Под ред. В.А. Пухова. – М.: МО СССР, 1981. – 89с.

Семінарське заняття № 4.

Тема: *Тренінг прийомів саморегуляції в екстремальних умовах*

3. Психофізіологічні способи регуляції емоційних станів.
4. Аутотренінг в комплексі соціально-психологічного забезпечення діяльності.
4. Прийоми вольової мобілізації в екстремальних умовах.

Завдання до самостійної роботи

1. Охарактеризувати прийоми вольової мобілізації.
2. Опрацювати ОК за темою.

Основна література

1. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності: Підручник для студентів вищих навчальних закладів. – К.: Ельга, Ніка-Центр, 2003. – 400 с.
2. Кириленко Т.С. Психологія спорту. Регуляція психічних станів: Навчальний посібник. – К.: КНУ, 2002. – 112 с.
3. Лебедев В.И. Экстремальная психология. Психическая деятельность в технических и экологически замкнутых системах: Учебник. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2001. – 431 с.
4. Семиченко В.А. Психология эмоциональных состояний. - К.: Магістр-S, 1999. – 168 с.

Додаткова література

1. Пряжников Н.С, Профессиональное и личностное самоопределение. – Воронеж: МОДЭК, 1996. – 178с.
2. Психологические исследования проблем формирования профессионала / Под ред. В.А. Бодрова. – М.: Ин-т психол. АН СССР, 1991. – 256с.
3. Решетников М.М, Профессиональный отбор в системе образования, промышленности и армии США // Психологический журнал. – 1987. – №3. – С.145-153.

Семінарське заняття № 5.

Тема: *Практикум психологічного забезпечення сімейного консультування в кризових ситуаціях*

4. Тест на подружню сумісність.
5. Соціально-психологічний тренінг сумісності.
6. Дослідження функціонально-рольової узгодженості.

Завдання до самостійної роботи

1. Охарактеризувати дослідження функціонально-рольової узгодженості.
2. Опрацювати ОК за темою.

Основна література

1. Корольчук М.С., Осьодло В.І. Психодіагностика: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – К.: Ельга, Ніка-Центр, 2003. – 419 с.
2. Крайнюк В.М. Практикум з психології: Курс лекцій: В 2-х ч. – К.: КиМУ, 2002.
3. Лебедев В.И. Экстремальная психология. Психическая деятельность в технических и экологически замкнутых системах: Учебник. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2001. – 431 с.
4. Психологія сім'ї: Курс лекцій. – К.: МАУП, 2000. – 120 с.

5. Семиченко В.А. Психологія сімейного консультування. – К.: Магістр-S, 2002.
6. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В.В. Психология и психотерапия семьям. – СПб.: Питер, 1989. – 162 с.

Додаткова література

1. Романова Е.С., Суворова Г.А. Психологические основы профессиографии. – М.: МПГУ им. Ленина, 1990. – 173с.
2. Сафин В.Ф., Ников Г.П. Психологические аспекты самоопределения личности // Психологический журнал. – 1984. – №5. – С.65-74.
3. Шостак В.И. Теоретические основы психофизиологии. – Л.: Воениздат, 1991 – 146с.

Семінарське заняття № 6.

Тема: Ситуативне управління станом і поведінкою спортсмена в екстремальних умовах

3. Методи психорегуляції.
4. Методи відновлення психічної працездатності.

Завдання до самостійної роботи

1. Розкрити методи відновлення психічної працездатності.
2. Опрацювати ОК за темою.

Основна література

1. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності: Підручник для студентів вищих навчальних закладів. – К.: Ельга, Ніка-Центр, 2003. – 400 с.
2. Кириленко Т.С. Психологія спорту. Регуляція психічних станів: Навчальний посібник. – К.: КНУ, 2002. – 112 с.
3. Лебедев В.И. Экстремальная психология. Психическая деятельность в технических и экологически замкнутых системах: Учебник. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2001. – 431 с.
4. Семиченко В.А. Психология социальных отношений. - К.: Магістр-S, 1999. – 168 с.
5. Цветков Л.С. Нейрофизиологическая реабилитация больных. – М.: Медицина, 1985. – 326 с.

Додаткова література

1. Общая психодиагностика / Под ред. А.А. Бодальова. – СПб.: Речь, 2000. – 440с.
2. Основы профессионального психофизиологического отбора военных специалистов. / Под ред. В.А. Пухова. – М.: МО СССР, 1981. – 89с.
3. Пряжников Н.С, Профессиональное и личностное самоопределение. – Воронеж: МОДЭК, 1996. – 178с.

Семінарське заняття № 7.

Тема: *Принципи і порядок проведення медико-психологічного дослідження*

3. План психологічного експерименту і вибір методів медико-психологічного дослідження.
4. Форми участі психолога в проведенні психокорекційної роботи.

Завдання до самостійної роботи

1. Розкрити форми участі психолога в проведенні психокорекційної роботи.
2. Опрацювати ОК за темою.

Основна література

1. Корольчук М.С., Осьодло В.І. Психодіагностика: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – К.: Ельга, Ніка-Центр, 2003. – 419 с.
2. Корольчук М.С., Крайнюк В.М., Косенко А.Ф., Кочергіна Т.І. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. – К.: ІНК ОС, 2002. – 272 с.
3. Лебедев В.И. Экстремальная психология. Психическая деятельность в технических и экологически замкнутых системах: Учебник. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2001. – 431 с.
4. Цветков Л.С. Нейрофизиологическая реабилитация больных. – М.: Медицина, 1985. – 326 с.

Додаткова література

1. Решетников М.М, Профессиональный отбор в системе образования, промышленности и армии США // Психологический журнал. – 1987. – №3. – С.145-153.
2. Романова Е.С., Суворова Г.А. Психологические основы профессиографии. – М.: МПГУ им. Ленина, 1990. – 173с.
3. Сафин В.Ф., Ников Г.П. Психологические аспекты самоопределения личности // Психологический журнал. – 1984. – №5. – С.65-74.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Навчальна програма з дисципліни “*Психологічне забезпечення професійної діяльності в екстремальних умовах*” передбачає самостійну роботу студентів, яка має на меті формувати та використовувати комплекс психодіагностичних та психокорекційних методів для оцінювання та корекції рівня професійної адаптованості, професійної мотивації та ранніх проявів криз професійного становлення й діяльності.

У процесі самостійної роботи студенти мають оволодіти уміннями та навичками:

- психологічного вивчення особливостей професійної діяльності;
- надання допомоги у розв’язанні конфліктів професійного самовизначення;
- методами психологічного забезпечення професійної підготовки для роботи в екстремальних умовах;
- роботи з опорними конспектами за темами дисциплін;
- самостійного створення окремих опорних конспектів.

Кожний студент повинен уміти раціонально організувати свою навчальну діяльність. Важливим є уміння скласти план своєї роботи, чітко визначити її

2. Рівні, види, типи адаптації особистості до екстремальних умов професійної діяльності.
3. Основні поняття безпеки праці (нещасний випадок, небезпечна (аварійна) ситуація, аварія, катастрофа, екстремальні умови).
4. Фактори безпеки праці.
5. Практичне значення функціонально-динамічної системи безпеки праці в екстремальних умовах.
6. Індивідуальна захищеність в системі безпеки праці.
7. Вплив умов виробництва на безпеку праці.
8. Завдання системи безпеки праці.
9. Структура фактичної безпеки праці.
10. Засоби контролю під час праці в екстремальних умовах.
11. Класифікація шляхів і засобів збереження працездатності спеціалістів.
12. Зміст психологічного забезпечення діяльності спеціалістів в екстремальних умовах.
13. Обґрунтуйте значення психологічної сумісності до ефективної діяльності.
14. Схарактеризуйте етапи та зміст формування виробничого колективу за принципами психологічної сумісності.
15. Обґрунтуйте зміст оптимізації емоційного стану в колективі.
16. Схарактеризуйте загально-організаційні заходи підтримки працездатності в екстремальних умовах.
17. Схарактеризуйте психофізіологічні заходи збереження працездатності спеціалістів в екстремальних ситуаціях.
18. Проблеми психічної саморегуляції.
19. Психологічні засоби забезпечення переговорного процесу.
20. Зміст та напрями психологічного забезпечення роботи практичного психолога в психоневрологічних установах.
21. Зміст та напрями психологічного забезпечення сімейного консультування в кризових ситуаціях.
22. Зміст та напрями психологічного забезпечення спортивної діяльності в екстремальних умовах.
23. Зміст та напрями психологічного забезпечення психічного та фізичного здоров'я.
24. Суть, завдання, методи професійного атестування для роботи в екстремальних умовах.
25. Критерії атестації соціомімічних професій.
26. Критерії атестації техномімічних професій.
27. Ієрархія рівней сумісності.
28. Види психологічної підготовки для роботи в екстремальних умовах.
29. Практична значущість психологічної підготовки.
30. Психологічні критерії впливу під час переговорного процесу.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Основна література

1. Кириленко Т.С. Психологія спорту. Решуляція психічних станів: Навч. посібник. – К.: КНУ, 2002. – 112 с.
2. Корольчук М.С. Адаптація та її значення в системі психофізіологічного забезпечення діяльності. // Вісник Київського міжнародного університету. Серія: Педагогічні науки, Психологічні науки. – № 2. – 2002.

3. Корольчук М.С. Актуальні проблеми психологічного забезпечення професійної діяльності // Вісник Київського міжнародного університету. Серія: Педагогічні науки, Психологічні науки. – № 1. – 2002.
4. Корольчук М.С. Актуальні проблеми психофізіології військової діяльності: Навчальний посібник. – К.: КВГІ, 1996. – 164 с.
5. Корольчук М.С. Практикум з психофізіології військової діяльності. – К.: КВГІ, 1997. – 140 с.
6. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності: Підручник для студентів вищих навчальних закладів. – К.: Ельга, Ніка-Центр, 2003. – 400 с.
7. Корольчук М.С., Крайнюк В.М., Косенко А.Ф., Кочергіна Т.І. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. – К.: ІНКОС, 2002. – 272 с.
8. Корольчук М.С., Осьодло В.І. Психодіагностика: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – К.: Ельга, Ніка-Центр, 2003. – 419 с.
9. Лебедев В.И. Экстремальная психология. Психическая деятельность в технических и экологически замкнутых системах: Учебник. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2001. – 431 с.
10. Психологія сім'ї: Курс лекцій. – К.: МАУП, 2000. – 120 с.
11. Семиченко В.А. Психология социальных отношений. - К.: Магістр-S, 1999. – 168 с.
12. Семиченко В.А. Психология семейного консультирования. – К.: Магістр-S, 2002. – 213 с.
13. Трофімов Ю.Л. Психология. – К.: Либідь, 1999. – 558 с.
14. Цветков Л.С. Нейрофизиологическая реабилитация больных. – М.: Медицина, 1985. – 326 с.
15. Щербаков В.С. Экспериментальная психология: Курс лекцій. – К.: КиМУ, 2003. – 186 с.
16. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В.В. Психология и психотерапия семьим. – СПб.: Питер, 1989. – 162 с.

Додаткова література

1. Анастаси А., Урбани С. Психологическое тестирование. – СПб.: Питер, 2001. – 688с.
2. Бурлачук Л. Ф., Морозов С. М. Словарь-справочник по психологической диагностике. – К.: Владос, 1989. – 405 с.
3. Горго Ю.П. Психофізіологія. – К.: МАУП, 1999. – 160 с.
4. Зараковский Г.М. Психофизиологический анализ трудовой деятельности. – М.: Наука, 1991. – 145с.
5. Зеер Э.Ф. Психология профессий: Учебное пособие для студентов вузов. – М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2003. – 336с.
6. Кондаков И.М., Сухарев А.В. Методическое обоснование зарубежных теорий профессионального развития // Вопросы психологии. – 1989. – №5. – С.158-164.
7. Лучшие психологические тесты (для профотбора и профориентации) / Отв ред. А.Ф. Кудряшов. – Петрозаводск: Петроком, 1992. – 268с.
8. Общая психодиагностика / Под ред. А.А. Бодалева. – СПб.: Речь, 2000. – 440с.
9. Основы профессионального психофизиологического отбора военных специалистов. / Под ред. В.А. Пухова. – М.: МО СССР, 1981. – 89с.
10. Пряжников Н.С, Профессиональное и личностное самоопределение. – Воронеж: МОДЭК, 1996. – 178с.
11. Психологические исследования проблем формирования профессионала / Под ред. В.А. Бодрова. – М.: Ин-т психол. АН СССР, 1991. – 256с.
12. Решетников М.М, Профессиональный отбор в системе образования, промышленности и армии США // Психологический журнал. – 1987. – №3. – С.145-153.
13. Романова Е.С., Суворова Г.А. Психологические основы профессиографии. – М.: МПГУ им. Ленина, 1990. – 173с.

М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк

Соціально-психологічне забезпечення професійної діяльності в звичайних та екстремальних умовах

Навчальний посібник

**Ельна
Ніка - центр**

М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк

Соціально-психологічне забезпечення професійної діяльності в звичайних та екстремальних умовах

Навчальний посібник для вищих навчальних закладів

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

**Гриф надано Міністерством освіти і науки України
Лист №14/18.2-2264 від 25.12.2003 року**

Анатація

Рецензенти:

Член кореспондент АПН України доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри гігієни дітей та школярів Національного медичного університету ім. О.О. Богомольця

Член кореспондент АПН України доктор психологічних наук, професор Гатенко В.О. провідний науковий співробітник Інституту соціальної та політичної психології АПН України

Доктор медичних наук, професор Клименко В.В. завідувач лабораторії вікової та шкільної гігієни Інституту психології ім. Г.С. Костюка

Додаток:

Застосування центральної електроанальгезії в екстремальних умовах діяльності (Методичні рекомендації на прикладі спортсменів, затверджені Міністерством охорони здоров'я СРСР в 1987 році).

Рекомендації уклали: Доктор медичних наук, професор Є.М.Каструбін, головний лікар Республіканського фізкультурного деспансеру В.К.Велітченко, кандидат педагогічних наук В.І.Шапошнікова; Доктор медичних наук, професор Ю.М.Бобров, заслужений тренер СРСР А.А. Гаспарянц, кандидати медичних наук, доценти М.С.Корольчук, Ю.М.Григор'єв.

Зміст:

Вступ

Фізіологічне обґрунтування застосування методу центральної електроанальгезії в спортивній медицині

Показання і протипоказання до застосування методів центральної електроанальгезія в спортивній медицині

Апаратура і методика проведення центральної електроанальгезії

Методичні особливості застосування центральної електроанальгезії в спортивній підготовці та в екстремальних умовах

ВСТУП

Велику актуальність у спортивній діяльності та діяльності яка потребує суттєвих затрат фізичних і психічних сил, високих функціональних резервів організму (діяльність в екстремальних та особливих умовах) медицині набуває проблема розробки науково-обґрунтованих рекомендацій і заходів, спрямованих на підвищення ефективності діяльності фахівців і досягнення високих результатів.

Рішення даної проблеми засновано на тісному взаємозв'язку спеціальної і загальної працездатності спортсменів, при цьому остання є базою для подальшого розвитку й удосконалення спеціальної працездатності. Загальна працездатність спортсмена залежить від функціонального стану організму (В.І.Карпенко і Т.Л.Апанасенко, 1999, В.І.Шапошнікова, 1989); особливостей вищої нервової діяльності (Е.Г.Козлов і В.Г.Колухов, 1989), стійкості різних функцій організму до дії великих фізичних навантажень і високої нервово-психічної напруги (Т.А.Матсин і А.А.Виру, 1988), функціональних можливостей серцево-судинної системи (В.С.Аграпенко й ін., 1989), а також від інших медико-біологічних і психологічних факторів (Т.С.Кириленко, 2002, В.А.Плахтієнко, 1989). Тому на організм спортсменів за допомогою різних, засобів і методів можна впливати на специфічну працездатність спортсменів і їхні спортивні досягнення.

У практиці спортивної медицини в даний час широко використовується цілий комплекс відбудовних заходів (різні види масажу, водних процедур, активного відпочинку, стимуляції біологічно активних точок, фармакологічні засоби, вітаміни та ін.). В останні роки для відновлення загальної працездатності спортсменів і спеціалістів, які працюють в екстремальних умовах починають використовувати метод центральної електроанальгезії (В.І.Шапошнікова із співавт., 1979, В.М.Мельніков, 1982, А.Г.Шидловський із співавт., 1989, Є.М.Каструбін, 2002, М.С.Корольчук, 1985, 1997, 2004).

Фізіологічне обґрунтування застосування методу центральної електроанальгезії в спортивній медицині

Метод лікувального електронаркозу в стадії анальгезії — центральна електроанальгезія (ЦЕАН) з успіхом використовується в різних галузях клінічної медицини. Фізіологічною основою даного методу є ефект електротранквілізації, обумовлений утворенням у лобових частках кори головного мозку осередку катодичній депресії (Є.М.Каструбін, 1975, 1980, 2002).

Вплив імпульсним електричним струмом на центральну нервову систему вірогідно поліпшує суб'єктивний стан людини, підвищує тонус і лабільність ЦНС, викликає посилення процесів збудження і гальмування, сприяє урівноваженості основних нервових процесів і як наслідок цих змін — поліпшуються показники таких психофізіологічних якостей як увага, пам'ять і мислення.

Центральна електроанальгезія позитивно впливає на показники гемодинаміки — зменшується частота серцевих скорочень, нормалізується артеріальний кров'яний тиск, зменшуються середній гемодинамічний тиск і периферійний опір судин, усуваються явища перенапруги міокарда, поліпшується скорочувальна функція серцевого м'яза. Підвищується стійкість серцево-судинної системи до дозованих фізичних навантажень. Збільшується швидкість і точність сенсомоторних реакцій на прості і складні подразники, поліпшується координація рухів, вірогідно зростає фізична працездатність за даними PWC170; підвищується споживання кисню за хвилину.

Застосування центральної електроанальгезії під час тренувального процесу сприяло істотному зменшенню психофізіологічної вартості фізичних навантажень, більш швидкому відновленню функціонального стану організму після тренувань, а також дозволяло підвищити інтенсивність навантажень до субмаксимальних величин. У передзмагальний період вплив імпульсним електричним струмом на центральну нервову систему істотно зменшує виразність нервнопсихічної напруги, підвищує емоційну стійкість, а також послабляє вегетативні прояви передстартового стану в спортсменів з вираженою психоемоційною нестійкістю, сприяє досягненню ними високих спортивних результатів у змаганнях. Центральна електроанальгезія позитивно вплинула на швидкість акліматизації спортсменів до екстремальних температурних впливів і розвиток адаптації при значному зрушенні поясного часу. Даний метод виявився ефективним лікувальним засобом при розвитку функціональних змін з боку центральної нервової системи (неврастенічні зміни), гемодинаміки (нейроциркуляторні дистонії) і гострих запальних захворювань периферичних нервів і спортивних травм із вираженим больовим синдромом.

Показання і протипоказання до застосування методів центральної електроанальгезія в спортивній медицині

Визначено показання до застосування центральної електроанальгезії:

- необхідність більш швидкого відновлення функціонального стану і загальної працездатності спортсменів під час тренувального процесу і між виступами в ході змагань;
- профілактика явищ перетренованості і функціональних порушень у спортсменів при значному підвищенні обсягу й інтенсивності тренувальних навантажень;
- виражені прояви передстартових реакцій перед відповідальними змаганнями;
- необхідність адаптації спортсменів до значних зрушень поясного часу або незвичайних кліматичних умов проведення тренувань і змагань;
- стан перетренованості спортсменів з розвитком астеноневротичного синдрому або нейроциркуляторних порушень;
- психо-емоційна лабільність спортсменів, а також необхідність усунення наслідків нервових потрясінь і розладів побутового, соціального і спортивного походження;
- спортивні травми і гострі запальні захворювання периферичних нервів з вираженим больовим синдромом.

Протипоказання до застосування центральної електроанальгезії:

- запальні, травматичні й органічні враження центральної нервової системи і психічні захворювання;
- соматичні захворювання внутрішніх органів у стадії декомпенсації;
- перенапруга міокарда, що вимагає активного медикаментозного лікування або госпіталізації;
- травматичні ушкодження органа зору;
- індивідуальна підвищена чутливість пацієнта (спортсмена) до електричного струму.

Апаратура і методика проведення центральної електроанальгезії

Центральну електроанальгезію (ЦЕАН) рекомендується проводити в кабінеті або окремій кімнаті. Людина розташовується на ліжку або кушетці з піднятим головним кінцем у положенні лежачи на спині або на боці.

До початку сеансу спортсмен інструктується про правила проведення впливу, про ті відчуття, які супроводжуються ЦЕАН. Необхідно пояснити, що під час сеансу він повинен лежати спокійно, у зручній позі. Небажано змінювати положення голови, тому що це може супроводжуватися зсувом розташування електродів і розвитком опіків у місцях прямого контакту зі шкірними покривами.

На початку сеансу пацієнт має відповідати на питання про свої відчуття в області накладення електродів. Звичайно під час впливу імпульсним електричним струмом на центральну нервову систему з'являються відчуття тепла або приємного поколювання шкіри в області їхнього розташування. До небажаних відчуттів відносяться почуття стиску голови і печії. Після виходу на задані параметри впливу в пацієнта не повинно бути неприємних відчуттів в області електродів, через 15—20 хвилин відзначається розслаблення м'язів, з'являється почуття спокою, зменшується емоційна напруженість і в результаті ослаблення реакцій на зовнішні подразники можливий розвиток дрімотного стану.

Центральна електроанальгезія проводиться за допомогою апарата «ЛЕНАР», серійне виробництво якого налагоджено в Росії. Перевірка справності апарата і підготовка його до роботи повинна здійснюватися в суворій відповідності з інструкцією з його експлуатації.

Після перевірки готовності апарата до роботи, 15—20 слойні марлеві прокладки розмірами 4x4 змочуємо 4—5% розчином соди і розмішуємо їх під електродами, що розташовуються в області чола (роздвоєний катод) і під сосцевидними відростками в області шиї (роздвоєний анод). При фіксації електродів необхідно звертати особливу увагу на відсутність їхнього прямого контакту зі шкірними покривами і неприємними відчуттями пацієнта.

До початку сеансу всі ручки, що регулюють параметри впливу, переводяться в крайні ліві положення, регулятор обмежника струму - у середнє положення діапазону можливої зміни його значень. Установлюємо режим перемінної, що дозволяє змінити середнє значення струму в ланцюзі пацієнта за рахунок незалежного регулювання частоти і тривалості імпульсів, а також попередньо виставляємо частоту проходження імпульсів у 150—200 Гц і їхню тривалість рівну 0,15 - 0,20 мсек.

Після включення апарату виводимо величину струму додатковим постійним складовим її регулятором до середнього значення струму в ланцюзі пацієнта рівного 0,2—0,3 ма і збільшуємо вихідну напругу струму до появи поколювання шкірних покривів або відчуття тепла в місцях розташування електродів. За рахунок збільшення частоти проходження імпульсів знімаємо ці відчуття і знову підвищуємо вихідну напругу струму до появи тих же відчуттів. Надалі середнє значення струму в ланцюзі пацієнта може бути збільшено шляхом регулювання частоти імпульсів і їхньої тривалості без зміни вихідної напруги. Через 15—20 хвилин після початку сеансу виводимо величину додаткової постійної складової до нуля, при цьому середнє значення струму в ланцюзі пацієнта має бути в межах 0,8—1,2 ма при частоті проходження іпульсів від 800 Гц до 1000 Гц, їхня тривалість від 0,2 до 0,3 мсек. У цей час, на тлі скорочення частоти дихання, стабілізації частоти серцевих скорочень і артеріального кров'яного тиску в пацієнта знижується рівень емоційної напруги, з'являється почуття тепла в кінцівках, відзначається розслаблення м'язів. Тривалість впливу, що рекомендується, імпульсним електричним струмом на центральну нервову систему — 40 — 60 хвилин. Зниження опору шкірних покривів у місцях розташування електродів може супроводжуватися спонтанним збільшенням величини середнього значення струму в ланцюзі пацієнта. У цьому випадку необхідно зменшити вихідну напругу довести її значення до заданих параметрів (не більш 0,8—1,2 ма).

Припинення сеансу центральної електроанальгезії виробляється шляхом плавного зменшення вихідної напруги, перекладу регуляторів частоти і тривалості імпульсів у крайні ліві положення і вимикання приладу.

Методичні особливості застосування центральної електроанальгезії в спортивній підготовці та в екстремальних умовах

Необхідність більш швидкого відновлення функціонального стану і загальної працездатності спортсменів під час тренувального процесу і між виступами в ході змагання

Участь у тренуваннях і змаганнях завжди супроводжується значними енерговитратами організму й істотною зміною функціонального стану спортсмена. Швидкість відновлення функціональних можливостей організму є одним з ведучих факторів, що визначають успішність наступних виступів спортсмена й інтенсивність його подальших тренувань.

У зв'язку з тим, що швидкість процесів відновлення в організмі залежить від функціонального стану центральної нервової системи і її регуляторних впливів, цілеспрямований вплив імпульсним електричним струмом має бути складовою частиною заходів, що сприяють найшвидшій нормалізації загальної працездатності спортсмена. У цих випадках рекомендується однократне застосування методу ЦЕАН при частоті проходження імпульсів — 800—1000 гц, їхньої тривалості -0,2-0,3 мсек, середнім значенні струму в ланцюзі пацієнта 0,8-1,2 ма і тривалості впливу 50—60 хвилин. Найбільш оптимальний час проведення сеансу — через 1—2 години після тренування або за 2—3 години до сну, а при участі в змаганнях — через 30—60 хвилин після виступу не пізніше, ніж за 10—12 час. до наступних.

Використання методу центральної електроанальгезії як засобу, який спрямований на відновлення функціонального стану і загальної працездатності спортсменів, є більш ефективним заходом, чим надання пасивного відпочинку. Так, якщо показники досліджуваних функцій спортсменів за годину пасивного відпочинку не перетерпіли істотних змін, то вплив імпульсним електричним струмом призводить до вираженого позитивного ефекту. Про це свідчить поліпшення показників суб'єктивного стану за методикою САН з $4,4 \pm$ до $5,0 \pm 0,2$ збільшення швидкості відповідних реакцій на прості і складні подразники відповідно на 19 і 15%, підвищення лабільності зорового аналізатора в середньому на 4,3 гц, зменшення дихань і частоти серцевих скорочень, достовірне зниження діастолічного тиску і збільшення пульсового тиску. Крім того, зменшується виразність організму на дозоване навантаження і на 15—20% збільшуються показники індексу степу-тесту.

Профілактика явищ перетренованості і функціональних порушень у спортсменів при значному збільшенні обсягу й інтенсивності тренувальних навантажень

Підвищення рівня загальної і спеціальної працездатності спортсменів можливо тільки за рахунок збільшення обсягу й інтенсивності тренувань. Перехід на більш високі тренувальні навантаження зв'язаний з напругою або перенапругою функцій організму, що обумовлено необхідністю адаптації усіх фізіологічних систем до нових умов тренувального процесу і переходу їх на оптимальний рівень діяльності.

Швидкість формування нового рівня функціонування, адекватність реакцій організму і синхронізація діяльності фізіологічних систем значною мірою пов'язано з функціональним станом центральної нервової системи. У цих умовах показано

застосування центральної електроанальгезії у виді курсового впливу з 3—4 сеансів тривалістю 50-60 хвилин кожний, при частоті імпульсів 800-1000 гц, їхньої тривалості 0,2-0,3 мсек і величині середнього струму в ланцюзі пацієнта – 0,8–1,2 ма. Сеанси ЦЕАН рекомендується проводити під час денного сну або перед нічним відпочинком. При підготовці до змагань курс центральної електроанальгезії доцільно закінчувати за 2-3 доби до їхнього початку.

Після 2-3 сеансів ЦЕАН у спортсменів поліпшується суб'єктивний стан, стабілізуються показники серцевих скорочень і артеріального кров'яного тиску, підвищується здатність до максимальної мобілізації функцій організму, збільшується хвилине споживання кисню (на 250-300 мол/хв.), за результатами реографії зростає серцевий викид у середньому на 31,2 мол/сек і підвищується фізична працездатність за даними виконання дозованого фізичного навантаження (показники PWC170 збільшуються з 219,5 вт до 237,2 вт).

Ці зміни дозволяють спортсменам збільшити інтенсивність тренувальних навантажень до максимальних величин, у значній мірі прискорити відновлення функцій організму після їхнього виконання і підвищити успішність виступу в змаганнях.

Виражені прояви передстартових реакцій у спортсменів перед відповідальними змаганнями

Участь спортсменів у відповідальних змаганнях, практично супроводжується розвитком психо-емоціональної напруги різного ступеня виразності в залежності від індивідуальних особливостей організму. Як відомо, оптимальний рівень даного виду напруги сприяє мобілізації резервних можливостей організму на досягнення високого спортивного результату. Однак, виражений ступінь психо-емоціональної напруги може вплинути на здатність спортсмена повною мірою реалізувати свою загальну і спеціальну працездатність і технічну майстерність. Характерними проявами «спортивної лихоманки» є повільне засипання, тривожний неглибокий сон, що не приносить почуття відпочинку, підвищена нервозність і тривожність спортсмена, невпевність у своїх силах, подавлений настрій і зниження активності.

У цих випадках рекомендується напередодні змагань, за 2-3 години до сну, однократне проведення центральної електроанальгезії при частоті імпульсів 800-1000 гц, їхньої тривалості 0,2-0,3 мсек і середньої сили струму в ланцюзі пацієнта рівної 1,0-1,2 ма. Тривалість впливу імпульсним електричним струмом на центральну нервову систему має, як мінімум, складати 60 хвилин. Однак, при виражених передстартових реакціях організму її тривалість може бути збільшена до 90— 100 хвилин.

Після ЦЕАН у спортсменів поліпшуються процеси засипання, сон стає більш глибоким, нормалізується суб'єктивний стан, підвищується активність і настрій, відсутнє неадекватне збільшення частоти серцевих скорочень і артеріального кров'яного тиску. Разом з тим, знижуються рівень тривожності й емоційної реактивності відповідно на 50 і 20%, зменшуються показники невротизму в середньому з 12,4 до 8,6 ум. од. при збереженні рівня психічної активності і тренуваності. Ці дані свідчать про підвищення емоційної стійкості спортсменів до змагального стресу дозволяє їм у більшій мірі реалізувати свою загальну і спеціальну працездатність, а також спортивну майстерність в умовах змагань.

Необхідність адаптації спортсменів до значних здвигів поясного часу або незвичайних кліматичних умов проведення тренувань і змагань

Переїзди спортсменів на великі відстані для участі в змаганнях пов'язані зі значними змінами поясного часу або кліматичних умов. При цьому, ефективність тренувального процесу в передзмагальний період і успішність виступу спортсменів багато в чому будуть залежати від того, як швидко вони зможуть пристосуватися до нових кліматичних умов або незвичайного тимчасового режиму діяльності.

В даний час використовуються різні засоби, у тому числі і фармакологічні, які спрямовано на прискорення акліматизації і поясно-часової адаптації спортсменів. Однак, терміни розвитку пристосувальних реакцій залишаються досить тривалими (до 2 тижнів). Одним з перспективних засобів, що сприяють більш швидкій адаптації організму спортсменів до надзвичайних умов існування є центральна електроанальгезія, що рекомендується проводити у вигляді курсу з 4—6 сеансів, найкраще під час денного відпочинку або перед сном у перші дні прибуття до місця змагань. Тривалість щоденного впливу імпульсним електричним струмом на центральну нервову систему має бути не менш 50—60 хвилин при частоті імпульсів 800—1000 гц, їхньої тривалості 0,2—0,3 мсек. і середнім значенні струму в ланцюзі пацієнта 1,0-1,2 ма.

Застосування центральної електроанальгезії при зміні температури повітря від +15 °С до +50 °С або зрушення поясного часу від 3 до 7 годин нормалізує на 3—4 день після переїзду суб'єктивний стан спортсменів, частоту серцевих скорочень і показники артеріального кров'яного тиску, тривалість затримки подиху, силу м'язів кисті??? і їхню статистичну витривалість, а також психофізіологічні показники уваги, пам'яті і мислення. Істотно поліпшувався апетит і сон спортсменів, з'являлося бажання тренуватися і зменшувалася психофізіологічна ціна тренувальних навантажень. Таким чином, застосування центральної електроанальгезії прискорювало процеси акліматизації й адаптації в спортсменів до змін поясного часу і сприяло більш швидкому відновленню їхньої спортивної форми, а також підвищувало ефективність тренувань у передзмагальний період.

Стан перетренованості спортсменів з розвитком астеноневротичного синдрому або нейроциркуляторних порушень

Нерідко, у спортивній практиці, різке збільшення обсягу й інтенсивності тренувальних навантажень призводить до настільки істотної зміни функціонального стану організму спортсмена, що до початку наступного тренування не відбувається його повного відновлення. Це є основою для кумуляції змін і розвитку вираженого стомлення, а потім і перевтоми спортсмена з характерними скаргами на швидку стомлюваність, різні порушення сну, зниження загальної працездатності, а також зменшення продуктивності тренувань аж до повного відмовлення від них. Дуже часто явища перетренованості в спортсменів супроводжуються розвитком астеноневротичного синдрому, зі значними коливаннями артеріального кров'яного тиску.

У цих випадках, поряд з наданням відпочинку і призначенням загальноозміцнювальних заходів, рекомендується проведення центральної електроанальгезії у вигляді курсу з 5—8 сеансів щодня або через день. Тривалість кожного сеансу має бути не менш 60 хвилин, а за показаннями вона може бути збільшена до 90-100 хв. При цьому, величина середнього струму в ланцюзі пацієнта рекомендується 1,0-1,2 ма, частота імпульсів 800-1000 гц, а їхня тривалість 0,2-0,3 мсек.

Через 3—4 сеанси впливу імпульсним електричним струмом на центральну нервову систему істотно поліпшується психоемоційний стан спортсменів, підвищується їхній настрій і активність; нормалізується сон. Показники систолічного артеріального тиску стабілізуються на рівні 146—160 (110—120 мм рт. ст.), зменшується частота

серцевих скорочень. Збільшуються швидкість і точність рухових реакцій відповідно на 13% і 60%, поліпшується координація рухів, зростає статична витривалість м'язів кисті в середньому з 33,7 сек. до 41,3 сек., підвищується рівень фізичної працездатності і хвилинного споживання кисню.

Перетренування спортсменів може супроводжуватися явищами хронічної перенапруги міокарда некоронарогенного характеру, у патогенезі яких істотна роль належить порушенням нейрогуморальної регуляції. Центральна електроанальгезія в комплексі з фармакологічними засобами (інозін, оротат калію, аеровіт і інші) дозволяє домогтися більш швидкого терапевтичного, ефекту, що виявляється за даними електрокардіографії збільшенням амплітуди комплексу QRS і зубця Т в стандартних і лівих грудних відведеннях. На полікардіограмі відзначається поліпшення скорочувальної функції міокарда (зменшення тривалості періоду, механічної і загальної систоли, збільшення індексу напруги міокарда).

Відсутність терапевтичного ефекту після 3—4 сеансів центральної електроанальгезії вказує на наявність стійких функціональних або органічних змін у міокарді, що вимагають усунення фізичних навантажень або стаціонарного лікування спортсмена.

Психо-емоційна лабільність спортсменів, ліквідація наслідків нервових розладів особистого, спортивного, соціального і побутового походження

Виражена психо-емоційна лабільність спортсмена при нервових розладах різного походження і дії інших експериментальних факторів обумовлює істотну зміну функціонального стану організму, що викликає зниження ефективності тренувального процесу й успішності виступу в змаганнях. У цих випадках, рекомендується проведення курсу центральної електроанальгезії з 4—6 сеансів (щодня перед нічним відпочинком тривалість не менш 50—60 хвилин). Параметри впливу мають бути наступними: частота імпульсів 800—1000 гц, їхня тривалість 0,2—0,3 мсек. і середнє значення струму. 1,0—1,2 ма. Після курсу центральної електроанальгезії значно знижується інтенсивність переживань спортсменів, нормалізується їхній сон, зменшується тривожність і емоційна реактивність, знижується рівень невротизації. Перевагою даного методу є відсутність необхідності вживання седативних і снотворних засобів, що мають побічні ефекти і віднесені останнім часом до допінгової групи речовин.

Спортивні травми і гострі запальні захворювання периферичних нервів з гострим больовим синдромом

Центральна електроанальгезія, забезпечує блокаду проведення і іррадіацію болю у центральні зони кори головного мозку, може використовуватися в комплексі з іншими лікувальними засобами при спортивних травмах і запальних захворюваннях периферичних нервів з вираженим больовим синдромом. У цих випадках рекомендується: проведення 5—7 сеансів впливу імпульсним електричним струмом на центральну нервову систему тривалістю 50—60 хвилин при частоті імпульсів до 1000гц, їхньої тривалості не більш 0,2 мсек. і середньому значенні струму в ланцюзі пацієнта від 1,5 до 2,0 ма. Існує досвід успішного купірування гострого, попереково-крижового радикуліту і шийно-плечового нейроміозіту без застосування анальгетических засобів. Значно швидше знімається больовий синдром при використанні центральної

електроанальгезії в комплексі з іншими лікувальними заходами при ушкодженнях зв'язкового апарату суглобів.

На закінчення необхідно відзначити, що центральна електроанальгезія, будучи ефективним засобом нормалізації і підтримки загальної і спеціальної працездатності спортсменів, ні якою мірою не виключає, проведення інших відновлених заходів і має в комплексі з ними знайти широке застосування в спортивній медицині, а також при негативних впливах та наслідках роботи спеціалістів в екстремальних умовах.

(Л-3) 2-А. ТЕХНОЛГІЯ ПРОВЕДЕННЯ ПЕРЕГОВОРІВ

А. Прийоми для усіх етапів

1. Відхід $\begin{cases} \rightarrow \text{прямий (відкласти).} \\ \rightarrow \text{побічний (невизначеність).} \end{cases}$
2. Затягування.
 3. Очікування.
 4. Вираження згоди.
 5. Вираження незгоди.
 6. "Салямї".

Б. Прийоми загальні зі специфікою

1. Пакетування $\begin{cases} \rightarrow \text{торг.} \\ \rightarrow \text{сумісний аналіз.} \end{cases}$
2. Висування вимог.
 3. Поступове підвищення складності.
 4. Розподіл проблеми на окремі складові.

Етап уточнення позицій

ЮЮ

1. Завищення вимог.
2. Розташування хибних акцентів в своїй позиції.
3. Замовчування для закриття позиції і невизн. на 1 етапі.
4. Блеф – хибна інформація.
Відкриття позиції під час уточнення:
5. Пряме відкриття.
6. Відкриття через уточнення позиції партнера.

Етап обговорення позицій

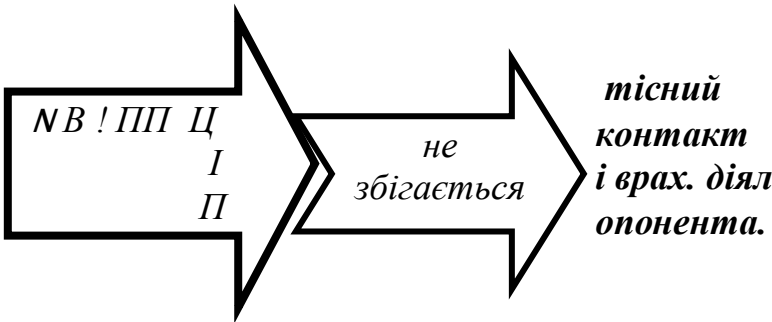
- | | | |
|----------------------------------|---|---|
| 1. Аргумент на випередження. | 4. Указати на слабкі стор.
⊖ повноваження
⊖ альтерн.;
⊖ дії без аргументації
⊖ суперечність висловлювань;
⊖ знервованість;
⊖ збудженість; | 5. Погроза і тиск (головне не сама загроза, а неминучість її реалізації.)
–неприємні наслідки;
–можливість припинення переговорів;
–можливість блоку з іншим;
–демонстрація сили
–екстремальні вимоги;
–ультиматум. |
| 2. Викривлення позиції опонента. | | |
| 3. Пошук загальної зони рішення. | | |

Етап узгодження позицій

1. Прийняття позицій.
2. Вираження часткової згоди.
3. Відхилення пропозиції опонента (відмінність).
4. Висування явно не прийнятних пропозицій.
5. Вимагання (вимога небажана для опонента і байдужа для себе).
6. Зростаючі вимоги.
7. Оправдання непоступливості.
8. Повернення на доопрацювання.
9. Повернення до дискусії $\begin{cases} \rightarrow \text{щоб уникнути угоди.} \\ \rightarrow \text{дійсно щось неясно.} \end{cases}$

10. Подвійне тлумачення (одна із сторін "заклала" подвійне тлумачення).

**(Л-3) ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ І ТЕХНОЛОГІЯ
ПЕРЕГОВОРНОГО ПРОЦЕСУ
(Л-3)1. Ψ МЕХАНІЗМ ПЕРЕГОВОРНОГО ПРОЦЕСУ (Ψ МПП)**



Ψ МПП – стійка схема .
діяльн. психіки
яка забезп.
рух до = Σ

ЧОМУ?

I. Узгодження цілей, інтересів і позицій (УЦП)

= Σ тільки завдяки I.

Ефективність УЦП

- орієнт на проблему (дію)
- + або N міжособ. ÷
- повага до опонента
- відкриті позиції
- пред'явл. чітких окремих цілей
- здатність до корекц. O

Пошук УЦП

⊕ E; ⊕. → № ÷;

спок. рац. продукт ПП

Спроби УЦП в 2 до N ÷

II. Прагнення до взаємодовіри (Вдв)

Вдв = Єдність сприйм. і ставлення

Довіра -знає прогноз вчинків, очікує

⊕ дій і тому так ставиться.



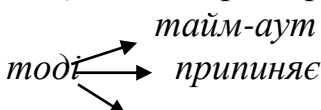
Протидія,
E, - збитки

недовіра,
очік.
небезпеки

Усвідомлення
необх. розв'яз.
пробл. мирним
шляхом
до

III. Забезпечення балансу влади і взаємоконтроль.

- Намагання сторін зберегти початок балансу сил і контроль.
- Важливо – не реалії, а оцінка іншої сторони
- Використ. можливості (від перек., до загрози, шантажу...)
- Якщо 1-а сторона різко збільш. владу



Механізму встановлення взаємодовіри

є ризик обох сторін (довіра до опонента).

⊕ узгодження Ц П

кроки один до одного

особливості E -

виправлення спотв. сприйм.

Довіра - ключ в перегов.(А.Росс, Б.Уорд)

Чим стійкіша довіра

тим > шансів констр. розв'яз.

відновлює К ° дії.

(Л-3) 2. ТЕХНОЛОГІЯ ПРОВЕДЕННЯ ПЕРЕГОВОРІВ (ТПП)

(techne - мистецтво, майстерність, уміння)

ТПП - сутність дій, застосованих сторонами, і принципи реалізації їх під час переговорів

Способи подачі позиції:

(Лебедева М.М.

“Вам предстоят переговоры”. М., 1993)

1) відкриття позиції

2) закриття

3) підкреслення спільного

4) підкреслення відмінностей

Принципи конструктивних взаємодій

1. Не застос. першим прийомом, які ведуть до конфронтації.
2. Вислухати не перебиваючи.
3. Пасивність свідчить про:
 - а) слабку позицію;
 - б) недостатню її проробку;
 - в) небажання вести ПП.
4. Не переконувати в помилковості позиції опонента.
5. Поступка партнера – не слабкість
6. Правові норми.

Поради до переговорів з об'єктивно сильною позицією опонента (Д.Рубін)

1. Апеляція до принципів (МП, справедливість, рівність)
2. Тривалі + історичні ÷.
3. Вигідність співробітництва на майбутнє.
4. Поєднання в один пакет (збалансування).
5. Коаліція з співчуваючими.
6. Звернення до посередників.
7. Звернення до суспільної думки.