

С. П. Яланська

ПСИХОЛОГІЯ УСПІХУ:

КОНСПЕКТ ЛЕКЦІЙ



Полтава 2021

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»**

Факультет фізичної культури та спорту

Кафедра психології та педагогіки

С. П. Яланська

ПСИХОЛОГІЯ УСПІХУ:

конспект лекцій

*Навчальний посібник
для студентів денної та заочної форм підготовки освітньо-
кваліфікаційного рівня – магістр.*

Полтава 2021

Яланська С. П.

Психологія успіху : конспект лекцій : навчальний посібник для студентів денної та заочної форм підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня – магістр. Полтава : Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2021. 133 с.

Укладач:

Яланська Світлана Павлівна, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології та педагогіки Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

Відповідальний за випуск – **Яланська Світлана Павлівна**, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології та педагогіки Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Рецензенти:

Бацилєва Ольга Валеріївна, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології Донецького національного університету імені Василя Стуса (м. Вінниця).

Коваленко Олена Григорівна, доктор психологічних наук, професор, головний науковий співробітник відділу андрагогіки Інституту педагогічної освіти та освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України.

У посібнику представлено лекційний курс із «Психології успіху». Зокрема, розкрито поняття психології успіху, секрети успіху відомих людей, мотивацію успіху, спілкування як умову досягнення успіху, креативність, стресостійкість як ресурси досягнення успіху, здоровий спосіб життя, тренінги розвитку орієнтації на досягнення життєвого успіху особистості. Подано методичний інструментарій із теми, термінологічний словник, вислови відомих людей про успіх.

Конспект лекцій призначений для самостійної роботи здобувачів вищої освіти денної та заочної форм навчання, які вивчають курс «Психологія успіху».

Затверджено

науково-методичною радою

Національного університету «Полтавська
політехніка імені Юрія Кондратюка»

від _____ 2021 р., протокол № ____

© Яланська С.П. 2021

© Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2021

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ПСИХОЛОГІЯ УСПІХУ ЯК НОВА ГАЛУЗЬ ПСИХОЛОГІЇ	
Тема. Поняття психології успіху. Секрети успіху відомих людей	
Тема. Мотивація успіху. Спілкування як умова досягнення успіху	
Тема. Креативність як ресурс досягнення успіху	
Тема. Здоровий спосіб життя як ресурс досягнення успіху	
Тема. Тренінги розвитку орієнтації на досягнення життєвого успіху особистості	
ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ ДО ПЕРШОГО МОДУЛЯ	
МЕТОДИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ.	
Дослідження самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн (модиф. А. Прихожан)	
Методика кількісного виміру самооцінки (за С. А. Будасі) (підлітковий, юнацький вік)	
Методика «Ваша самооцінка»	
Тест «Чи конфліктна ви особистість?» (за Л. А. Богатовою, В. В. Герасимовою, Л. А. Кудряшовою, І. А. Радчуком)	
Діагностика схильності до конфліктної поведінки Методика К. Томаса діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки, адаптація Н. В. Гришиної.	
Тест на оцінку стресостійкості	
Методика «Неіснуюча тварина»	
ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК	
ВИСЛОВИ ВІДОМИХ ЛЮДЕЙ ПРО УСПІХ	
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА	

ПЕРЕДМОВА

Мета викладання навчальної дисципліни «Психологія успіху» – сформувати у студентів розуміння поняття «успіх», уявлення і способи досягнення самореалізації, самоактуалізації, психологічного благополуччя, особистісної зрілості; сприяти усвідомленню ними власного образу та адекватної самооцінки, впевненості в собі, готовності до цілепокладання фахівців із телекомунікації та радіотехніки.

Основні завдання вивчення дисципліни «Психологія успіху»: здатність 1) спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово; 2) бути критичним і самокритичним; 3) учитися та оволодівати сучасними знаннями; 4) шукати, опрацьовувати й аналізувати інформацію з різних джерел; 5) працювати в команді та автономно; 6) абстрактно мислити, аналізувати, синтезувати; 7) застосовувати знання з психології у професійній діяльності; виробляти навички використання інформаційних і комунікаційних технологій, уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми;

Здобувачі вищої освіти повинні:

знати, як аналізувати, аргументувати, приймати рішення при розв'язанні спеціалізованих завдань і практичних проблем, які характеризуються комплексністю та неповною визначеністю умов; результати особистого пошуку й аналізу інформації для розв'язання якісних та кількісних задач;

вміти: використовувати міжособистісні навички для взаємодії з іншими людьми й залучення їх до командної роботи; толерантно сприймати та застосовувати етичні норми поведінки стосовно інших людей.

У посібнику представлено лекції з курсу «Психологія успіху». Зокрема, розкрито поняття психології успіху, секрети успіху відомих людей, мотивацію успіху, спілкування як умову досягнення успіху, креативність, стресостійкість як ресурси досягнення успіху, здоровий спосіб життя, тренінги розвитку орієнтації на досягнення життєвого успіху особистості. Запропоновано методичний інструментарій з теми, термінологічний словник, вислови відомих людей про успіх.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ПСИХОЛОГІЯ УСПІХУ ЯК НОВА ГАЛУЗЬ ПСИХОЛОГІЇ

Тема.

Поняття психології успіху. Секрети успіху відомих людей.

Мета: з'ясувати сутність психології успіху, секрети успіху відомих людей.

Основні поняття і терміни: психологія успіху, успіх, успішність, успіх як подія, сенс життя, щастя, життєвий успіх, успішні особистості.

План

1. Поняття успіху.
2. Успіх як подія. Порівняння понять «успіх» та «успішність». Успіх і його складові.
3. Сенс життя, щастя. Поняття життєвого успіху.
4. Біографічні довідки про відомих та успішних людей.
5. Секрети успіху.

Література:

1. Баришева О. І. Становлення потребово-мотиваційної сфери як показник особистісної зрілості. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименко. Київ, 2003, Т. 5, Ч. 5. С. 20-25.
2. Варбан Є. Психологічна компетентність як запорука життєвого успіху. *Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство* : науково-методичний збірник / Ред. кол. Н Софій (голова) та ін. Київ, 2000. С. 114-121.
3. Волянчук Н. Феноменологія суб'єктної активності. *Соціальна психологія*. 2004. №3. С. 97-109.
4. Життєва компетентність особистості / За ред. Л. Сохань, І. Єрмакова, Г. Несен. Київ: Богдана, 2003. 520 с.
5. Пасечнікова Л. П. Формування успішної особистості: методичні рекомендації. Донецьк : Каштан, 2008. 72 с.
6. Пасечнікова Л. П. Місія – життєвий успіх. *Рідна школа*. 2005. №6. С. 3, 9.
7. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. К.: Либідь, 2003. 376 с.

1. Поняття успіху.

Поняття успіху має комплексний характер і за своєю суттю є міждисциплінарним. Його вивченню присвячена значна кількість робіт із психології, філософії, соціології, педагогіки, управлінської діяльності.

У предметному полі філософії обґрунтування поняття «успіх» пов'язане з проблемою самовизначення особистості, реалізації її «проекту буття», життєвого покликання. Успіх розглядається як вирішення проблеми сенсу життя, а сенс життя – як вираження уявлень про успіх. Учені-філософи акцентують дослідження сутнісної природи успіху, його буттєвих проявів, залежності змістового наповнення успіху від особливостей життєвої філософії людини, місця успіху у світоглядній картині особистості.

У теорії управління успіх розглядається як отримання максимального результату при найменших затратах енергії, часу й зусиль. Акцент – на досягненні поставлених цілей при мінімальних затратах матеріальних, соціальних і психологічних ресурсів. Успіх у цьому контексті є метою діяльності суб'єкта економічних відносин, а управління – необхідною умовою її досягнення. Основний фокус дослідницьких інтересів – формування стратегій успішної діяльності, розробка методів, прийомів і технологій досягнення успіху, практичних схем підвищення ефективності діяльності, технологій самоменеджменту.

Специфікою предметного поля соціології в дослідженні успіху є зосередження на аналізі чинних у суспільстві уявлень про успіх та успішних людей, ціннісних орієнтацій, символів й ідеалів, пов'язаних з успіхом, критеріїв та чинників досягнення успіху, факторів, що впливають на формування успішності людини, стратегій та практик успішної діяльності соціальних агентів.

У рамках психологічного підходу, досліджується особистісне переживання досягнення успіху, а сам успіх розглядається як основа самореалізації, особистості, тенденція до самоактуалізації та особистісного росту. Успіх з психологічного погляду – це переживання стану радості, задоволення від того, що результат, до якого прагнула особистість, збігається з її очікуваннями або перевищує їх. Досягнення успіху передбачає оптимальне співвідношення між очікуваннями особистості та результатами її діяльності

2. Успіх як подія. Порівняння понять «успіх» та «успішність». **Сенс життя, щастя.**

Терміни «успіх», «успішність» однозначно несуть позитивне смислове навантаження. Поняття успішний, у тлумаченні С. І. Ожегова, «такий, що містить у собі успіх, вдалий», а поняття успіх – це «удача в досягненні чого-небудь і суспільне визнання». Удача передовсім трактується автором як «потрібний або бажаний результат справи». При цьому поняття «успіх», «удача», «бажання», з одного боку, ми можемо співвідносити з емоційними, тобто психологічними станами суб'єкта, а з іншого, словосполучення «потрібний або бажаний результат справи» може

означати, на нашу думку, відповідність досягнутого результату поставленим цілям діяльності.

Життєва подія буває очікуваною чи несподіваною. Успіх стане подією для людини, якщо,

– **по-перше**, його визнає сам суб'єкт як успіх. Найчастіше це відбувається тоді, коли людина йшла до нього сама, мріяла, очікувала – кажемо про мотивацію особистості. У такому випадку успіх – подія, створена, здійснена самою людиною – подія-вчинок;

– **по-друге**, усвідомлюється нею як важливе, значуще, непересічне явище в житті, «вузловий момент життєвого шляху» (С. Л. Рубінштейн), а значить, відповідає загальним ознакам події;

– **по-третє**, суб'єкт повідомляє, розповідає будь-кому, навіть самому собі, про це. Адже «подія тільки тоді може стати подією, коли вона *описана* як подія. По суті подія – це значною мірою те ж саме, що й розповідь про неї. Тільки опис надає події цілісність, завершеність та визначеність» (??).

У разі недотримання зазначених вище вимог успіх може й не стати подією для особистості. У цьому дослідженні ми звертаємо увагу на ті випадки, коли успіх для людини – подія, тому далі використовуватимемо вираз «*подія успіху*», розуміючи успіх як подію у вищевказаному аспекті.

І все ж **найважливіший аспект успіху-події, полягає в тому, що успіх, як і подія, переживається особистістю, при цьому у внутрішньому світі людини відбуваються певні зміни. Важливо з'ясувати сутність змін. Такий процес загалом можна назвати переструктуруванням внутрішнього світу, в основі якого – «переведення» певної події, у нашому випадку – події успіху – у внутрішній світ, її «привласнення». При цьому внутрішній світ людини змінюється повно, якісно, а отже, збагачується новими нюансами переживань, усвідомлень, смислів, пов'язаних із такою ситуацією.**

Успіх та його складові

Людина має вроджене бажання успіху – це настільки природно для неї, як подих. Одна з найбільших її потреб – досягти мети в житті, для чого необхідне знання механізму успіху. *Успіх – постійне здійснення тих цілей, що ми поставили перед собою та які винятково важливі для нас.* Успіх – це не тільки результат, але й процес руху шляхом його досягнення; розвиток можливостей людини, розкриття її потенціалу.

Сучасні дослідники активно вивчають умови досягнення життєвого успіху та фактори, що на нього впливають. Так, Б. Трейсі виділяє сім основних складових успіху:

1. Мир у душі. Тільки живучи в гармонії з власними вищими цінностями і внутрішніми переконаннями, можна досягти миру в душі.

2. Здоров'я та енергія – нормальний фізичний стан людини. Тіло має природну схильність до здоров'я, і опікується ним навіть при відсутності фізичного та ментального втручання.

3. Ставлення з любов'ю до тих, хто поруч, до людей, які вас люблять і піклуються про вас.

4. Фінансова свобода. Більшість неприємностей – через побивання про гроші.

5. Високі цілі й ідеали, що складають зміст вашого життя.

6. Самопізнання та самосвідомість, що йдуть поруч із внутрішнім щастям і зовнішніми досягненнями.

7. Відчуття самореалізації або того, що ви стаєте тим, ким хочете стати.

Дослідженнями психологів встановлено: величезне число людей має необхідний для досягнення успіху потенціал духовної, моральної, емоційно-вольової, фізичної й інтелектуальної енергії, хоча правильно розпоряджаються нею лише одиниці. Багато хто просто не знає, як це зробити.

За **Романовським О. Г.**, успіх – багатомірне поняття й механізм його досягнення включає цілий ряд факторів.

По-перше, успіх, пов'язаний із розкриттям потенціалу людини, залежить від неї самої, її активності. Це не стільки наслідок незвичайного таланту та здібностей, скільки уміння застосовувати їх практично. Досягти успіху – не означає робити щось особливе, а робити те, що й інші, але краще. Тож успіх – це те, що люди досягають лише завдяки своєму, тільки їм притаманному потенціалові, завдяки власній активності.

По-друге, успіх – це рух до поставленої мети, це результат наших переконань, цінностей, здібностей і звичок, що лежать в основі цього руху. Його потрібно вимірювати, порівнюючи з метою, завданнями та результатами, яких людина досягла. При цьому важливо зрозуміти: необхідною умовою розвитку нерозкритих можливостей людини є тільки значимі для неї **ознаки**.

По-третє, для досягнення успіху людині необхідно постійно розкривати свої внутрішні здібності й резерви, наявні в процесі її розвитку та саморозвитку. Це здійснюється шляхом формування внутрішнього світу на основі неповторно-унікального досвіду. Такий процес потребує від індивіда продуктивної активності, що виражається в постійному корегуванні своїх дій, поведінки, вчинків. Усе це викликає передовсім необхідність самосвідомості й самооцінки, самоконтролю та відповідальності. **Самосвідомість – той стрижень особистості, навколо якого формуються дії і вчинки людини, її думки та почуття.**

По-четверте, важливою складовою успіху є оволодіння майстерністю людських взаємин. Сюди належать комунікативна компетентність людини, ефективна стратегія й тактика особистого впливу,

керування конфліктами, навички успішного лідерства та інші фактори, що впливають на взаємини людей

3. Сенс життя. Щастя. Поняття життєвого успіху.

Сенс життя, сенс буття – філософська та духовна проблема, дотична до визначення мети існування, призначення людства, людини як біологічного виду, одне з основних світоглядних понять, що має величезне значення для духовно-морального становлення особистості.

Питання про сенс життя також може розумітися як суб'єктивна оцінка прожитого життя та відповідності досягнутих результатів початковим намірам, як розуміння людиною змісту і спрямованості свого життя, свого місця у світі, як проблема впливу людини на довкілля та постановки людиною цілей, що виходять за межі її життя.

Завдяки життєвим успіхам людина відчуває себе щасливою. **Щастя** – психоемоційний стан цілковитого вдоволення життям, відчуття глибокого задоволення та безмежної радості. Те, що викликає відчуття найвищого задоволення життям, дає радість людині. Стан чи якість бути щасливим; насолоджувальний досвід чи емоція, що породжується від володіння добром чи задоволення бажань; втіха, приємність; благословенність.

Поняття «життєвий успіх», на нашу думку, суб'єктивніше, ніж поняття «успіх». Ця суб'єктивність полягає в тому, що життєвий успіх пов'язаний із життєвим проєктом, планами, завданнями особистості. Звичайно, соціальне середовище впливає на формування уявлень людини про життєвий успіх, але побудувати життєвий проєкт та обрати стратегії його реалізації спроможна лише зріла особистість, яка спирається на власний досвід й індивідуальні потреби. Успіху можна досягти і в тих галузях, які людині не цікаві та не визначальні для неї. Говорячи про життєвий успіх, ми не можемо ігнорувати значущість для самої людини досягнень у важливих для неї напрямках життєдіяльності.

Отже, розглянемо основні підходи до визначення поняття «життєвий успіх».

Ю. М. Ільїна розглядає життєвий успіх крізь призму побудови та функціонування ментальної моделі, яка забезпечує досягнення успіху в житті та включає такі компоненти:

– фінансовий складник – відображає модель поведінки «у зароблянні, зберіганні фінансових статків, витратах»;

– комунікативний складник – відображає здатність особи «до встановлення, зберігання та розвитку конструктивних, розвивальних відносин»;

– досвідний складник – ідеться про усвідомлення «своєї карти психотравм» та копінг-стратегій;

– сімейний складник – усвідомлення родинних ролей, родинного профілю аналогічної та протилежної статі;

- віковий складник – співвідношення власного часу життя з «обов'язковою життєвою програмою»;
- здоров'я – створення власного психосоматичного профілю;
- гендерний складник – усвідомлення гендерних ролей, які бере на себе особистість;
- мотиваційно-ціннісний складник – усвідомлення власних цінностей і побудова стратегії життя на їхній основі;
- емоційний складник – визначення «ресурсного стану, котрий дозволяє підтримувати життєву активність на бажаному рівні»;
- професійний складник – вибір оптимального для людини виду діяльності.

Зарубіжні вчені, говорячи про загальний життєвий успіх, виокремлюють такі його аспекти: наявність задовільних житлових умов, наявність задовільного працевлаштування, наявність задовільних взаємин із партнером, задовільні показники за шкалою тривожності й депресії.

Деякі дослідники, розробляючи питання уявлень різних людей про життєвий успіх, встановили, що вони залежать від віку, статі та професійної діяльності. Наприклад, для жінок вагомим показником життєвого успіху є наявність щасливої сім'ї, улюбленої роботи та здоров'я; для чоловіків – кар'єра й матеріальні цінності. Студенти вбачають життєвий успіх у кар'єрі, наявності сім'ї, народженні дітей. Менеджери до 25 років орієнтовані на професійне зростання, менеджери старші 25 років – на успіх в особистому житті.

Отже, на нашу думку, поняття «життєвий успіх» розкривається через такі компоненти: уявлення про життєвий успіх, що впливають на визначення важливих для індивіда сфер життєдіяльності, ті розкриваються через постановку життєвих завдань, які передовсім об'єднуються в життєвий проєкт і реалізуються через життєві стратегії. Важливо зазначити, що для постановки ефективних життєвих завдань особистість повинна оволодіти високим рівнем життєвої компетентності, а для реалізації життєвих стратегій важливою умовою є самоефективність.

Особистісний розвиток та концепція успіху

Крім того, будь-які технології саморозвитку, психотехніки й концепції особистісного росту допомагають досягти цілей і прискорюють просування до них. Але для цього необхідно глибше усвідомити значення саморозвитку й працювати в цьому напрямку. На думку С. Хохеля:

- особистий розвиток є найкоротшим та найефективнішим шляхом до успіху й добробуту, хоча іноді він здається довгим;
- особистий розвиток – якісно новий, усвідомлений етап розвитку людини, адже, після пробудження енергії творчості, він починає бурхливо й радикально змінювати обставини нашого життя доти, поки особистість не зникає, звільняючи місце для сутності, що сміє стати тим, чим вона може бути;

– особистий розвиток є поступовим самозціленням від усіх емоційних проблем і тілесних хвороб без систематичного та цілеспрямованого застосування ліків, засобів і методик;

– особистий розвиток – це перебування в групі однодумців, пов'язаних взаємним притяганням та симпатією, а також усвідомленням загальної справи;

– особистий розвиток є завершенням циклу розвитку свідомості, що мислить винятково загальноживаними, звичними для всіх категоріями, і перехід у вищі, творчі виміри свідомості – із прижиттєвим центруванням свідомості в цих вимірах;

– особистий розвиток є постійним самовдосконаленням і самоусвідомленням, що веде до вироблення нових якостей;

– особистий розвиток є постійним навчанням, де кожен, допомагаючи іншому, одночасно перебуває учнем стосовно більш розвинутих типів свідомості, що іноді не має інших каналів зв'язку з нами, крім уявних. Неможливо досягнути все, тому що це означатиме зупинку в розвитку.

Успіх завжди включений у ланцюжок дій, він ніколи не виявляється сам по собі, не є самоціллю. Скоріше він служить задоволенню, що насамперед є живильним середовищем для подальших дій, що служать меті самореалізації. Успіх вимірюється внеском у досягнення особистістю задоволеності життям, іншими словами, тим, що збагачує або поглиблює зміст усього життя. Від задоволення виходять нові стимули до зростання, які не обов'язково повинні бути пов'язані з роботою, а можуть належати до емоційної зрілості людини або розвитку інших сторін її потенціалу, що означає **рівною мірою** й успіх.

Стабільний життєвий успіх можливий лише при балансі зовнішніх та внутрішніх факторів і починаємо ми, природно, зі зміни того, що найбільше нам доступне, тобто з нас самих. Для цього необхідно знати себе. Самосвідомість людини формується в процесі її повсякденного спілкування з природою, іншими людьми, із суспільством, через пізнання яких вона приходить до розуміння самої себе. Це зводиться, по суті, до усвідомлення людиною своєї ідентичності, стійкості, цілісності в різних ситуаціях. Свідомість, пізнаючи світ, робить гнучкішою, доцільнішою та продуктивнішою діяльність людини, у той час як самосвідомість, звернена всередину її фізичної і психічної сутності, прагне підвищити ефективність і надійність людини як системи, що діє в предметному світі.

Таким чином, серед основних складових орієнтації досягнення життєвого успіху особистістю виділяють: мотиваційну, рефлексивну, когнітивну, діяльну.

4. Біографічна довідки про відомих та успішних людей

Успіх і його досягнення – одна з найпопулярніших тем у сучасній психології. Написані вже тонни книг на тему «як досягти успіху», а глянцеві журнали нав'язують реципієнтам однотипні образи успішних людей.

Але що таке успіх насправді? І чи так уже він відповідний до стандартів суспільства: престижна високооплачувана робота, автомобіль дорогої марки, одяг від відомих дизайнерів?

Вислів «батька» коучингу (сучасної технології допомоги людині в досягненні його цілей та розкритті потенціалу) Томаса Леонарда: «Клієнт сам для себе визначає, що таке успіх» можна розуміти так: потрібно рухатися саме до свого успіху, а не до нав'язаного кимось образу.

Біографії успішних людей.

«Людина, яка здатна працювати й думати, приречена на успіх».

*«Якщо в тебе є ентузіазм, ти можеш зробити все, що завгодно.
Ентузіазм – це основа будь-якого поступу»*

*«Коли здається, що весь світ налаштований проти тебе, пам'ятай:
літак злітає проти вітру!»*

«Мій секрет успіху полягає в умінні зрозуміти погляд іншої людини і дивитися на речі і з його і зі свого погляду»

Генрі Форд

Форда називають одним із найбагатших і найвпливовіших підприємців, справа якого досі живе та процвітає!

Напевно, у сучасному світі майже неможливо знайти людину, яка б не чула імені Генрі Форда. Шлях до успіху цієї людини настільки захоплююча, що про неї писав не один історик і теоретик менеджменту.

Американський інженер, котрий став чудовим винахідником і неперевершеним управлінцем, створив підприємство, яке донині випускає чи не найкращі машини в світі. Цей промисловець став засновником компанії «Ford Motor Company».

Його вважають батьком автомобільної промисловості Сполучених Штатів Америки і талановитим організатором поточно-конвеєрного виробництва.

Майбутній інженер Генрі Форд народився 30 липня 1863 року в сім'ї мічиганського фермера, який емігрував із Ірландії. Батько не любив свого сина Генрі, бо вважав, що той не відповідає статусу маленького мешканця ферми. За його оцінкою, хлопчик – квіточка й ледар, поводить себе як принц. Звичайно, Генрі виконував усі розпорядження тата, але – з явним небажанням. Ненавидячи курей, корів і все, що з ними пов'язано, хлопець увесь час думав, як організувати фермерство іншим способом.

Подальше життя малого Форда змінила одна подія, яка сталася, коли йому виповнилося 12 років. Тоді батько подарував йому гарний

кишеньковий годинник. Хлопчик, намагаючись зрозуміти принцип роботи подарунка, розкрив кришку за допомогою викрутки.

Його очам постало справді дивовижне видовище. Частини механізму годинника дуже чітко взаємодіяли між собою, і навіть найменший гвинтик мав важливе значення. Форд розумів, що недолік лише однієї частини механізму призведе до його некоректної роботи.

Після того, як годинник був розібраний, хлопчик дуже довго розмірковував над тим, що таке наш світ. Адже це точно такий годинниковий механізм, який складається з безлічі великих і маленьких частин, кожна з яких неймовірно важлива для життя в усьому світі.

Напевно, саме тоді його осіяла проста й водночас геніальна ідея – досягти успіху можна тільки у тому випадку, якщо знати, на які важелі управління натискати та як правильно організувати діяльності. Генрі також навчився досить швидко ремонтувати годинники, і протягом певного часу підробляв саме таким чином.

Друге потрясіння Форда трапилося трохи пізніше. Це була його зустріч з локомотивом, яка назавжди залишилася в пам'яті майбутнього мільярдера. Повертаючись із батьком на возі з міста, Генрі побачив велику машину, оповиту паром. Форд подивився на машину і зрозумів, що вона самохідна. Тоді в Генрі з'явилася величезна мрія – провести хоча б 10 хвилин у кабіні шофера.

Коли Фордові виповнилося лише 15 років, він прийняв самостійне рішення: залишити свою школу і вночі піти в Детройт. Він прекрасно розумів, що фермером, як батько, він не стане ніколи, а значить, на фермі йому зовсім не місце. Генрі прибув до міста, і влаштувався на завод, де виготовляли вагони для конки, однак довго тут не затримався.

Форд швидко знаходив причини несправності механізму, тож обдарованому новачкові стали заздрити інші робітники. Саме вони й доклали максимум зусиль, щоб Форда звільнили. Тоді Генрі перейшов на інше місце роботи, ним став суднобудівний завод, а вночі він ремонтував годинники, щоб хоч якось виживати в чужому місті.

Тим часом Вільям Форд вирішив повернути сина в сімейний бізнес. Він запропонував хлопцеві 40 акрів землі у відповідь лише на одну обіцянку – ніколи більше не говорити про машини. Генрі несподівано для погодився, але то був лише спосіб обдурити батька. Це стало прекрасним уроком для Генрі, і він назавжди засвоїв: бажаючи стати королем, слід уміти брехати.

Через деякий час Форд вирішив одружитися на Кларі Брайант, на три роки молодшою від нього. У молодих людей було багато спільних інтересів, але найголовніше – Клара завжди вірила в успіх Генрі, вірила більше, ніж він сам. Це стимулювало Генрі рухатися вперед, в напрямку успіху. Усе життя мудра дружина Форда демонструвала зацікавленість справами чоловіка, але ніколи не дозволяла собі втручатися в них.

Одного разу батько Форда побачив будинок сина порожнім. Справа в тому, що молодята поїхали в Детройт, де Генрі зміг влаштуватися на роботу в Детройтської електричну компанію. Там він став інженером, і почав працювати в тій сфері, яка завжди цікавила його.

Для Форда визначальним став 1893 рік. Саме тоді народився його син, тоді ж Генрі закінчив виготовлення першого експериментального автомобіля. Незграбний «квадрацикл» важив 500 фунтів, пересувався на колесах від велосипеда.

Генрі Форд працював ще в кількох компаніях з виробництва автомобілів, але з часом усі помітили, що він витрачає багато грошей на власні винаходи.

Йому запропонували престижну високу посаду, але за умови, що Форд залишить усі свої винаходи. Інженер довго вагався, і коли дружина сказала, що прийме будь-яке його рішення, він почав «продавати себе».

Генрі Форд наполегливо шукав компаньйонів, і після довгих поневірянь у 1903 році створив «Форд Мотор Компані». Цей талановитий механік-самоучка на своє виробництво набирав саме таких самородків. За всю свою кар'єру Форд не навчився навіть читати креслення, тому всі моделі авто йому вирізали з дерева й віддавали йому в руки.

Головним досягненням та неповторним тріумфом життя Форда стало створення моделі «Т», що змінило всі чинні концепції автомобілебудування. Успіх моделі «Т» перевершив будь-які очікування. Машина запустили в масове виробництво, в якому Форд наполягав на уніфікації і стандартизації всіх деталей. З часом він зміг створити конвеєрне виробництво, яке стало популярним у всьому світі і прославило Генрі Форда з-поміж багатьох поколінь.

«Я не працюю більше для сьогоднішнього, я працюю для майбутнього»

«Дія навіть найменшої істоти призводить до змін у цілому Всесвіті»

Нікола Тесла

Нікола Тесла – один із найзагадковіших учених, який набагато випередив свій час. За унікальністю і прогресивністю ідей його можна порівняти хіба що з великим Леонардо да Вінчі.

Хлопчик, який стане геніальним інженером, народився в звичайному сербському селі. Усю юність і молодість він боровся за визнання та право займатися винаходами. Нікола пережив непросту еміграцію до США, підступи конкурентів і довів, чого вартий насправді.

Завдяки Теслі ми користуємося змінним струмом та електричними двигунами. Винахідник експериментував із блискавками й радіозв'язком. Він намагався передавати енергію без дротів. Тесла передбачив появу мобільного зв'язку, безпілотників, Інтернету та інших технологій. Він влаштовував дивовижні шоу зі струмом, щоб популяризувати науку.

Постать Тесли овіяна легендами й загадками. Як синові простого священика вдалося стати геніальним інженером? Які риси характеру йому в цьому допомогли? Як Тесла здійснив свої дивовижні винаходи?

«Кожен має робити те, що в нього виходить найкраще» Волт Дісней

Про що мріяли в дитинстві ви? **Волт Дісней** мріяв стати художником, про парк розваг та велику родину. На нього чекатиме чимало випробувань. Він подолає знушання батька та бідність. У 15 піде добровольцем на війну. Втратить роботу, бізнес та права на анімаційного героя. Проте одного дня всі його мрії здійсняться. У Волтера буде все, що потрібно для щастя, – велика родина, улюблена справа, надійний друг та мільйони на рахунку. А впродовж життя він створить: перший у світі мультфільм із синхронним озвученням; відомий усім Діснейленд; Міккі Мауса та його друзів; улюбленні дитячі мультики про Білосніжку, Пінокіо, Дамбо, Пітера Пена, 101 далматинця, Сплячу красуню та інші.

Волт Дісней ненавидів рутинну роботу. Він хотів займатися тим, що приносить задоволення. Саме тому Волт створював ідеї, а малював їх його вірний друг Аб Айверкс. Це був творчий дует двох друзів, які змінили світ анімаційного кіно. Міккі Маус – їхня спільна робота.

Ідея створити парк розваг спала Волтові на думку, ще коли йому було десять років. Він мріяв про місце, де буде цікаво і дітям, і дорослим. Діснейленд було збудовано тоді, коли Волтер уже мав двох чудових доньок. На цей парк витрачено понад 10 мільйонів доларів. У день відкриття країну Діснейленд відвідало 50 тисяч людей!

Парк розваг, який придумав Волт Дісней, став справжнім доказом того, що дива існують і казка може трапитися в житті кожної людини – як дитини, так і дорослого.

Попри оптимізм та звичну широку усмішку, Волт Дісней інколи сумував і зневірявся у власних силах. Тоді йому дуже допомагало самонавіювання. Дісней говорив сам до себе, що він молодець і все робить правильно. Як показує його життя – це працювало.

Волт-продюсер став рекордсменом за кількістю статуеток «Оскар» у номінації «Найкращий фільм року». У його скарбниці – 23 нагороди та 59 номінацій на цю премію. Побити рекорд Діснея з кількості нагород ще не вдавалося жодній людині у світі.

«Часто люди не знають, чого хочуть, поки їм цього не покажеш»

«Працювати треба не дванадцять годин, а головою»

Стів Джобс був видатним підприємцем, винахідником і промисловим дизайнером. Він став піонером ери інформаційних технологій. Без дітища Джобса – бренду Apple – сучасний світ був би зовсім іншим. Його погляди змінили наше бачення сучасності.

Стівен Пол Джобс народився 1955 року в Сан-Франциско, штат Каліфорнія. Рідна мати Стіва – 17-річна студентка – після народження

віддала дитину в прийомну сім'ю. Коли Джобсу було п'ять, родина переїхала до містечка Маунтин-В'ю, розташованого в центрі Кремнієвої долини.

Одного разу 12-річний Стів зателефонував голові компанії Hewlett-Packard Вільямові Г'юлету і попросив деталі, необхідні йому для складання якогось приладу. Поспілкувавшись із хлопчиком, Вільям виконав замовлення хлопця та запросив попрацювати на канікулах у своїй фірмі. Під час роботи в Hewlett-Packard Джобс познайомився зі Стівом Возняком.

Закінчивши середню школу 1972 року, Стівен Джобс вступив до Рід-Коледж (Reed College) в Орегоні, але вже за 6 місяців полишив навчання. Юний Джобс продовжував мекати в гуртожитку в кімнатах своїх друзів, бо не мав іншого житла. Навчався на курсах каліграфії, що в майбутньому знадобилося для створення красивих фірмових шрифтів Apple. Щоб якось прожити, він здавав пляшки й ходив на безкоштовні недільні обіди до кришнаїтського храму. Разом із друзями займався збором засобів для «зламування» телефонів.

У 20-річному віці разом зі Стівом Возняком заснував компанію Apple Computer, яка займалася виробництвом комп'ютерів власної конструкції. Автором більшості розробок був Возняк, а Джобс виступав маркетингом. Компанія Apple створили в гаражі, за прикладом багатьох американських комп'ютерних компаній того часу, які намагалися протистояти комп'ютерному гігантові IBM. Стів Джобс був керівником компанії та її менеджером, у той час як Возняк – конструктором першого персонального комп'ютера. Через десять років після заснування Apple стала одним із лідерів ринку персональних комп'ютерів, нараховувала вже 4000 працівників, а її статки оцінювали в 2 млрд доларів США.

Джобс посів пост виконавчого директора Apple в 1981 році. Протягом багатьох років він не обіймав жодної керівної посади в компанії, хоча мав у своїх руках усю повноту влади. Прибуток Джобса тоді становив 486 млн доларів США.

«Успіх – це здатність іти від невдачі до невдачі, не втрачаючи ентузіазму»

«Понад усе на світі я прагну репутації сміливця»

Вінстон Черчилль

Вінстон із дитинства був сильним та сміливим. Стосунки з батьком не склалися, він якось зауважив, що вони майже не розмовляли одне з одним. Незалежний і задикуватий характер Черчилля заважав успішному навчанню в школі, хлопця частенько карали за різні провини. Замолоду майбутній політик чимало повоював, дослужившись у підсумку до чину полковника. Черчилль брав участь у бойових діях у Європі, Південній Америці, Азії та Африці. Він навіть потрапив за ґрати через військовий

стан. Вінстон завжди мріяв про погони генерала, але доля приготувала юнакові дещо інше. Він був дуже талановитим не тільки у військовій справі. Майбутній прем'єр-міністр чудово малював, писав книги, власноруч збудував власний маєток, мав блискучу пам'ять. Одного разу він напам'ять прочитав 1200 рядків із книги про історію Стародавнього Риму, щоб виграти парі.

«Є тільки два способи прожити своє життя. Перший – так, ніби ніяких чудес не буває. Другий – так, ніби все на світі є дивом»

Альберт Ейнштейн

Альберт Ейнштейн був чудовим фізиком. Він відкрив чимало фізичних законів, випередивши багатьох учених свого часу. І все ж його називають генієм не лише за це.

Хлопчик Ейнштейн зростав замкнутим, нетовариським, без значних успіхів у школі. Усталена думка, що в дитинстві Альберт Ейнштейн не мав здібностей до навчання. Аргументують це низькими показниками, які він демонстрував у школі, а також той факт, що майбутній геній вельми пізно почав ходити й говорити. Коли Альбертові виповнилося 5 років, його батько вперше показав йому компас. Це перше враження від знайомства з технікою в Ейнштейна збереглося на все життя і, за його твердженням, визначило захоплення всілякими механізмами та наукою.

Професор Ейнштейн був філософом, який ясно розумів закони успіху й пояснював їх так само добре, як і свої рівняння. Ось десять цитат із величезного списку його чудових висловів.

1. Людина, яка ніколи не помилялася, ніколи не намагалася зробити що-небудь нове. Більшість людей навіть не намагається зробити щось нове через страх помилитися. Але цього не треба боятися. Найчастіше людина, котрала зазнала поразки, дізнається про те, як перемагати, більше, ніж той, до кого успіх приходить відразу.

2. Освіта – це те, що залишається після того, коли забуваєш усе, чому вчили в школі. Через 30 років ви абсолютно точно забудете все, що вам доводилося вивчати в школі. Запам'ятає тільки те, чому навчилися самі.

3. У своїй уяві я можу малювати як художник. Уява важливіша за знання. Знання обмежені. Уява охоплює весь світ. Коли розумієш наскільки далеко людство просунулося з печерних часів, сила уяви відчувається в повному масштабі. Те, що ми маємо зараз, досягнуте за допомогою уяви наших прадідів. Те, що буде в майбутньому, побудують за допомогою нашої уяви.

4. Секрет творчості полягає в умінні приховувати джерела свого натхнення. Унікальність вашої творчості часто залежить від того, наскільки добре ви вмієте ховати свої джерела. Вас можуть надихати інші великі люди, але коли на вас дивиться весь світ, ваші ідеї повинні виглядати унікальними.

5. Цінність людини мусить визначати те, що вона робить, а не те, чого здатна досягти. Намагайтеся стати не успішною, а цінною людиною. Якщо подивитися на всесвітньо відомих людей, то можна помітити, що кожен із них щось дав цьому світу. Потрібно давати, щоб мати можливість брати. Коли вашою метою стане збільшення цінностей у світі, ви підніміться на наступний рівень життя.

6. Є два способи жити: ви можете жити так, ніби чудес не буває, і ви можете жити так, ніби все в цьому світі – диво. Якщо жити, ніби нічого в цьому світі не є дивом, то ви зможете робити все, що захочете, й у вас не буде перешкод. Якщо ж жити так, ніби все – диво, то ви зможете насолоджуватися навіть найменшими проявами краси на цьому світі. Якщо жити одночасно обома способами, то ваше життя буде щасливим та продуктивним одночасно.

7. Коли я вивчаю себе і свій спосіб думати, я доходжу висновку, що дар уяви і фантазії означає для мене більше, ніж будь-які здібності до абстрактного мислення. Мрії про все, чого б ви могли добитися в житті, – це важливий елемент позитивного життя. Дозвольте вашій уяві вільно блукати і створювати світ, у якому ви хотіли б жити.

8. Щоб стати бездоганим членом отари овець, потрібно передовсім бути вівцею. Якщо ви хочете стати успішним підприємцем, потрібно починати займатися бізнесом відразу. Бажання почати, але страх наслідків – це Вас ні до чого не приведе. Це справедливо і в інших сферах життя: щоб вигравати – потрібно грати.

9. Потрібно вивчити правила гри. А потім потрібно почати грати краще за всіх. Вивчіть правила і грайте краще за всіх. Просто, як і все геніальне.

10. Дуже важливо не переставати ставити питання. Цікавість не випадково дана людині. Розумні люди завжди ставлять питання. Запитуйте себе та інших, щоб знайти рішення. Це дозволить вам дізнаватися нове й аналізувати власне зростання.

5. Секрети успіху.

У багатьох успішних людей, які реалізують свої цілі і свій потенціал, можна виділити загальні риси, що відрізняють їх від інших. Чим успішна людина відрізняється від неуспішної?

Топ-10 якостей успішної людини:

1. *Успішна людина шукає можливості, неуспішна – відмовки і все нові перешкоди.*

Візьмемо таку ситуацію – брак грошей. Успішна людина шукатиме можливості заробити, знання, як керувати грошима; неуспішна – причини, чому вона не може заробити в «цій» країні.

2. *Успішна людина діє, неуспішна відкладає дію на потім.*

Успішний діє, незважаючи на лень, страх, незнання. Неуспішний постійно накопичує знання, які не застосовує, весь час чекає сприятливого моменту, а він не настає.

Як влучно підмітив один мудрий чоловік: «Літо – мертвий сезон і пора відпусток, осінь – пора відправляти дітей до школи, зима – новорічні канікули, весна – початок дачного сезону. А коли ж краще жити?»

3. *Успішний прагне до більшого, ніж він має зараз, неуспішний воліє, щоб залишався статус кво.*

«Тоді не міг, а зараз зміг», – внутрішній діалог успішної людини. «А навіщо? І так зійде», – внутрішній діалог неуспішної людини.

4. *Успішний впаде і знову підніметься, неуспішний боїться впасти, помилитися, а якщо падає, то вже не прагне піднятися.*

У біографіях знаменитих людей часто можна прочитати про моменти поразки, серйозних втрат. Це своєрідний момент істини, поведінка в якому і визначає успішність людини.

5. *Успішний – самовмотивований, неуспішним потрібна мотивація ззовні.*

Як правило, успішний мотивований азартом, бажанням довести свою силу, щирим інтересом до самої діяльності. Неуспішного треба постійно мотивувати матеріальними благами, схваленням оточення.

6. *Успішний ризикує, неуспішний боїться ризикувати.*

На щастя чи на жаль, життя непередбачуване, і найкращий план можуть порушити несприятливі обставини. Успішна людина розуміє це й робить крок у невідомість.

7. *Успішний терплячий, готовий довго йти до своєї мети, неуспішний хоче все й відразу.*

Хтось із великих сказав: «Геній – це 1% талану і 99% наполегливої праці».

8. *Успішний не боїться відмов, неуспішного відмови вибивають з сідла.*

«Життєвий успіх людини визначається кількістю “незручних розмов”, які він витримав», – Тімоті Ферріс.

9. *Успішний вірить у себе, неуспішний вірить словам інших про себе.*

Показовим у цьому сенсі є психологічний експеримент: за змовою всі учасники називали квадрат колом, і тільки один учасник, який не знав про змову, стверджував протилежне. Більшість людей, що не знали про змову, через деякий час погоджувалися із загальною думкою.

10. *Успішний іде за покликом великої мрії, гідної мети в житті, неуспішний переслідує дрібні цілі.*

Історія знає чимало прикладів, коли справжній успіх приходив до тих, хто обирав недосяжну на перший погляд мету, яка значно перевищувала його можливості на момент вибору.

Кожна людина може стати успішною, якщо захоче й розвине в собі необхідні якості. Якщо ви хочете, щоб вас уважали щасливою людиною, якщо прагнете створити атмосферу щирої радості від того, як ви живете, вас можуть зацікавити три принципи успішної людини. учені виділили їх, проаналізувавши долі відомих людей.

1. Віра в себе

Ви не вірите в себе, то чому ви чекаєте від інших віри у ваші сили? Упевненість – ось ліки від невдач.

Якщо ви не вірите, що матимете життя, про яке мрієте, якщо не вірите, що досягнете бажаного, буде дуже важко домогтися успіху в житті.

Коли ви відчуваєте впевненість у своїх силах, у вас є амбіції і бажання діяти.

Усі успішні люди вірили в себе. Вони були впевнені в правоті своїх поглядів, і це допомагало їм досягати успіху та звершувати те, чого вони прагнули.

Якщо немає віри в себе, то все, чого ви досягаєте, поглинають сумніви і страх. Ви шкодите самому собі та постійно думаєте, що недостатньо гарні або вважаєте себе невдахою.

Нам усім варто вірити, що ми здатні зробити неможливе можливим.

Коли ви по-справжньому вірите в себе і в свої здібності, обов'язково прийде успіх, – незалежно від того, чого ви хочете досягти. Водночас зверніть увагу на те, що деякі вчені стверджують: успіх у кар'єрі залежить від зубів... Так що доведеться потоваришувати зі стоматологом.

2. Постановка мети

Якщо хочете домогтися успіху в житті, усвідомте свою мету.

Якщо ваша мета – заробити грошей і стати знаменитим, ви ніколи не досягнете успішності в житті.

Успіх, базований на грошах і славі, – тимчасове явище. Гроші та популярність служать тільки розвитку нашого его й не можуть подарувати справжнього відчуття щастя. Це доведено часом та підтверджено тими, хто заробив мільярди.

Для того, щоб створити по-справжньому успішне життя, ваш намір має підкріплюватися поставленим перед вами завданням, спрагою творчості і тим, що добре саме для вас.

Коли ваша мета співзвучна з завданням, поставленим перед вами, міняйте своє життя і світ навколо себе, проявляйте свої таланти та розумові здібності, і ви відчуєте справжній успіх та задоволення незалежно від результату.

До речі, сильний намір, що виходить із глибин свідомості, допомагає бути мотивованим і рухатися вперед.

3. Усвідомлення успіху зараз

Успіх оточує вас тут і зараз.

Щоб почати залучати успіх у своє життя, потрібно зробити паузу й побачити, що успіх супроводжує вас прямо зараз. Як говорять учені, існує прямий зв'язок між красою, успішністю та економічним благополуччям. Якщо пригадати твердження, що кожна людина по-своєму гарна, а некрасивих людей не буває, тоді шанси побачити свій успіх є у всіх.

Успіх навколо вас: чим більше ви вітаєте його, чим більше ви радієте йому, тим більше процвітання буде у вас у подальшому.

Якщо ви усвідомлюєте, що ви вже успішні, й відчуваєте це на глибинному рівні, це додасть впевненості у власних силах. Тоді ви зможете відчувати вдячність за те, що є у вас уже в житті, і поліпшите собі настрій.

Істина полягає в тому, що ви вже успішні. І як тільки ви це усвідомите, ніщо вас не зупинить на шляху до реалізації мети.



Питання для дискусії та самоконтролю:

1. *Розкрийте особливості поняття успіху.*
2. *Охарактеризуйте успіх як подію, основні його складові.*
3. *Порівняйте поняття «успіх» та «успішність».*
4. *Сенс життя, щастя. Поняття життєвого успіху.*
5. *Конкретизуйте відомості із біографії відомих та успішних людей. Наведіть приклади секретів успіху.*

Тема.

Мотивація успіху. Спілкування як умова досягнення успіху.

Мета: з'ясувати сутність мотивації успіху, особливості спілкування як умови досягнення успіху.

Основні поняття і терміни: особистість, спрямованість, психологія успіху, успіх, мотивація успіху, спілкування.

План

1. Психологія успіху та психологічна структура особистості.
2. Поняття про спілкування.
3. Структура спілкування. Види, функції й засоби.
4. Стилi спілкування. Міжособистісні стосунки, їхній зміст.
5. Поняття про групи.
6. Поняття лідерства.

Література:

1. Барішева О. І. Становлення потребово-мотиваційної сфери як показник особистісної зрілості. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. Збірник наукових праць Інституту психології

- ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименко. Київ, 2003, Т. 5, Ч. 5. С. 20-25.
2. Варбан Є. Психологічна компетентність як запорука життєвого успіху. *Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство: науково-методичний збірник* / Ред. кол. Н Софій (голова) та ін. Київ, 2000. С. 114-121.
3. Волянчук Н. Феноменологія суб'єктної активності. *Соціальна психологія*. 2004. № 3. С. 97-109.
4. Пасечнікова Л. П. Місія – життєвий успіх. *Рідна школа*. 2005. № 6. С. 3, 9.
5. Пасечнікова Л. П. Підвищення життєвої компетентності – шлях до успіху. *Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки*: зб. наук. пр. Вип. 34. Запоріжжя, 2005. С. 155-159.
6. Пасечнікова Л. П. Сутнісний зміст поняття «життєвий успіх» особистості. *Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки*: зб. наук. пр. Вип. 35. Запоріжжя, 2005. С. 219-222.
7. Пасечнікова Л. П. Орієнтація на життєвий успіх як умова самореалізації особистості. *Інноваційний розвиток суспільства за умов крос-культурних взаємодій*: матеріали міжнар. конф. Ч. 4(2): «Освіта, культура, наука як чинники інноваційного розвитку», 20-21 лютого 2008 р., м. Суми. Суми, 2008. С. 181-184.
8. Святобатько Л. М. Аналіз самодетермінації життєвого шляху особистості (свідомий і несвідомий аспекти). *Проблеми загальної та педагогічної психології*. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименко. К., 2003, Т. 5, ч.5. С. 281-284.

1. Структура особистості та мотивація успіху.

Основними компонентами особистості є її спрямованість або вибіркоче (селективне) ставлення до дійсності, можливості, характер, самоуправління («Я»).

1. *Спрямованість* – це система мотивів і перспектив, яка склалася на основі потреб, що спонукають людину до активності й визначають її відносини. Це її ціннісні орієнтації, внутрішні спонукальні сили: переконання, потреби, інтереси.

Сутність спрямованості пов'язана не стільки з тим, чого хоче людина, скільки з тим, чому вона цього хоче. Тобто варто довідатися про мотивацію, що визначає потреби, мотиви, наміри, інтереси, прагнення, цілі. Не лише, що встигла зробити людина у своєму житті, а й те, до чого вона прагне і в ім'я чого.

Спрямованість завжди соціально обумовлена і формується в онтогенезі в процесі навчання та виховання, виступає як властивість особистості, що проявляється – світоглядно, професійно – у діяльності, пов'язаній з особистим захопленням, заняттям чим-небудь у вільний від основної діяльності час (наприклад, творчістю, фізичними вправами, риболовлю, спортом тощо).

У всіх цих видах людської активності спрямованість проявляється в особливостях інтересів особистості: цілях, які ставить перед собою людина, потребах, пристрастях і настановах, здійснюваних у потягах, бажаннях, схильностях, ідеалах тощо.

Потяг – недостатньо повно усвідомлене прагнення до досягнення чого-небудь. Нерідко в основі потягу лежать біологічні потреби індивіда.

Схильність – прояв потребнісно-мотиваційної сфери особистості, що виражається в емоційній перевазі того або того виду діяльності або цінності.

Ідеал – образ, що є втіленням досконалості й зразком вищої мети в прагненнях індивіда. Ідеалом може бути особистість ученого, письменника, спортсмена, політика, а також морфологічні характеристики конкретної людини або риси її особистості;

Позиція – стійка система ставлення людини до певних сторін дійсності, що проявляється у відповідній поведінці. Вона складається із мотивів, потреб, поглядів й настанов, якими індивід керується у своїх діях.

2. *Можливості* – другий компонент особистості, що охоплює систему здібностей, яка забезпечує успіх діяльності. Здібності взаємопов'язані та взаємодіють одна з одною. Кожен з нас знає свою основну, провідну здібність, і підпорядковану. Підпорядкована підсилює основну здатність чи талант.

3. *Характер або стиль поведінки* людини в соціальному середовищі – третій компонент особистості. *Характер* – це складне синтетичне утворення, де в єдності проявляються зміст та форма духовного життя людини. Хоча характер і не відображає особистості в цілому, проте являє собою складну систему властивостей особистості, спрямованості та волі, інтелектуальних й емоційних якостей, типологічних особливостей, які проявляються в темпераменті.

У системі характеру можна виокремити моральні (скромність, співчутливість або черствість у взаєминах із людьми, відповідальне ставлення до суспільних обов'язків) та вольові якості поведінки і способ розв'язання практичних завдань (рішучість, наполегливість, мужність), які забезпечують певний стиль

Отже, морально-вольові якості складають реальну основу характеру.

4. *Система управління («Я»)* – це ствердження самосвідомості. Воно здійснює саморегуляцію (підсилює або послаблює діяльність),

самоконтроль і корекцію дій та вчинків; передбачення і планування життя та діяльності.

Найвищий рівень самоуправління найчастіше досягається у зрілому віці, коли знання вже апробовані життям, а сама особистість досягла вершини всіх сил і здібностей, пройшовши всі випробування.

2. Мотивація успіху. Класифікація потреб. Потреби й мотиви

Основа мотиваційної сфери особистості становлять **потреби** – динамічно-активні стани особистості, що виражають її залежність від конкретних умов існування і породжують діяльність, спрямовану на зняття цієї залежності.

Класифікація потреб

1. Базові – це потреби в матеріальних умовах і засобах життя, у спілкуванні, пізнанні, діяльності та відпочинку.

2. Похідні потреби формуються на основі базових; до них належать естетичні потреби, потреба в навчанні.

3. Вищі потреби включають насамперед потреби у творчості й творчій праці.

Для того, щоб включити людину до вирішення тієї чи тієї проблеми, потрібно знайти ту мотивацію, яка спонукала б її до діяльності.

Мотивація (від фр. *motiv* – спонука) – це комплекс спонукальних причин, потреб під впливом яких так чи так діє особа в конкретній ситуації. І якщо в людини є необхідність зробити вибір у цій ситуації, то вона вибере саме те, що забезпечить максимальне задоволення її потреб.

Потреба, опосередкована складним психологічним процесом мотивації, являє собою психологічну форму мотиву поведінки.

Потреба – це нестаток суб'єкта в чомусь конкретному, а мотив – обґрунтування рішення задовольнити або не задовольнити зазначену потребу в цьому об'єктивному і суб'єктивному середовищі.

Потреба (нестаток у чомусь) – Мотивація (усвідомлення потреби) – Мотив (обґрунтування рішення). Так виглядає схема переходу потреби в мотив.

Мотивом може стати тільки усвідомлена потреба і тільки тоді, коли задоволення цієї конкретної потреби, багаторазово проходячи через етап мотивації (усвідомлення потреби), безпосередньо переходять у дію. З часом, якщо дія стала звичною, між потребою та дією встановлюється прямий зв'язок. Процес мотивації, здійснений раніше, залишається в неактуалізованому стані.

Мотиви організовують і спрямовують поведінку людини, вони пов'язані із задоволенням визначеної нею потреби. Мотиви відрізняються один від одного видом потреби, яка в них виявляється; формами, котрих вони набувають; широтою чи вузькістю, конкретним змістом діяльності, у якій реалізуються.

Уперше проблему мотивів та стимулів порушив Адам Сміт, який уважав, що людьми управляють егоїстичні мотиви, постійне бажання поліпшити своє матеріальне становище. Але він розумів лише мотивацію підприємця, а мотивація працівників, учасників виробничого процесу його не цікавила.

Цю прогалину заповнив американський засновник організації праці Ф. І. Тейлор, який стверджував, що працівниками управляють тільки інстинкти задоволення потреб фізіологічного рівня, тому їх можна приводити в дію за допомогою елементарних стимулів. Кожен прагне працювати менше, а отримувати більшу платню. Примусова сила адміністратора – головна мотивація до праці.

Найбільш популярною із теорій мотивацій є концепція американського психолога Абрахама Маслоу (1908 – 1970), який першим запропонував класифікацію потреб, побудувавши своєрідну ієрархію, де вищі запити не виступають на перший план, доки не будуть задоволені нижчі потреби.

Рівні потреб (за Маслоу А.), або ієрархія потреб

1. Основні фізіологічні потреби (потреба в їжі, воді, сні, житлі, фізичній активності, сексуальному задоволенні). Стимул до їх задоволення – гроші.

2. Потреба в безпеці. Стимули – гарантована робота, соціальне страхування, пенсійне забезпечення, можливість без боязні вкладати гроші, цінні папери в банки, інвестиційні установи.

3. Соціальні потреби. Люди потребують підтримки, любові, контакту з іншими людьми (особливо це відчутно у тих, хто довго був безробітним).

4. Потреба в повазі і самоповазі. Мало відчувати особисту потребу для організації, люди хочуть бути у своєму середовищі, щоб їх поважали, вважали унікальними особистостями.

5. Потреби в самореалізації, самоактуалізації. Кожна людина прагне реалізувати свій потенціал, постійно самовдосконалюватися, знайти своє місце в житті.

Таким чином, більш високі потреби в цій ієрархії, за незначними винятками, не можуть бути задоволені, поки не будуть задоволені нижчі потреби. Наприклад, коли людина голодна, коли щось/хтось загрожує її життю, коли відчуває серйозну небезпеку, – вона навряд чи зможе реалізувати себе як талановитий художник або музикант (самоактуалізуватися).

Отже, **самоактуалізована особистість** – це людина, яка адекватно сприймає реальність, цілком **приймає** себе й інших, проста й природна, зосереджена на справі, яку вважає важливою, незалежна, творча...

Загалом це образ людини психічно здорової, гармонійної, такої, котра живе плідним життям. Це людина, яку хочеться наслідувати.

Якості самоактуалізованої особистості – це правильно визначені напрями, за якими слід рухатися, щоб розвиватися як особистість. Психологія особистості А. Маслоу – гуманістична психологія, базована на думці, що за природою людина внутрішньо не зіпсована.

Названі вище рівні були доповнені Мак Кленнандом і Герцбергом. Перший увів поняття потреби у владі, успіху й належності до групи; другий виділив гігієнічні фактори (розміри оплати праці, міжособистісні стосунки та характер контролю з боку безпосереднього керівника) і мотивувальні (відчуття успіху, службове зростання, визнання з боку оточення, відповідальність, ріст можливостей).

Мотиви бувають усвідомлювані (інтереси, переконання, прагнення) та неусвідомлювані (настанови й потяги).

Усвідомлювані – це мотиви, у яких усвідомлюється причина, що є основою вибору дій і вчинків людини.

Інтереси (від лат. *interesse* – бути всередині) – емоційний вияв пізнавальних потреб людини, що реалізується у її спрямованості на певні об'єкти, прагненні глибше й повніше їх пізнати.

Виділяють такі види інтересів:

а) інтереси за змістом (навчальні, громадські, наукові, читацькі, трудові);

б) інтереси за метою (безпосередні та опосередковані).

Безпосереднім є інтерес до змісту певної діяльності й процесу її виконання. Він зумовлений емоційною привабливістю об'єктів.

Опосередковані виникають до результату діяльності, хоча сам процес не завжди цікавить суб'єкта.

в) інтереси за широтою (широкі та вузькі);

г) інтереси за стійкістю (стійкі й нестійкі).

Переконання – це вища форма спрямованості особистості, це система мотивів, що спонукають особистість діяти відповідно до своїх поглядів, принципів, світогляду; це система знань, пропущених через почуття. Їх сила і міцність залежить не тільки від логічного обґрунтування, а й від їх життєвої важливості. Перетворення знань на переконання – складний і тривалий процес.

Під час переконання відбувається подолання критичного ставлення співрозмовника до пропонованих доказів. Переконана та людина, у якої ідеї поєдналися з почуттям та волею. Якщо знання утворюють упорядковану і внутрішню організовану систему поглядів, вони становлять світогляд.

Світогляд – система поглядів та уявлень про світ, про ставлення людини до суспільства, природи, самої себе. Світогляд кожної людини визначається її суспільним буттям й оцінюється в порівняльному зіставленні моральних та ідеологічних поглядів, прийнятих у суспільстві.

Людей, які мають стійкі переконання, за будь-яких обставин залишаються їм вірними, називають нонконформістами. Людей, які схильні до навіювання, мають слабку волю, необ'єктивні, не вміють висловлювати та відстоювати свої погляди, називають конформістами.

Конформізм (подібний, відповідний) – це некритичне прийняття людьми чужих думок при наявності в них самих власної думки, яка суперечить думкам тих людей, чий погляд вони приймають. Конформізм може бути результатом свідомого розрахунку, пристосування, пов'язаного з отриманням будь-якої вигоди, або психологічним тиском, який чинять на цих людей інші.

Прагнення – усвідомлений мотив, у якому виявлена потреба, що може бути задоволена за допомогою вольових зусиль.

Неусвідомлювані – це спонукання, у яких не усвідомлюється причина вибору дії і вчинків. При цьому людина не може пояснити, чому вона себе поводить так, а не інакше.

Потяг – неусвідомлюване, нецілеспрямоване спонукання, що виражається в чуттєвому переживанні потреби та не викликає активних дій, це первинний емоційний прояв потреби людини в чомусь. Наприклад, людина відчуває потяг до роботи, але що саме їй хочеться робити, вона спочатку не усвідомлює.

Установка (настанова) – неусвідомлювана готовність особистості до діяльності, за допомогою якої може бути задоволена потреба. Вона проявляється в стійкій схильності до певного сприйняття, осмислення й поведінки. Настанова виявляє позицію людини, її погляди, ціннісні орієнтації щодо різних фактів побуту, громадського життя та професійної діяльності. Вона може бути позитивною (хороший лікар), негативною (продавці нечесні люди) або нейтральною. За позитивної настанови явища, події, властивості предметів сприймаються доброзичливо, з довірою. За негативною – ці ж самі ознаки сприймаються з недовірою або як неприйнятні для цієї людини.

Настанова опосередковує вплив зовнішніх чинників і врівноважує особистість із середовищем, а знання нею змісту цих впливів дозволяє із певним ступенем вірогідності прогнозувати поведінку у відповідних ситуаціях.

3. Поняття про спілкування. Види, функції та засоби.

Спілкування – складний процес встановлення контакту між людьми, що виникає на основі потреб і спільної діяльності та включає в себе обмін інформацією, сприймання й розуміння іншого. Спілкування – це взаємодія суб'єктів через знакові засоби, викликана потребами спільної діяльності та спрямована на значимі зміни стану, поведінки партнера.

У широкому розумінні спілкування – це сторона людської діяльності, що вказує на зв'язок та взаємодію людей у процесі

матеріального виробництва й духовного життя, спосіб реалізації соціальних відносин, здійснюваний через безпосередні чи опосередковані контакти, в які особистості та групи вступають у процесі соціальної життєдіяльності.

Поняття «спілкування» у психологічній літературі вживається в різних значеннях:

1) як обмін думками, почуттями, переживаннями. Перцепція (сприймання та розуміння людини людиною) (Виготський, Рубінштейн);

2) як один із різновидів людської діяльності. Інтерація (побудова та здійснення спільної стратегії дій) (Ананьєв, Каган, Кон, Леонт'єв);

3) як специфічна форма інформаційного зв'язку. Комунікація (обмін інформацією між людьми) (А. Д. Урсул, Л. О. Резніков).

Функції спілкування:

1. Комунікативна функція передбачає зв'язок людини зі світом в усіх формах діяльності.

2. Інформаційна виявляється у відображенні засобів довкілля. У процесі спілкування забезпечується отримання, зберігання та передача інформації.

3. Когнітивна функція полягає в усвідомленні сприйнятих значень завдяки мисленню, відображенню, фантазії.

4. Емотивна полягає в переживанні людиною своїх стосунків із довкіллям.

5. Конативна пов'язана з індивідуальним прагненням людини до тих чи тих об'єктів, які виступають у формі спонукальних сил.

6. Креативна пов'язана з творчим перетворенням дійсності.

На підставі різних ознак виділяють такі **види спілкування:**

1. **За змістом:** матеріальне, когнітивне, кондиційне, мотиваційне, діяльнісне.

Матеріальне передбачає обмін предметами та продуктами діяльності.

Когнітивне передбачає обмін знаннями у ході навчального процесу.

Кондиційне передбачає обмін психічними та фізіологічними станами, тобто певний вплив на психічні стани іншого (наприклад, зіпсувати комусь настрій).

Мотиваційне передбачає обмін цілями, потребами, інтересами.

Діяльнісне передбачає обмін діями, навичками, вміннями.

2. **За метою:** біологічне, соціальне.

Біологічне спілкування необхідне для підтримки та розвитку організму, пов'язаного з задоволенням біологічних потреб.

Соціальне – це потреба в міжособистісних контактах.

3. **Залежно від засобів:** безпосереднє, опосередковане, пряме, непряме.

Безпосереднє спілкування здійснюється за допомогою природних органів (руки, голосові зв'язки, голова), без допомоги сторонніх предметів.

Опосередковане характеризується використанням спеціальних засобів: природні предмети (камінець, палиця) та культурні (знакові системи).

Пряме полягає в особистісних контактах і безпосередньому сприйманні один одного (наприклад, розмова двох друзів).

Непряме передбачає наявність посередників, якими можуть виступати інші люди (наприклад, при переговорах між різними групами).

4. Залежно від спрямування: ділове, особистісне, інструментальне, цільове.

Ділове спілкування – це спілкування на офіційному рівні.

Особистісне спілкування зосереджене на проблемах, що складають внутрішній світ людей.

Інструментальне спілкування – засіб задоволення різних потреб.

Цільове спілкування служить засобом задоволення саме потреби в спілкуванні.

5. За критерієм знакових систем (за засобами комунікації): вербальне, невербальне.

Вербальне спілкування – це спілкування за допомогою мови.

Невербальне спілкування – спілкування за допомогою міміки, жестів, пантоміми (немовне).

6. Залежно від суб'єктів: міжіндивідне, індивідно-групове, міжгрупове.

Міжіндивідне – це спілкування між окремими індивідами.

Індивідно-групове – спілкування між індивідом і групою.

Міжгрупове – це спілкування між групами.

7. За тривалістю: короткочасне, довготривале, завершене, незавершене.

Структура спілкування, його складові

1. Комунікативна складова спілкування – обмін інформацією, її розуміння. Комунікативний вплив можна класифікувати:

а) з погляду особливостей психічного відображення (інтелектуальне, емоційне, образне, асоціативне);

б) з погляду зосередження інтересів сторін (компроміс, співробітництво, нейтралітет);

в) за числом, характером і ступенем включення суб'єктів у процес взаємодії (монолог, діалог);

г) за організаційними формами комунікативного впливу (ділова бесіда, нарада, прес конференція).

2. Інтерактивна сторона спілкування передбачає міжособистісні взаємовпливи, на яких будується людська діяльність як результат одиничних дій.

У взаємовпливах виділяють два протилежних види: кооперація і конкуренція або узгодження і конфлікт, пристосування та опозиція,

асоціація та дисоціація. В одному випадку аналізуються такі прояви взаємовпливів, які сприяють організації спільної діяльності, у другому – ті, які роз'єднують цю спільну діяльність, створюють для неї певні перешкоди.

3. Перцептивна складова спілкування – це сприйняття одним партнером за спілкуванням іншого.

Механізми процесу сприйняття:

1. Ідентифікація – ототожнення себе з іншими.

2. Стереотипізація – сприйняття на основі соціального стереотипу – схематичного образу людини як представника певної соціальної групи.

3. Рефлексія – внутрішня психічна діяльність людини, спрямована на усвідомлення власних дій та станів; самопізнання людиною свого духовного світу.

4. Зворотній зв'язок заснований на відповідних реакціях партнера по спілкуванню.

5. Емпатія – розуміння почуттів іншого, спроба поставити себе на його місце.

Психологія ділового спілкування. Залежно від спрямування спілкування може бути діловим та особистісним, інструментальним та цільовим.

Ділове спілкування – це спілкування на офіційному рівні. Його змістом є те, чим зайняті люди в процесі трудової діяльності.

До основних видів ділового спілкування належать публічний виступ, ділова бесіда, службова нарада, переговори.

Ділове спілкування підсвідомо здійснюється на певній відстані між людьми, причому вчені говорять про різні види зон спілкування (дистанції спілкування – міжособистісний простір).

В американській психології виділяють чотири дистанції спілкування між партнерами.

1. 15 – 46 см. Це інтимна зона, тобто спілкування з близькими, батьками, родичами.

2. 46 см – 1,2 м. Особиста зона – відстань спілкування на переговорах з колегами.

3. 1,2 м – 3,6 м. Зона соціального спілкування – на такій відстані ми тримаємося від незнайомих людей.

4. Понад 3,6м. Загальнодоступна зона – спілкування з великою групою людей.

Засоби спілкування. Подача інформації можлива лише за допомогою знакових систем. Розрізняють вербальну (від лат. вербум – слово, словесний, усний) комунікацію, яка використовує мову як знакову систему – універсальний засіб людського спілкування та невербальну (немовну).

Мова – найважливіший засіб спілкування людей, висловлення думок та почуттів. Мова існує і розвивається лише в умовах живого спілкування, а тому невід’ємна від мовлення

Мовлення – це процес спілкування засобами мови, це конкретне використання мови для висловлення думок, почуттів, індивідуальний психічний процес, під час якого виражаються специфічні властивості кожної особистості у вимові, структурі речень, лексиці.

У спілкуванні людини, окрім мовних (вербальних) широко використовуються **немовні (невербальні) засоби**. До них належать міміка, пантоміма, вокальна міміка (висота та тембр голосу, інтонація, паузи, темп мовлення), жести і пози, вираз очей, моторні дії (рухи диригента хору), обмін речами (вручення подарунків, квітів), просторово-часова характеристика організації спілкування. Іноді жести більш експресивні, ніж саме мовлення. Деякі психологи стверджують, що 60% інформації передається саме жестами. Рукам, за твердженням відомого дослідника А. Піза, доступні близько 700 різних рухів і позицій. Наприклад, за допомогою пальців можна висловити заперечення, заборону, відмову, згоду, прохання, попередження. Невербальні засоби використовуються для спрямування та підсилення мовленнєвого висловлювання.

Основні засоби впливу людей один на одного

Переконання – процес психологічного впливу за допомогою логічного обґрунтування якого-небудь судження й умовиводу з метою переконання співрозмовника з висловлюваного погляду.

Навіювання – процес, розрахований на некритичне сприйняття повідомлень, у яких щось стверджується або заперечується без доказів.

Особистий приклад – такий вплив, при якому звертається увага на себе, демонструються у своїй поведінці бажані якості особистості для наслідування.

Невербальні сигнали людина не усвідомлює й тому є для іншої людини (керівника) важливим джерелом достовірної інформації, необхідної для вибору правильної стратегії спілкування з конкретною аудиторією. Використовуючи жести, які викликають позитивну оцінку підлеглих, керівник може добитися підвищення свого статусу.

Невербальні засоби поділяють на:

1. Оптико-кінестетичні (жести, міміка, пантоміма).
2. Паралінгвістичні (якість голосу, його діапазон, тональність).
3. Екстралінгвістичні (паузи, плач, сміх).
4. Просторово-часові (взаєморозміщення партнерів, тимчасові затримки початку спілкування).

4. Міжособистісні стосунки, їх зміст.

У процесі діяльності люди обмінюються не лише інформацією, а й різними діями. Дії забезпечують панування спільної діяльності, її

координації та розподіл функцій. Завдяки їм здійснюється взаємне стимулювання, взаємний контроль та взаємна допомога в розв'язанні спільного завдання. Взаємодія завжди має мету. Це може бути вплив на іншого, щоб він виконав доручення чи зрозумів те, чого досі не розумів, спроба змінити переконання, наміри. Людина, взаємодіючи з іншими особами, одночасно вступає в певні зв'язки та стосунки між ними, з різними соціальними групами, суспільством.

Тому в структурі інтеракції (взаємодії) можна виокремити дві сторони: внутрішню (змістовну) і зовнішню (формальну).

Внутрішньою стороною взаємодії є сукупність відносин особистості з соціальним оточенням, які можна розглядати у двох аспектах: широкому (соціальному) та вузькому (міжособистісному). Змістом взаємодії між людьми є реалізація специфічної для цілісної структури суспільства сукупності економічних, правових, політичних відносин.

Головні ознаки міжособистісної взаємодії:

- предметність (наявність спільної конкретної мети, що зумовлює спільність дій суб'єктів для її досягнення);

- ситуативність або її регламентованість конкретними обставинами, тривалістю, інтенсивністю, нормами та впливами взаємодії. Характер взаємодії змінюється залежно від умов, складу учасників, структури групи;

- рефлексивність (рефлексивна багатозначність) – взаємодія може бути виявом як суб'єктивних намірів, так і наслідком спільної участі в груповій діяльності;

- експлікованість, тобто спостереження конкретних дій суб'єктів взаємодії.

Усі **різновиди взаємодії** поділяють на дві групи:

1. Кооперація, згода, пристосування, співробітництво. Це взаємодії, в основі яких – дії учасників, що сприяють організації спільної діяльності, забезпечують її інтеграцію, узгодженість та ефективність.

2. Конкуренція, конфлікт, суперництво, опозиція. Це взаємодії, в основі яких дії суб'єктів, що призводять до неузгодженості спільної діяльності, зниження її ефективності.

Важливими характеристиками міжособистісних стосунків є їхня чуттєво-емоційна забарвленість і відповідність певним моральним нормам. Залежно від вираженості цих характеристик та їхнього співвідношення міжособистісні стосунки поділяють на ділові, або функціональні та експресивні.

Ділові стосунки – це взаємовідносини між малознайомими людьми, які займаються спільною діяльністю або розв'язують якусь спільну проблему, мають спільну справу. Ділові стосунки носять формалізований характер, бувають переважно офіційними. Ділові стосунки, де б вони не існували, – на виробництві, у сфері обслуговування, у навчальному закладі

– тільки виграють від того, якщо вони не є лише механічним здійсненням інструкції, а хоч трішки олюднюються.

Під олюдненням ділових стосунків розуміють здатність партнерів сприймати один одного не лише як виконавців певних функцій, але й як неповторних особистостей, цінувати не тільки ділові, але й суто людські якості (їх налагодженням у США та Японії займаються соціологи, соціальні працівники, практичні психологи).

Експресивні стосунки характеризуються яскраво вираженою емоційністю, почуттями симпатії й антипатії, дружби та ворожнечі, любові й ненависті. Вони визначаються індивідуальними властивостями людей (зовнішністю, характером, моральними якостями, інтелектом).

5. Поняття про групи

Будь-яке суспільство має досить складну структуру, елементами якої виступають різні об'єднання або групи людей.

Група – соціальна спільність людей, об'єднаних на основі ознак, які належать до виконуваної ними діяльності або характеру спілкування.

Безпосередній вплив ідеології великих груп на конкретну особистість відбувається через малу групу.

Мала група (від 2-3-х до 40 чоловік) – сукупність людей, поєднаних між собою спільними цілями, безпосередніми контактами один з одним, які усвідомлюють себе членами цієї спільності, мають розподілені функції й ролі, підтримують певні стосунки між собою, що породжує виникнення групових процесів, норм та інших регулятивних механізмів. Цілі різняться за соціальним змістом (суспільно-значимі, групові та особисті) й за відношенням до перспективи (перспективні, найближчі).

Групи характеризуються груповими нормами – правилами, які встановлюються, схвалюються та приймаються як еталон поведінки. Вони визначаються нормами суспільства і його моральними принципами, а також соціально-психологічною своєрідністю цієї спільності людей. Сукупність норм групи характеризує її ціннісні орієнтації та рівень моральної вихованості.

Велика група – це соціальна спільність людей, яка складається у ході історичного розвитку й посідає певне місце у структурі суспільства.

У великих групах існують специфічні регулятори соціальної поведінки, яких немає в малих – соціальні норми, звичаї, традиції, ритуали. До великих груп належать нація, партія, клас, натовп.

Натовп – це будь-які вияви протесту, не санкціонованого владою.

Типи натовпу: активний, пасивний, демонструвальний – зібрання людей, які виражають соціальний протест (страйк, демонстрація).

У психології прийнято виділяти такі групи:

1. За формою їх організації, суспільним статусом:

а) офіційні (формальні) – групи, члени яких об'єднані соціально заданою діяльністю, мають нормативно закріплені права й обов'язки, правовий статус, нормативно закріплену структуру, призначене або вибране керівництво;

б) неофіційні (неформальні) – групи, які не мають юридично фіксованого статусу та добровільно об'єднують людей на основі загальних інтересів, приятелювання і симпатій.

2. За формою існування (організації):

а) умовні – об'єднання індивідів за певною ознакою, що включає суб'єктів, які не мають взаємостосунків один з одним;

б) реальні – обмежені за розмірами групи людей, що об'єднані реальними відносинами.

3. За умовами існування:

а) природні;

б) лабораторні.

4. За значимістю:

а) референтні (еталонні) – зразкові групи, на які орієнтується у своїх цінностях і поведінці людина, до якої вона себе відносить;

б) нереферентні – групи, психологія та поведінка яких чужі людині або байдужі.

5. За рівнем розвитку:

а) групи низького рівня (дифузна група – лабораторна) – групи, у яких відсутня згуртованість, домінують найпростіші взаємини, немає чіткого розподілу обов'язків;

б) групи високого рівня (колектив)

6. За рівнем організації:

а) асоціації – групи, де люди об'єднані загальною метою, але не всі рівною мірою визнають її;

б) кооперації – групи, де індивідуальні інтереси членів об'єднуються на основі формальної або неформальної згоди між ними;

в) кооперації – групи, де виявляється чітка взаємодія її членів, жорсткий розподіл обов'язків внутрішньою спрямованістю цілей (інколи зі шкодою для суспільства, наприклад, мафія);

г) колективи – групи людей, об'єднаних спільними цілями та завданнями, які мають суспільну цінність, відрізняються згуртованістю, чіткою взаємодією та організаційною структурою.

7. За розміром:

а) малі;

б) великі (від 40 чоловік)

Одна із особливостей натовпу – чутки як характерний спосіб передачі та поширення інформації. Їхня інтенсивність зумовлена зацікавленістю й невизначеністю факту. У процесі поширення чутки

спрощуються, стають коротшими, більш визначеними, набувають загостренішого характеру, стають більш вибіркковими.

Одним із видів натовпу є натовп, охоплений панікою (походить від гр. бога Пан, покровителя пастухів, стад, який викликав своїм гнівом «шаленість» стад, що під його впливом кидалися у вогонь чи прірву). Поштовхом до паніки може бути певна ситуація шокуючого стимулу, під час якої починають діяти одночасно кілька механізмів впливу на поведінку людини: комунікативний, перцептивний (той, що належить до сприйняття), інтерактивний (взаємодіючий), психічне зараження.

Розглядаючи питання про диференціацію в групі, виокремлюють такі феномени, як керівництво й лідерство.

Керівництво – процес управління діяльністю групи, здійснюваний керівником-посередником соціального контролю та норм спільного житла.

Стиль керівництва – це стійка система способів, методів, прийомів впливу керівника на колектив, організації спільної діяльності для досягнення значущих цілей. У сучасній літературі з управління стиль взаємодії керівника з підлеглими розглядається на основі підходу нім. психолога К. Левіна, який розрізняє три основні стилі керівництва: автократи, демократи, лейзесфери (від англ. – невтручання, потурання) – анархічний.

Виділяють такі стилі керівництва:

1. Демократичний – це така організація управління, при якій керівник, перш ніж прийняти рішення, враховує думку підлеглих, радиться з ними, застосовує товариський тон звернення.

2. Авторитарний – така організація управління, при якій керівник, приймаючи рішення, не враховує думку підлеглих і не радиться з ними, придушуючи їх ініціативу своїм «авторитетом», часом буває грубим у поведінці.

3. Ліберально-попукский стиль відрізняється невтручанням у хід роботи організації.

Лідерство – процес внутрішньої соціально-психологічної самоорганізації та самоврядування взаємовідносинами й діяльністю членів групи за рахунок індивідуальної ініціативи учасників.

Лідер – це людина, яка бере на себе функції управління, посідає провідне місце в ієрархії групи й має більший вплив, ніж будь-хто інший.

Стиль лідерства – типова для лідера система засобів психологічного впливу на підлеглих.

Традиційно у психологічній літературі розрізняють такі стилі лідерства:

- а) авторитарний;
- б) демократичний;

в) ліберальний – стиль, при якому лідер не відділяє себе від групи й поводить як її рядовий член. При прийнятті рішень за такого стилю лідерства участь бере весь колектив;

г) непослідовний (алогічний) – непередбачений перехід від одного стилю до іншого, що обумовлює вкрай низькі результати роботи і максимальну кількість конфліктів та проблем;

д) ситуативний враховує рівень психологічного розвитку підлеглих і колективу;

е) партисипативний (співчутливий) характеризується наявністю таких рис: регулярні наради з підлеглими, відкритість у стосунках між керівником і підлеглим, створення груп із правом самостійного прийняття рішень, надання співробітникові можливості автономно розробляти проблеми, нові ідеї.

Риси лідера:

а) більш високий рівень активності по відношенню до групи;

б) здатність відображати психологію групи в цілому (групові цінності);

в) добровільне визнання групою авторитета лідера.

Типи лідерства: професійно-ділове (лідери-умільці, лідери-ерудити); організаційне (розподіл ролей, вибір оптимальної оргструктури); інтелектуальне; моральне (лідер-совість групи); емоційне; вольове.

Б. Д. Паригін виділяє такі відмінності лідера і керівника:

1. Лідер регулює міжособистісні стосунки в групі, керівник – офіційні стосунки.

2. Лідерство виявляється в умовах мікросередовища; керівництво – елемент макросередовища (пов'язане зі всією системою суспільних відносин).

3. Лідерство виникає стихійно, а керівництво – процес цілеспрямований, здійснюється під контролем різних елементів соціальної структури.

4. Лідерство – менш стійке, тому що висунення лідера залежить від настрою групи; керівництво – більш стійке явище.

5. Керівництво має більш визначену систему різних санкцій, яких немає в руках лідера.

6. Процес прийняття рішення керівником – більш складний й опосередкований різними обставинами; лідер приймає безпосередні рішення, що стосуються групової діяльності.



Питання для дискусій та самоконтролю

1. Поясніть особливості мотивації успіху через призму психологічної структури особистості.

2. Охарактеризуйте класифікації потреб та мотивів.
3. Що таке спілкування? Назвіть його види, функції та засоби.
4. Назвіть характеристики міжособистісних стосунків та поясніть їхню роль у досягненні успіху.
5. Охарактеризуйте основні класифікації груп.

Тема.

Креативність як ресурс досягнення успіху.

Мета: з'ясувати роль креативності, творчої діяльності в психології успіху.

Основні поняття і терміни: психологія успіху, успіх, креативність, творчість, творча діяльність, успішна діяльність.

План:

1. Сутність поняття креативності, творчої діяльності. Творчі здібності.
2. Підходи до вивчення творчості: розвиток психологічних уявлень.
3. Критерії творчості.
4. Теорії творчості.

Література:

1. Баришева О. І. Становлення потребово-мотиваційної сфери як показник особистісної зрілості. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименко. Київ, 2003, Т. 5, Ч. 5. С. 20-25.
2. Варбан Є. Психологічна компетентність як запорука життєвого успіху. *Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство: науково-методичний збірник* / Ред. кол. Н Софій (голова) та ін. Київ, 2000. С. 114-121.
3. Воляннюк Н. Феноменологія суб'єктної активності. *Соціальна психологія*. 2004. № 3. С. 97-109.
4. Пасечнікова Л. П. Місія – життєвий успіх. *Рідна школа*. 2005. № 6. С. 3, 9.
5. Пасечнікова Л. П. Підвищення життєвої компетентності – шлях до успіху. *Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки*: зб. наук. пр. Вип. 34. Запоріжжя, 2005. С. 155-159.
6. Пасечнікова Л. П. Сутнісний зміст поняття «життєвий успіх» особистості. *Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки*: зб. наук. пр. Вип. 35. Запоріжжя, 2005. С. 219-222.

7. Пасечнікова Л. П. Орієнтація на життєвий успіх як умова самореалізації особистості. *Інноваційний розвиток суспільства за умов крос-культурних взаємодій*: матеріали міжнар. конф. Ч. 4(2): «Освіта, культура, наука як чинники інноваційного розвитку», 20-21 лютого 2008 р., м. Суми. Суми, 2008. С. 181-184.

1. Сутність поняття креативності, творчої діяльності. Творчі здібності.

Сьогодні в науковій літературі творчість визначається як діяльність, кінцевий результат якої – створення якісно іншого, що вирізняється неповторністю, оригінальністю та суспільно-історичною унікальністю (при цьому акцентується, що творчість специфічна для людини, тобто завжди передбачає творця суб'єкта творчої діяльності).

Креативність, за С. Д. Максименком, є глибинною, відпочатковою й абсолютно «природною» ознакою особистості – це вища форма активності. Активність, яка створює і залишає слід, втілюється. З іншого боку, креативність означає прагнення виразити свій внутрішній світ. Коли О. Лосєв називає вираження однією з атрибутивних ознак особистості, він чітко визначає, що це вираження насправді є в той же час і актом створення цього світу.

Творчість особистості органічно пов'язана з її творчими здібностями. Питання творчих здібностей розглядають В.І. Андрєєв, І.Я. Лернер, А.Н. Лук, В.А. Моляко, Я.А. Пономарьов. За класифікацією В.І. Андрєєва, існують мотиваційні, інтелектуально-логічні, інтелектуально-евристичні та самоорганізаційні здібності. Усі компоненти творчих здібностей тісно пов'язані між собою і в процесі творчої діяльності відіграють певну роль. Однак творчими у вузькому значенні слова є інтелектуально-евристичні здібності. Це передусім здатність генерувати ідеї, висувати гіпотези, фантазувати, асоціативно мислити, бачити суперечності, переносити знання та вміння в нові ситуації; це здатність відмовитися від нав'язаної ідеї, незалежно міркувати, критично мислити, оцінювати. Саме ця група творчих властивостей найчастіше бере участь у створенні нового, творчого продукту.

Отже, проаналізувавши низку філософських та психолого-педагогічних праць, ми дійшли висновку: творчість особистості – це діяльність, яка породжує щось нове, раніше не відоме на основі осмислення вже нагромадженого досвіду та формування нових комбінацій умінь, продуктів пізнання.

Творчу особистість визначають як особистість, межі творчості якої охоплюють дії від нестандартного розв'язку простого завдання до нової реалізації унікальних потенцій індивіда в певній галузі, як Людину, яка володіє певним переліком якостей, а саме рішучістю, умінням не зупинятися на досягнутому, сміливістю мислення, умінням бачити далі

того, що бачать її сучасники і що бачили попередники. Вона повинна володіти мужністю для того, щоб піти проти течії і зруйнувати те, чому вірить сьогодні більшість.

Дослідники виділяють такі складові розвитку творчості особистості:

- прагнення до розвитку, духовного зростання, здатність дивуватися при зіткненні з новим, незвичним, ентузіазм, здатність до самовираження, вміння повністю орієнтуватись у проблемі;
- спонтанність, безпосередність, спонтанна та адаптивна гнучкість, оригінальність, дивергентність мислення, здатність до швидкого здобуття нових знань, чутливість, сприйнятливність до нового;
- здатність легко долати розумові бар'єри, перешкоди, відступати, відмовлятися від своїх думок, теорій, «народжуватися кожен раз заново», здатність відкидати несуттєве, другорядне, готовність напружено й важко працювати, до складання складних структур із елементів, до синтезу та до аналізу, до комбінування, до диференціації явищ;
- внутрішня зрілість, скептичність, сміливість, «смак» до тимчасового хаосу, відсутності порядку, прагнення довго залишатися наодинці, ствердження і підкреслення свого «Я», здатність зберігати впевненість в умовах невизначеності.

Погоджуємося з думкою багатьох авторів, що в розвитку творчості можна виокремити такі основні компоненти: когнітивний (систему знань про сутність, структуру, особливості взаємодії, знання про стилі спілкування; фонове знання, тобто загальнокультурна компетентність; творче мислення); поведінковий (загальні та специфічні вміння, що дозволяють успішно керувати ситуацією взаємодії, застосовувати конструктивні стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях; експресивні вміння; перцептивно-рефлексивні вміння); мотиваційний (розширення простору пізнавальних інтересів, спрямованість на взаємодію, високий рівень домагань та потреби в навчанні, готовність до прояву компетентності, відповідальність); емоційний компонент (гуманістична установка на взаємодію, готовність вступати з іншою людиною в особистісні, діалогічні взаємини; високий рівень емпатії та рефлексії; позитивна Я-концепція).

2. Підходи до вивчення творчості: розвиток психологічних уявлень.

Проблема розкриття механізмів творчості, психології розвитку творчості вченими розглядається неоднаково. У різні історичні часи визнавались: мімезис (Платон), інтуїція (А. Бергсон, Б. Спіноза та інші), інсайт (М. Вертгеймер та інші), потреба творчої самореалізації (А. Маслоу).

Платон, наприклад, відносив до творчості все створене людиною: «Усе, що викликає перехід з небуття в буття – творчість...».

В інтерпретації І. Канта творчість є чимось рідкісним і вражаючим – це таємниця: «Новизна стає тут джерелом і засобом пожвавлення уваги. Творчість усе більше суб'єктивується і з універсальної перетворюється на окрему здібність людини».

Б. Спіноза пов'язує творчість безпосередньо з діяльністю людини й переконаний, що вона – сутнісна характеристика буття. Як перехід від старої дійсності до нової під дією продуктивної активності творчого «Я» творчість тлумачить І. Г. Фіхте. Визначенням й осмисленням сутності творчості займалися також філософи Ф. Г. Шеллінг, Г. Ф. Гегель, Л. Фейєрбах та ін. З. Фрейд вважає творчу активність результатом сублимації статевого потягу на іншу сферу діяльності А. Адлер уявляє творчість результатом компенсації комплексу недостатності. К. Юнг представляє творчість як прояв архетипів колективного безсвідомого.

За Е. Фромом, творчість – здатність дивуватися й пізнавати, вміння знаходити рішення в нестандартних ситуаціях, спрямованість на відкриття нового та здатність до глибокого усвідомлення свого досвіду.

Заперечуючи матеріалістичне визначення творчості як процесу (часто колективного), християнська філософія стверджує, що творчість має не колективний (загальний), а індивідуально-особистісний характер. Так, М. Бердяєв наголошував: творчість людини – не її вимога, а дарунок Бога, її (людини) право й обов'язок. Із цього випливає, що до творчості здатна кожна людина, життя якої наповнене елементарними формами праці.

Акцентуючи виняткову значущість творчого розвитку особистості, Л. С. Виготський твердив, що творчість – діяльність людини, спрямована на створення нового: чи то речей зовнішнього світу, чи умовиводів або почуттів, властивих самій людині.

«Творчість, – писав Б. Г. Ананьєв, – це специфічно людська діяльність, принципово нова, що перетворює дійсність». Сьогодні вимагає, щоб кожен учитель став активним перетворювачем дійсності.

Дослідники М. В. Гамезо, І. А. Домашенко розглядають творчість як певну діяльність людини або колективу людей, що спрямована на створення нових, оригінальних суспільно значущих цінностей. Така творча діяльність відбиває найвищий ступінь людської активності щодо створення продукту цієї діяльності. Л. І. Даниленко творчість вважає сукупністю особистісних якостей, які визначають та зумовлюють ставлення людини до світу і самої себе. Саме ці якості дозволяють їй самоактуалізовуватись, самореалізовуватись та самоутверджуватись. Показником такого виду творчості є становлення й розвиток особистості. Тому ці дослідники переконані, що мотиваційна сфера – найсуттєвіший стимуло дій механізму творчості.

О. О. Бодальов, А. Маслоу творчість розуміють як необхідну для повноцінного життя людини форму її існування. Вони вважають, що пошук сенсу життя невід'ємно пов'язаний із творчим ставленням людини до дійсності, необхідністю повної реалізації її творчого потенціалу.

М. М. Поташник зазначає: творчість не в усіх випадках обов'язково є створенням чогось нового, вона може мати форми рекомбінації певних чинних і відомих елементів або бути руйнівною по відношенню до цих елементів.

С. О. Сисоева вважає, що творчість окремої людини можна розглядати двоаспектно: 1) як сутність якості особистості, у якій відбивається ставлення суб'єкта до самого себе та світу, а також спосіб її самоствердження; 2) як діяльність певного характеру, яка відбиває вищий ступінь активності людини, спрямованої на подолання певного протиріччя відповідно до поставленої мети.

Значний інтерес викликає підхід до проблеми творчості Я. А. Пономарьова. Визначаючи творчість як «механізм продуктивного розвитку», як одну «із конкретних форм вияву механізмів продуктивного розвитку», він не вважає новизну – суспільну значущість продукту творчості – вирішальним критерієм, що визначає таку діяльність, посилаючись при цьому на творчість дітей. Дослідник зазначає, що у творчому процесі принцип діяльності поступово витісняється принципом взаємодії та системним підходом. Разом з тим, діяльнісний підхід застосовується тоді, коли його розглядають як частковий випадок системного підходу, в основу якого покладена не дія (діяльність), а взаємодія.

С. Рубінштейн, підкреслюючи суспільну значущість процесу творчості, відзначав її як діяльність для створення нового, оригінального, що належить не тільки до історії розвитку творця, а й до історії розвитку науки, мистецтва тощо .

В. І. Андреев розглядає творчість як розвивальну взаємодію її суб'єкта та об'єкта, спрямовану на розв'язання діалектичних протиріч.

Г. О. Балл притримується тенденції щодо об'єднання когнітивного й особистісного аспектів психології творчості (операційного, мотиваційного, інтелектуального, особистісного тощо).

Таким чином, розбіжність у визначенні предмета та об'єкта творчості спричинила різноманітність підходів до розуміння специфіки її розвитку. Узагальнивши ідеї щодо вивчення проблеми творчості, маємо підстави розглядати доцільність реалізації її основних положень у процесі професійної підготовки майбутнього вчителя у закладі вищої освіти.

Учені по-різному аналізують творчий процес. Наприклад, Г.А. Давидова вважає генетичною «клітиною» розвитку творчих здібностей людей працю. Б.М. Кедров зазначає, що творчість – це «відкриття чогось нового в звичайному житті».

Зарубіжні та вітчизняні науковці виокремили різні підходи до розуміння природи творчості:

1) психогенетичний підхід (В.М. Бехтерев, В.О. Енгельгард, В.М. Вільчек та ін). Кожна людина має певний природний рівень творчих здібностей. Творча здібність людини виступає як природжена потреба та реалізується за допомогою механізму наслідування;

2) соціальний підхід (В.Н. Дружинін, О.М. Лук, В.О. Моляко, Б.П. Нікітін, В.Є. Чудновський, та ін.). Оскільки людина народжується в світі соціальному, то процес її розвитку завжди супроводжується впливом соціокультурного середовища. Соціальне зумовлює творчі можливості людини, сприяє їхній реалізації або гальмує їх вияв;

3) чуттєво-емоційний підхід (О.Л. Галін, В.Н. Дружинін, Г.В. Піхманець та ін.). Творчість передбачає внутрішню (ментальну) активність особистості, тому що супроводжується емоційно-чуттєвими реакціями особистості. Емоційні переживання можуть або спонукати особистість до творчості, або бути продуктом творчо-діяльній активності;

4) аксіологічний (ціннісний) підхід (С.О. Грузенберг, В.А. Роменець та ін). Цінності визначають зміст творчості. Творчість цінна лише тоді, коли виражається в позитивній продуктивності;

5) діяльнісний підхід (Л.С. Виготський, Н.С. Лейтес, О.О. Леонтьєв, О.Н. Лук, В.О. Моляко та ін.). Внутрішня активність особистості, як правило, має вияв у її зовнішній (діяльнісній) активності, мета якої – перетворення світу через власну діяльність;

6) мотиваційний підхід (А. Адлер, Г.В. Оллпорт, К. Роджерс, З. Фрейд, К. Юнг та ін.). До творчості особистість спонукає певний тип мотивації, тому творчість породжується специфічними внутрішніми прагненнями людини.

3. Критерії творчості (на самостійне опрацювання).

Чотири основних параметри креативності, за Дж. Гілфордом:

1) оригінальність – спроможність продукувати віддалені асоціації, незвичні відповіді;

2) семантична гнучкість – здатність виявити основну властивість об'єкта і запропонувати новий спосіб його використання;

3) образно-адаптивна гнучкість – спроможність змінити форму стимулу таким чином, щоб побачити в ньому нові ознаки і можливості для використання;

4) семантична спонтанна гнучкість – продукування різноманітних ідей у нерегламентованої ситуації. Загальний інтелект не включається в структуру креативності.

Пізніше Дж. Гілфорд згадує шість параметрів креативності: 1) здатність до виявлення і постановки проблем; 2) спроможність до генерування значного числа ідей; 3) гнучкість – продукування різноманітних ідей; 4) оригінальність – спроможність відповідати на подразники нестандартно; 5) здатність удосконалити об'єкт, додаючи деталі; 6) вміння вирішувати проблеми, тобто здатність до аналізу й синтезу.

4. Теорії творчості.

Проблему розвитку творчості особистості розкриває концепція креативності як універсальної пізнавальної творчої здібності, автором якої є Дж. Гілфорд. Автор указав на принципове розходження між двома типами розумових операцій: конвергенцією і дивергенцією. Конвергентне мислення актуалізується тоді, коли людині, яка розв'язує задачу, потрібно на основі множини умов знайти єдине правильне рішення. Конкретних рішень може бути й кілька, але ця множина завжди обмежена.

Дивергентне мислення визначається як «тип мислення, який іде в різноманітних напрямках». Такий тип мислення припускає варіювання шляхів вирішення проблеми, призводить до несподіваних висновків і результатів. Дж. Гілфорд уважав операцію дивергенції основою креативності як загальної творчої здібності.

Дослідники інтелекту давно дійшли висновку про слабкий зв'язок творчих здібностей із здібностями до навчання та інтелектом. Одним із перших на розходження творчих здібностей й інтелекту звернув увагу Терстоун. Він відзначив, що у творчій активності важливу роль відіграють такі чинники, як особливості темпераменту, здатність швидко засвоювати та породжувати ідеї (а не критично ставитися до них), що творчі рішення приходять у момент релаксації, розсіювання уваги, а не в момент, коли увага свідомо концентрується на вирішенні проблем.

Заслугове на увагу концепція С. Медника, який вважає, що у творчому процесі наявні і конвергентна, і дивергентна складові. На його думку, чим із більш віддалених сфер узяті елементи проблеми, тим більш креативним є процес її рішення. Тим самим дивергенція замінюється актуалізацією віддалених зон значеннєвого простору. Але водночас синтез елементів може бути нетворчим і стереотипним, наприклад, з'єднання рис коня і людини актуалізує в уяві кентавра, а не людини з головою коня.

Дослідник переконаний: суть творчості в спроможності переборювати стереотипи на кінцевому етапі розумового синтезу, у широті поля асоціацій. Процес дивергентного мислення уявно відбувається так: є проблема, і розумовий пошук відбувається ніби в різних напрямках

семантичного простору, причому відштовхується від цієї проблеми. Дивергентне мислення – це ніби периферичне мислення, мислення біля «проблеми». Конвергентне мислення погоджує всі елементи семантичного простору, що стосуються проблеми, воєдино, знаходить єдино правильну композицію цих елементів.

Переконані: глибокий науковий інтерес щодо розв'язання проблеми розвитку творчості майбутнього вчителя становить запропонована Р. Стернбергом і Д. Лавертом концепція креативності – так звана «теорія інвестування». Ці автори вважають креативними людей, які здатні «купувати ідеї за низькою ціною і продавати за високою». «Купувати за низькою ціною» – означає займатися невідомими, невизнаними або малопопулярними ідеями. Завдання полягає в тому, щоб правильно оцінити потенціал їхнього розвитку та можливий попит. Творча людина всупереч опору середовища, нерозумінню і неприйняттю наполягає на визначених ідеях та «продає їх за високою ціною». Після досягнення ринкового успіху вона переходить до іншої непопулярної або нової ідеї.

Р. Стернберг відзначає, що людина може не реалізувати свій творчий потенціал у двох випадках: 1) якщо вона висловлює ідеї передчасно, 2) якщо вона не виносить їх на обговорення занадто довго, тому ідеї стають очевидними, «старіють». Цілком зрозуміло, що тут вияв творчості замінюється його соціальним прийняттям й оцінкою. За Р. Стернбергом, творчі прояви детерміновані шістьма основними чинниками: 1) інтелектом як здібністю; 2) знаннями; 3) стилем мислення; 4) індивідуальними рисами; 5) мотивацією; 6) зовнішнім середовищем.

Для творчості особливо важливі такі складові інтелекту: 1) синтетична здібність – нове бачення проблеми, подолання меж повсякденної свідомості; 2) аналітична здібність – виявлення ідей, **гідних** подальшої розробки; 3) практичні здібності – уміння переконувати інших у цінності ідеї («продаж»). Якщо в індивіда занадто розвинена аналітична здібність на противагу двом іншим, то він – блискучий критик, а не творець. Синтетична спроможність, не підкріплена аналітичною практикою, породжує низку нових ідей, але не обґрунтованих дослідженнями, марних. Практична здібність без двох інших **призводить до** продажу «недоброякісних», хоча і яскраво поданих публіці ідей. Вийти за межі поля можливостей та виявити креативність не можна, якщо не знати меж цього поля. Водночас занадто вкорінені знання обмежуватимуть кругозір дослідника, позбавлятимуть його можливості по-новому оцінити проблему.

Для творчості майбутнього вчителя необхідна незалежність мислення від стереотипів та зовнішнього впливу. Творча особистість самостійно ставить проблеми й автономно їх вирішує.

За Р. Стернбергом, розвиток творчості пов'язаний із спроможністю розумно ризикувати, передбачає готовність переборювати перешкоди та

протистояти думці оточення, внутрішню мотивацію, толерантність до непевності. Проявити креативність неможливо в умовах відсутності творчого середовища. Окремі компоненти, відповідальні за творчий процес, взаємодіють, і сукупний ефект від їхньої взаємодії не можна звести до впливу якогось одного з них. Мотивацію компенсуватиме відсутність творчого середовища, а інтелект, взаємодіючи з мотивацією, значно підвищує рівень креативності.

Переконані, що заслуговують на увагу дослідження радянського психолога Л.С. Виготського. Не ідеалізуючи роль інтелекту для творчості, він писав: «... обидва фактори – інтелектуальний та емоційний – однаково необхідні для акту творчості. Почуття, як і думки, спрямовують творчість людини». У дослідженнях процесу творчості Виготський використовував не інтелектуальний, а системний підхід, пов'язуючи творчість з інтелектуальними здібностями людини (здатність до уяви) та з афективним компонентом особистості (емоційний настрій, почуття).

Погоджуємося з думкою іншого радянського психолога, дослідника проблем педагогічної психології В.В. Давидова, який зазначав, що «теоретичне мислення лежить в основі творчого ставлення людини до дійсності. Тобто, творче ставлення до дійсності передбачає й дію мислення». Поняття творчості тут інтелектуалізовано, оскільки за основу береться мислення (інтелектуальний компонент), що надає можливість визначення особливого – творчого мислення.

Підтримуємо думку О.О. Леонтьєва, який погоджується з трактуванням творчості як діяльності, але уявляє її не процесом створення нового, а здатністю людини «діяти в невизначених ситуаціях». Умова такої здатності – самореалізація (самовизначення) особистості. Під цим розуміється самостійне «будівництво» системи відносин між окремою особистістю та предметним і соціальним світом, що має на меті перетворення світу через власну діяльність.

Ми переконані: науково цінною для розв'язання проблеми розвитку творчості особистості є концепція В.О. Моляко, за якою творчість – це діяльність, що сприяє створенню, відкриттю чогось раніше невідомого певній особистості (суб'єктові). Автор визначає п'ять стратегій творчої діяльності, екстраполяція змісту яких на життєвий шлях особистості дозволяє охарактеризувати їх таким чином:

1) стратегія аналогізації пов'язана з використанням уже відомої моделі життєвого шляху чи його частини, що не зводиться до копіювання раніше створеного, допускає внесення нового в аналог або використання відомої моделі життєвого шляху в інших умовах і по-новому;

2) стратегія комбінування полягає в різних перестановках, зміні життєвих ситуацій, власне комбінування окремих компонентів відомих життєвих шляхів;

3) стратегія реконструювання проявляється в побудові життєвого шляху, протилежного раніше відомому; вона пов'язана з пошуком справді іншого, нового, стосується це окремої життєвої ситуації чи життя в цілому. Вона припускає побудову життєвого шляху за «протестним» чи «діалектичним» типом, причому в першому випадку життєвий шлях будується, виходячи із заперечення минулого, відомого, а в другому реалізується діалектичний принцип подвійного заперечення;

4) універсальна стратегія допускає відносно рівномірне застосування аналогізації, комбінування та реконструювання, до того ж кожна стратегія стосовно побудови життєвого шляху паритетна щодо інших;

5) стратегія спонтанних дій, випадкових підстановок здійснюється за відсутності домінантної стратегії; пошук ведеться безпланово, алогічно, за випадковим орієнтиром чи методом спроб і помилок. Здається, що стосовно життя така стратегія подібна до підліткового «експериментування», коли чіткі життєві орієнтири ще не вироблені.

Важливим для розуміння розвитку творчості вважаємо уявлення про структуру особистості, базоване на генетико-психологічній теорії С.Д. Максименка. Структуру особистості, як наслідок онтогенезу, учений називає «об'єктивною реальністю, що втілює внутрішні особистісні процеси. Крім того, вона відображає логіку цих процесів і підпорядкована їм. Водночас, з погляду генетичної психології, вона – результат діяльності цих процесів. Структура виникає як втілення функції, як орган цієї функції. Звісно, її виникнення передовсім призводить і до зміни самих функцій. Таким чином, структура особистості тісно пов'язана з процесом її становлення та є одночасно результатом становлення, його умовою і фактором подальшого розвитку особистості». Підкреслюючи роль онтогенезу у психічному розвитку особистості, дослідник стверджує: «... у людини ускладнення досягає такого рівня, що в її психіці може концентруватися (миттєво і “нематеріально”) весь світ, або ж, іншими словами, людина здатна завдяки цьому охопити весь світ. Це і є особистість, адже вона уособлює в собі все буття».

Учений переконує, що аналіз структури особистості має враховувати нескінченність її існування: «Це можна пояснити таким чином: індивідуальне життя людини є кінцевим, воно ... закінчується фізичною смертю тіла. Якщо ж ми говоримо про існування особистості в межах поколінь, а не в межах єдиного життя, то зустрічаємось із явищем нескінченності існування особистості. Не слід плутати життя окремого індивіда з існуванням особистості в межах поколінь, адже його життя – дискретне, а існування поколінь нескінченне в своїй зміні».

С.Д. Максименко розкриває структуру особистості як «цілісність, що включає в себе всі психічні і непсихічні складові особистості. Але вона – не просто їх сума, а нова особлива якість, форма існування психіки людини. Це – особлива упорядкованість, новий синтез». Поняття структури особистості логічно випливає з поняття цілісності, адже остання «являє собою насамперед узгоджену й гармонізовану систему окремих частин, які, власне, і утворюють її. Тобто цілісність передбачає структуру».

За С.Д. Максименком, особистість – це форма існування психіки людини, здатної до саморозвитку, самовизначення, свідомої предметної діяльності та саморегуляції, має свій унікальний і неповторний внутрішній світ. У цьому визначенні автор звертає увагу на особистісну природу людської психіки як вищого рівня розвитку буття, наділеного рефлексією і тому спроможного відображати все інше буття та самого себе, що втілюється і стає справжнім способом існування конкретної людини в світі. «Особистісність природи психіки людини означає, що будь-який окремий психічний процес набуває дуже складного устрою. Він має власні закономірності і якості, але поряд із цим у ньому відображається вся цілісність особистості. Тому, коли вивчають окреме психічне явище (мислення, емоції, пам'ять тощо), лише спеціальне й штучне абстрагування дозволяє дослідникові дійти висновків щодо нього в “чистому”, так би мовити, вигляді. Насправді ж це завжди – мислення цієї конкретної людини, її емоції або будь-які інші явища. Цей вплив цілісності (її проектування) на конкретне явище не є чимось “дріб'язковим”, “стороннім” ... Воно визначає функціонування будь-якої психічної функції. Особливо важливим виявляється врахування цього положення в галузі практичної психології». Виходячи з означеного розуміння природи особистості, учений виділяє в ній такі змістовні, ключові ознаки, як цілісність, унікальність, активність, здатність до вираження, відкритість, саморегуляція.

Структура особистості складна й багатогранна. Найхарактернішими її компонентами є ідейна спрямованість – світогляд, ідеали та переконання, духовні потреби й інтереси. Перелічені складові існують у єдності, зв'язку й взаємодії. Ця єдність становить ту сутність особистості, яка є керівною, спрямовальною її силою діяльності та поведінки.

Погоджуємось із С.Д. Максименком, автором генетико-моделювального методу, що включає принцип саморозвитку. Цей метод має на меті вивчення самої цілісної особистості, яка саморозвивається. У зв'язку з цим виникла необхідність пошуку «одиниць» зовсім іншої природи, тож було встановлено, що такою є суперечлива вихідна єдність біологічного і соціального, що зумовлює існування особистості. Принципи побудови методу відбивають природу існування об'єкта вивчення: саме моделювання (креативність), єдність біологічного та соціального, неможливість отримати остаточні (кінцеві) емпіричні пошуки щодо

внутрішнього світу людини (рефлексивний релятивізм). Технологія методу (принцип єдності генетичної й експериментальної ліній розвитку) передбачає проведення дослідження в максимально «природних» умовах існування особистості та створення актуального простору реалізації самою особистістю численних можливостей моделювання власного розвитку й існування. Особистість – складна система, що саморозвивається, тобто сама моделює й реалізує власну генезу. Щоб науково дослідити цей процес, а отже, дослідити саму особистість, науковець звертається до принципу сполучальності (Г. Костюк): ми повинні дати змогу особистості (об'єкту вивчення) вільно функціонувати й розвиватися за власними законами, але водночас надавати їй керувано такі можливості (природні й соціальні), які підлягають емпіричній фіксації й верифікуванню.

«Дотриматися принципу креативності в аналізі (і в дослідженні) особистості означає “взяти” її існування в цілому, в її унікальній спрямованій єдності, у якій вона лише й існує. І це означає реально врахувати багатозначність, неочікуваність і непередбачуваність особистості. З іншого боку, це означає віддати собі звіт у тому, що все однозначне і прогнозоване, що ми намагаємося отримати в сучасних експериментах, є насправді навіть не конкретним випадком, а справжнім артефактом. І в цьому – головний недолік досліджень у галузі психології особистості», – стверджує дослідник.

Наступний (за С.Д. Максименком) – принцип рефлексивного релятивізму, який фіксує принципову неможливість встановлювати точні виміри та фіксувати остаточно вищі унікально-творчі вияви особистості. Адже самодетермінація через власну потребу відкриває людині принципово ненасичувану і необмежувану можливість різноманітності буквально всіх проявів і властивостей. Наявність рефлексії як одного з найбільш цікавих та загадкових наслідків зустрічі потреби з життям людини робить це життя невичерпно своєрідним, відкриває людині справжню нескінченність ресурсів самозміни в кожному момент часу.

Автор вважає, що принципи креативності й релятивізму відкривають справжній зміст явища суб'єктності: потреба в онтогенезі ніби розгалужується. Частина її існує і функціонує так, як це було в ранньому дитинстві, як було на початку: поза волею цієї людини забезпечується її життєздатність і плін життя загалом. Інша «гілка» потреби спрямовується виключно на зустрічі з соціальним світом. Саме ці зустрічі породжують вищі психічні функції, цілепокладання, пристрасність внутрішнього світу, креативність. Останній принцип генетико-моделювального методу дослідження особистості – єдність експериментальної і генетичної ліній розвитку. На перший план у генетико-моделювальному дослідженні виходить цілісна особистість.

Переконані, що проблему розвитку творчості майбутніх учителів можна розглядати з позиції А.Ф. Ануфрієва, який вважає діагностичне мислення вчителя засобом індивідуалізації навчально-виховного процесу.

Діагностичне мислення посідає важливе місце в психолого-педагогічній творчій діяльності вчителя. Деякі педагогічні здібності (педагогічна спостережливість, здатність розуміти учня) або їхні елементи (уважність до психічного стану як елемент педагогічного такту) за своїм змістом є власне діагностичними здатностями, що реалізуються в процесі діагностичної діяльності. У процесі творчої діяльності вчителя діагностичне мислення дуже важливе. При певному ступені автоматизації воно може з дискурсивного перетворитися на інтуїтивне як з погляду неусвідомленості ходу рішення діагностичних завдань, так і з погляду цілісного охоплення ситуації. Педагогічна уважність, урахування психічного стану учня за своїм змістом – це власне діагностичні здібності, які не можна не враховувати в розвитку творчої компетентності майбутнього вчителя.

Науковий інтерес становлять дослідження Л.М. Мітіної, яка стверджує, що психологічні труднощі в педагогічному спілкуванні мають не тільки стримувальну функцію, але й функцію індикаторну й стимулювальну. У складних конфліктних ситуаціях взаємодії вчителів з учнем закладено як мінімум дві можливості: перша – сприйняти конфлікт як шлях до розв'язання назрілих протиріч, друга – сприйняти конфлікт як загрозу своєму благополуччю, як порушення своєї раніше сформованої цілісності. У першому випадку спосіб подолання труднощів спрямований на продуктивне структурування процесу педагогічного спілкування, вихід на новий рівень взаємодії з учнем. Другий спосіб (непродуктивний) здійснюється на рівні психологічного захисту, що призводить до зниження творчого потенціалу вчителів.

Схиляємося до тверджень дослідниці, що способи подолання вчителем труднощів у взаємодії з учнем специфічно пов'язані з професійно значимими особистісними якостями вчителя. Продуктивні способи, як правило, використовують учителі, в самооцінці яких основні професійно значимі якості особистості більше узгоджені, що дозволяє припустити наявність певної цілісності, несуперечності особистісних якостей й інтегральності поведінки у складних нестандартних ситуаціях. Учителі з непродуктивними способами подолання виділяють у самооцінці лише окремі якості особистості як професійно значимі, ігноруючи інші центральні якості особистості вчителя. Тому вчителів необхідно спеціально навчати прийомам аналізу конфліктів та труднощів у педагогічному спілкуванні, адекватним педагогічно доцільним способам взаємодії.

В.В. Давидов і Д.Б. Ельконін – автори теорії змістового узагальнення, розвитку логічного, теоретичного мислення. В основі їхньої технології – багатогранність фактичного матеріалу, виокремлення у змісті навчання деяких загальних «клітин», із яких поступово виводяться окремі. У

дидактичній структурі навчальних предметів переважає дедукція на основі змістових узагальнень.

На нашу думку, заслуговує на увагу концепція педагогічної творчості С.О. Сисоевої. Дослідниця розглядає педагогічну творчість як цілісний процес професійної реалізації та самореалізації педагога, центральною ланкою якого є особистісно-орієнтована розвивальна взаємодія в системі «вчитель-учень», спрямована на особистісний розвиток суб'єктів і сприяє їхньому внутрішньому руху та саморуху.

Науковий інтерес для розуміння розвитку творчості особистості, на наш погляд, має концепція механізму творчості, яку розробив В. В. Клименко. Основна проблема, яку досліджує автор концепції механізму творчості людини (креативної психічної системи), формулюється так: «Здібності людини виявляються не в тому, що вона має знання у формі знакових систем, відчуває у формі почувань, а в тому, що вона доцільно діє, спираючись на логіку предмета». Механізм творчості людини створюється синтезом психе (душі) – мислення, почуттів, уяви та соми (тіла) – психомоторики й енергопотенціалу. Він призначений здійснювати обмін інформації та енергії під час розв'язання завдань і проблем, у результаті яких людина виробляє творчі продукти. Механізм творчості людини не має віку. Він на 6-му році життя переходить із потенційного стану в активний та поступово, за сприятливих умов, набирає потужності протягом усього життя. Механізм творчості існує в кожній практично здоровій людині. Він перебуває у потенційному стані. Стани механізму творчості спонтанно змінюють один одного: «сплячий» стан змінюється дійовим, активним. Механізм творчості «вимикають» із розвитку непомірні навантаження, втома, перевтома та хвороби. Коли вони долаються, тоді механізм творчості знову відновлює свої функції. Механізм творчості – це механізм перетворення дискомфорту (завдань і проблем) та створення (відкриттів, винаходів, художніх образів) гармоній. Він є в кожному з нас, але для того, щоб він запрацював, ми повинні свій механізм творчості привести до стану гармонії. Причому, повинні бути пропорційно розвинені мислення, почуття, уява та психомоторика (здатність до діяльності) і енергопотенціал (забезпеченість належною енергією). Механізм творчості описується формулою: Я (психе, свідомість) і не-Я (таємниця, невідоме). Механізм творчості – це не орган тіла, а орган людини. Залежно від стану механізму творчості умовно можна виділити три типи людей: творці, споживачі та виконавці. Творці (мудреці, генії і таланти) здатні вирішувати найскладніші завдання та проблеми найпростішим способом. Вони створюють нове – те, чого ще в природі й соціумі не існувало. Споживачі (ерудити та дилетанти) збирають й оцінюють інформацію та звертають увагу інших на її дисгармонію в довкіллі. Вони мають установку на накопичення знань, умінь та навичок в **ущерб** розвитку творчих здібностей. Виконавці (посередності) виконують,

поставлені кимось, репродуктивні завдання за готовим зразком та задовольняються самозахистом і самозбереженням.

Вищу насолоду натхнення людина переживає не від результатів роботи, а від процесів відкриттів, винаходів та створення образів, якими створюються знакові системи (наукові думки), матеріальні предмети й художні образи тощо. Щоб механізм творчості людини почав працювати, необхідно гармонійно розвивати всі його складові. В оптимальному стані мають перебувати і душа (мислення, почуття, уява), і тіло (енергопотенціал та психомоторика) людини. Причому ніяких компенсацій у цій неповторній цілісності не буває. Мислення, почуття й уява знаходять у дискомфорті нові завдання, психомоторика їх розв'язує, а енергопотенціал живить пізнавальні, моральні та естетичні дії і творчість людини. Для нашого дослідження важливою є така теза автора концепції креативної психічної системи людини: «Механізм творчості проявляється тільки в дії. Його не варто відшукувати ані в особливостях будови мозку, ані в конституції тіла, ані в точності й гостроті ока, ані в тонкощах слуху, ані в здібностях, ані в можливостях пам'яті. Тому ми відкидаємо думку про елітарність механізму творчості. Цим обґрунтовується проста для кожної людини думка: кожний носить у собі креативну психічну систему (механізм творчості)».

В.В. Клименко визначає вершини творчості людини в онтогенезі. У віці 6-ти років (вік початківця) у дітей пробуджується механізм творчості для виконання творчих завдань. У віці 13-ти років (вік революціонера) у підлітків працює механізм творчості. Але це не означає, що він працює на повну потужність. Тут працює який-небудь один із елементів механізму, а всі інші сприяють його роботі. Якщо й на цій сходинці вікового розвитку зберігається гармонія, що майже весь час змінює свою структуру, то підліток безболісно здолає наступну вікову трансформацію механізму творчості та досягне віку майстерності. У віці 21-го року (вік майстерності) механізм творчості людини здатний виконувати творчу роботу. У цьому віці спостерігається перша вершина творчості. Почуття переважають над мисленням і уявою. Здатність до творчості поступово набирає потужності. У віці 34-х років (вік творця) спостерігається друга вершина творчості людини, проявляється продуктивна дієвість механізму творчості. У цьому віці настає гармонія мислення, почуттів та уяви. Психомоторика живиться оптимальним енергопотенціалом і виникає здатність до геніальної роботи. У віці 55-ти років (вік мудреця) настає третя гармонійна вершина творчості. У цьому віці мислення підпорядковує собі почуття, що є необхідною умовою створення нового світу, відкриття того, що люди почували, але не були спроможні означити. У цьому віці людина стає мудрим творцем.

Із цього викладу ми бачимо, що кожен період навчання (у ЗНЗ та ЗВО) є рушійним для розвитку творчої компетентності особистості в онтогенезі.

За психологічним словником, творчість – це діяльність, результат якої – створення нових матеріальних і духовних цінностей. Будучи за своєю сутністю культурно-історичним явищем, творчість має психологічний аспект: особистісний та процесуальний. Вона передбачає наявність в особистості здібностей, мотивів, знань й умінь, завдяки яким створюється продукт, що вирізняється новизною, оригінальністю, унікальністю. Вивчення цих властивостей особистості виявило важливу роль уяви, інтуїції, неусвідомлених компонентів розумової активності, а також потреби особистості в самоактуалізації, у розкритті та розширенні своїх можливостей.



Питання для дискусій та самоконтролю

1. Дайте визначення поняттям: творчість, творчі здібності, креативність.
2. Поясніть особливості розгляду творчої діяльності в зарубіжній та вітчизняній науці.
3. Перелічіть критерії творчості.
4. Обґрунтуйте теорії творчості.

Тема ???

Тема. Психологія здорового способу життя. Психологія особистості і стресу. Психологія впевненості особистості

Мета: розширити уявлення про психологію здорового способу життя.

Основні поняття і терміни: здоровий спосіб життя, психологія здорового способу життя, функціональні резерви організму, раціональне харчування, оптимальний руховий режим, загартування організму, особиста гігієна, відсутність шкідливих звичок, позитивні емоції, інтелектуальний розвиток, моральний і духовний розвиток, формування та розвиток вольових якостей, спілкування з природою.

План:

1. Поняття психологічного стресу та причини його виникнення.
2. Поняття професійного стресу і причини його виникнення.
3. Особливості поведінкових реакцій людини у стресових ситуаціях.
4. Поняття про віру та довіру.

5. Класифікація довірчих стосунків.
6. Психологічні особливості впевненої в собі особистості.

Література:

1. Баришева О. І. Становлення потребово-мотиваційної сфери як показник особистісної зрілості. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименко. Київ, 2003, Т. 5. Ч.5. С. 20-25.

Савчин М. В. Духовний потенціал людини: монографія / 2-ге вид., переробл. і допов. Івано-Франківськ : Місто НВ, 2010. 508 с.

2. Варбан Є. Психологічна компетентність як запорука життєвого успіху. *Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство*: науково-методичний збірник / Ред. кол. Н Софій (голова) та ін. Київ, 2000. С. 114-121.

3. Волянчук Н. Феноменологія суб'єктної активності. *Соціальна психологія*. 2004. № 3. С 97-109.

4. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. Психологія здоров'я людини. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.

5. Максименко С.Д. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Центр навч. л-ри, 2004. 350 с.

6. Тимофієва М.П., Двіжона О.В. Психологія здоров'я : Навчальний посібник. Чернівці : Книги – ХХІ, 2009. 296 с.

1. Поняття психологічного стресу та причини його виникнення

Переважає більшість людей у сучасному суспільстві зазнає впливу стресу, оскільки в добу науково-технічної революції, у якій ми живемо, посилюється психічна діяльність людей. Це пов'язано з необхідністю засвоєння та переробки великого обсягу інформації. Тому й виникає проблема емоційного стресу, тобто напруження й перенапруження фізіологічних систем організму під впливом емоційних чинників. У наш час стреси відіграють значну роль. Вони впливають на поведінку людини, її працездатність, здоров'я, взаємовідносини з оточенням, з рідними. Психологи стверджують: сьогодні дві третини населення промислово розвинутих країн помирають від стресів. Тривалі фізичні та психологічні навантаження, які перевищують норми, призводять до порушення функціонування окремих органів, серйозних хвороб. Такі хвороби століття, як інфаркт, гіпертонія, інсульт, виразка шлунку та інші – кінцевий результат післястресових порушень у нервовій діяльності.

Термін «стрес» (від англ. Stress – тиск, напруга) запозичений із техніки, де це слово використовується для позначення зовнішньої сили, прикладеної до фізичного об'єкта, та його напруги. Загалом термін стрес, аж занадто поширений нині, уперше був уведений у науковий ужиток

щодо технічних об'єктів. У XVII ст. англійський учений Р. Гук застосував цей термін для характеристики об'єктів (наприклад, мостів), які зазнають навантаження та чинять опір. Ця історична аналогія цікава тим, що поняття стрес у сучасній фізіології, психології, медицині (базується на клінічних дослідженнях Г. Сельє) включає уявлення про зв'язки стресу з навантаженням на складні системи (біологічні, психологічні, соціально-психологічні) та з опором цьому навантаженню.

У психологічному розумінні напруга може бути викликана зовнішніми (наприклад, холод, перегрівання) чи внутрішніми (конфлікти, страх за життя) чинниками, величина яких переходить певну межу. Тобто стрес – психічна й емоційна реакція людини на ситуацію, причому будь-яку ситуацію, і фізичну, й емоційну. Це індивідуальна реакція, що може відрізнятися від реакції іншої людини. В її основі лежить відношення до цієї ситуації, а також думки та почуття. Це душевний стан, який людина формує своїми власними думками. Він пов'язаний із навколишнім середовищем. Але зовнішні фактори лише запускають зовнішню дзеркальну реакцію – особисто-індивідуальну [11].

Відповідно до цих уявлень стрес розглядається як фізіологічний синдром, що складається із сукупності неспецифічно викликаних змін, як неспецифічна реакція організму на вимоги, що пред'являються до нього. Характер цього синдрому відносно незалежний від чинників (стресорів), котрі викликали його, що дало підстави Г. Сельє говорити про загальний адаптаційний синдром. Ще у 30-ті роки Г. Сельє, будучи студентом, помітив, що різні люди інколи дуже подібно реагують на різні несподіванки: скажімо, переживаючи тривогу, вони відчувають прискорене серцебиття, утрудненість дихання. Ендокринна система захищається проти порушення гомеостазу, виробляючи надактивний адреналін, що провокує безсоння та головний біль, виразку шлунка й інфаркт міокарда [10].

Як бачимо, у психології, фізіології цей термін застосовується для позначення значного числа станів людини, що виникають у відповідь на різноманітні екстремальні впливи, а у фізіології термін стрес уперше вжив Г. Сельє для позначення неспецифічної реакції організму як відповідь на будь-який несприятливий вплив.

Залежно від характеру зовнішніх впливів сьогодні розрізняють фізіологічний та психологічний стреси.

Про фізіологічний стрес можна говорити тоді, коли він негативно впливає на органи і тканини організму. Характерна особливість фізіологічного стресу – біль. Суб'єктивне відчуття болю – основна форма участі центральної нервової системи в цьому виді стресу. Фізіологічний стрес – тема детального вивчення медицини; він залишається основним предметом уваги наукової школи Г. Сельє.

Психологічний (емоційний) стрес – той різновид континууму стресових станів, які можна віднести до сфери позитивних та негативних почуттів і емоцій. Існує безліч видів та форм вияву психологічного стресу, і всі вони залежать від особистісних якостей людини, від її досвіду, особливостей сприйняття, освіти тощо. Зазвичай психологічний стрес пов'язаний із таким видом психічної напруги, який виникає в людини під впливом загрози чи перешкоди, наприклад:

- емоційні, мотиваційні та інтелектуальні стреси;
- розумове перенавантаження;
- необхідність швидкого пошуку рішень;
- перешкоди на шляху досягнення поставлених цілей;
- невдачі;
- реальна небезпека;
- підвищена відповідальність за виконувану роботу тощо.

У сучасній науковій літературі термін «стрес» використовується принаймні в трьох значеннях.

По-перше, поняття стрес може визначатись як будь-які зовнішні стимули або події, що викликають у людини напругу (стрес-фактор).

По-друге, стрес може відноситися до суб'єктивної реакції й у цьому значенні він відбиває внутрішній психічний стан напруги й збудження.

По-третє, стрес як фізична реакція організму на шкідливий вплив.

Характер стресової реакції завжди пов'язаний зі структурою особистості, яка взаємодіє із зовнішньою ситуацією. Внутріособистісний стрес заслуговує детального розгляду не тільки тому, що на нього мало звертали уваги, але й у зв'язку з тим, що він може проектуватися на різні життєві події та впливати на поведінку індивіда. Внутріособистісний стрес розподіляють за певними типами, залежно від періодизації переживань:

Минуле:

1. Події життя.
2. Психічні травми в дитинстві.
3. Нерозв'язані конфлікти.

Сьогодення:

1. Криза існування.
2. Емоційна реактивність.
3. Інтерпретативний стрес.
4. Розлад, розчарування.

Майбутнє:

1. Стрес очікування.
2. Страх невизначеності.
3. Страх бідності, хвороби, старості, смерті [6; 11].

Узагальнюючи погляди різних авторів на природу стресу, можна виділити три стадії цього процесу.

1. Стадія тривоги виникає з першою появою стресора: порушуються деякі соматичні й вегетативні функції, включаються механізми саморегуляції захисних процесів.

2. Стадія резистентності (опору): відбувається збалансована витрата адаптаційних резервів.

3. Стадія виснаження відбиває порушення механізмів регуляції, зменшення адаптаційних резервів.

Помітною ознакою стану стресу є загальне порушення, що охоплює різні рівні функціонування організму. На рівні поведінкових реакцій стан стресу може виявитися у вигляді:

- характерних рис міміки та жестів;
- напруженості (мимовільна напруга м'язів, закрита поза, пасивна поведінка);
- особливої рухливості, іноді невмотивованої, нехарактерної для суб'єкта;
- мимовільних рухів очей;
- зміни кольору шкіри (почервоніння, збліднення);
- виражених змін в артикуляції, в інтонації голосу;
- неадекватних учинків і відповідях на питання;
- порушенні критичності мислення, чіткості вираження думок;
- різкої зміни настрою тощо.

Фізіологічні реакції організму в умовах стресу звичайно реєструються шляхом вимірювання таких показників, як:

- * частота й ритм серцевих скорочень;
- * величина артеріального тиску;
- * показники дихання (з оцінкою його частоти й співвідношень фаз вдиху й видиху);
- * показники температури тіла;
- * зіничний рефлекс;
- * шкірно-гальванічна реакція;
- * величина потовиділення;
- * показники електроенцефалограми, електроокулограми, електроміограми.

Як біохімічні показники стану стресу можуть використовуватися показники аналізу крові, виділення гормонів, складу цукру в крові тощо.

Дотепер немає загальноприйнятого розуміння терміна «психологічний стрес». Найчастіше його пов'язують із таким видом психічної напруженості, яка виникає в людини під впливом емоційних, мотиваційних та інтелектуальних стресорів (причин, що призводять до стану стресу), тобто в умовах діяльності, пов'язаної зі значними розумовими перевантаженнями, з необхідністю швидко знаходити рішення, перешкодами, невдачами, реальною небезпекою, підвищеною відповідальністю за виконувану роботу тощо. Отже, можна сказати, що

психологічний стрес створюється чинниками, які мають загрозливий або перешкоджальний характер.

Учені відзначили: зі всіх видів стресу найнебезпечніший соціальний, викликаний життєвими обставинами. Втрата супутника життя в 10 разів підвищує небезпеку захворювання раком.

Стрес присутній у житті кожної людини, оскільки наявність стресових імпульсів в усіх сферах людського життя та діяльності безперечна. Важко назвати всі причини стресових розладів, але вчені пропонують таку систематизацію основних причин:

- 1) патологічні спадкові фактори;
- 2) особливості особистості;
- 3) вік (юнацький, пізній);
- 4) особливі періоди життя;
- 5) тяжкі удари долі (смерть чи розлучення);
- 6) негативні потрясіння;
- 7) стихійні лиха;
- 8) нездатність чи втрата довірливих взаємин з найближчим оточенням;
- 9) низький рівень чи відсутність соціальної підтримки;
- 10) фізичні й емоційні перенавантаження на роботі.

Велику роль в особливостях сприйняття й реагування на стрес відіграє соціалізація в дитячому віці, коли істотною мірою визначається індивідуальна значущість життєвих подій і формуються стереотипи реагування. Вірогідність виникнення пов'язаних зі стресом психічних (особливо невротичних) розладів залежить від співвідношення стресорів, які впливали на людину в дитинстві та зрілому віці. Виявлено, що особам, у яких у зрілому віці під впливом різних життєвих подій виникали такі розлади, у дитинстві були характерні стресові ситуації, зумовлені неадекватною поведінкою матері: її впертість, нетерпимість до чужої думки, завищений рівень домагань, авторитарність, владність, надмірні вимоги до дитини, або, навпаки, образливість, занижений фон настрою, песимізм, невпевненість у собі.

Коріння багатьох життєвих проблем – у минулому: образи й моральні травми, не вирішені в родині конфлікти з дітьми можуть переслідувати людину роками. Сором та почуття провини прив'язують людину до її минулого. Подавлені негативні спогади й емоції, іноді приглушені алкоголем, є джерелом внутрішньої напруги. Як бачимо, стрес – складова життя і, як зазначав першовідкривач цього явища – канадський учений Г. Сельє (1982), у помірних дозах він надає життю смаку й аромату. Стрес – природний побічний продукт будь-якої діяльності, оскільки відбиває нагальну потребу людини в адаптації, пристосуванні до мінливих умов життя. Це завжди напруга захисних сил, мобілізація внутрішніх ресурсів організму, які виникають для енергетичного забезпечення

вирішення нових завдань. Тобто все наше життя так чи так пов'язане зі стресами. Умовно їх можна поділити на три групи.

До першої належать стреси фізіологічні, без яких ми не можемо існувати (прийняття їжі, реакція на холод, спеку тощо).

Друга група – це стреси, що допомагають набути життєвого досвіду, мудрості.

До третьої групи належать стреси, які руйнують психіку людини та призводять до депресії.

Стрес може бути гострим або хронічним. Раніше вважалося, що провокатори стресу – екстримальні ситуації. У цьому випадку ми маємо справу з гострим стресом. Зараз особливості існування суспільства, зокрема інформаційне перевантаження, є причиною хронічних форм стресу. У наш час стрес набув форми епідемії. Життя нині наповнене внутрішніми агресорами. Криза існування викликає розлад, почуття напруги, страху, приреченості навіть за незначних буттєвих незгод. Життя може стати нестерпним, коли велика частина очікувань нездійснена, коли мрії не збуваються. Страх через будь-який привід нерідко затьмарює радість буття. Коли людина напружена, виникають проблеми, що виявляються в постійних суперечках і сварках. Внутрішні неспокій та тривога часто підсилюються передчуттями чогось поганого. Тривога, передчуття можуть стимулювати більший стрес, ніж навіть фактична невдача, та спотворити позитивний сенс життя

І все ж окремі стреси допомагають людині боротись із комплексами (страх спілкування, страх виступати перед великою аудиторією тощо), допомагають зрозуміти, як поводити себе в тій чи тій ситуації. Та й загалом життя – це великий стрес, що складається з гігантської кількості менших. І ті люди, які не втікають від своїх проблем, а вирішують їх, учаться маневрувати у великому об'ємі всіляких стресових ситуацій. Уміння справлятися зі стресовими ситуаціями допомагає уникати багатьох захворювань, продовжувати життя, позбавляє проблем із психікою наступні покоління. Але так чи так майже все (якщо не все) залежить тільки від самої людини: її реакції на те, що відбувається, її вчинків і, відповідно, емоційного стану, який вона переживає. Для того, щоб зберегти психічне та фізичне здоров'я, потрібно знати: безвихідних ситуацій не буває. Бувають тільки люди, котрі не хочуть змінити себе, своє ставлення до життя, не хочуть вирішувати свої проблеми.

2. Поняття професійного стресу і причини його виникнення

В останні десятиліття зростає інтерес до професійного стресу.

Постійні зміни в економічній, політичній та соціальній сферах держави так чи так накладають свій відбиток на різні галузі, які також зазнають перетворень. При цьому, як свідчить досвід інших країн, такі явища та процеси сприяють тому, що персонал організацій, фірм, підприємств тощо, а особливо тих, які реформуються, зазнає великого

психологічного навантаження. Як наслідок, у значній кількості працівників організацій виникають ознаки професійного стресу.

На сьогодні існує чимало професій, у яких наявність стресу якщо й не хронічна, то ймовірність його появи досить велика. У зв'язку з цим не вимагають особливого пояснення професії космонавта, льотчика, авіадиспетчера, оператора атомних електростанцій тощо. Цікаві дані соціологічних досліджень, проведених у Франції. У цій країні до кількості найбільш стресогенних потрапили професії авіадиспетчера, машиніста поїзда, учителя, продавця в супермаркеті, офіціанта. Серед місць, найнебезпечніших для життя, перше посіла фінансова біржа. Виявилось, що інфаркти й інсульты тут значно перевищують аналогічні захворювання в інших професіях. За оцінками психологів і соціологів США рейтинг професій, тісно пов'язаних із ситуаціями стресу, виглядає так: президент країни, водій таксі, пожежник, менеджер, автогонщик тощо.

Одна з характерних прикмет сьогодення полягає в необхідності виконувати професійні обов'язки в екстремальних умовах, у стані підвищеної психічної напруженості. Робота в умовах стресу – це серйозне випробування для фізичного й психічного здоров'я фахівця, критична перевірка ступеня його професійної придатності.

Основним чинником, що викликає стрес, є професійна діяльність. Це може бути:

1. Низький статус, маленька зарплата, відсутність перспективи службового зростання. Деякі люди, отримуючи низьку зарплату, почувають себе потрібними, і це компенсує їм «малі гроші». Згідно із дослідженнями Р. Ділтса, який вивчав психологію геніїв, така позиція була, наприклад, у Леонардо да Вінчі – великого італійського художника й ученого епохи Відродження, автора знаменитої картини «Джоконда». Коли художник вивчав анатомію, то говорив, що його «мета – робити чудеса», навіть якщо це й означає, що він буде «мати менше спокою в житті», ніж інші, і йому «довго доведеться жити злиденно».

Складніше людям, які хочуть мати не тільки гідну зарплату, але й роботу, яка їх задовольняє.

2. Понаднормові й невідповідні години роботи.

3. Організаційні проблеми, наприклад, вимушена праця не тільки за себе, але й за іншого, особливо якщо це пов'язане з дефіцитом часу.

4. Невизначеність.

5. Небезпека.

6. Нечітко розподілені рольові обов'язки.

7. Часті конфлікти з керівником, колегами.

Практичний досвід професійної діяльності переконливо свідчить, що найістотніший вплив на специфіку розвитку стресу, глибину й наслідки його переживання мають індивідуальні риси особистості. Деякі з них, забезпечують стресостійкість працівника, підсилюючи його можливості в

протидії стресогенним чинникам. З-поміж головних психологічних властивостей, що сприяють пристосуванню до стресу, його подоланню, можна назвати оптимізм, почуття гумору, вольові якості, доброзичливість, самоповага.

Професійну діяльність людини ускладнюють також різні стресори. Спираючись на доступні літературні джерела, спробуємо дати класифікацію найбільш типових, розповсюджених у професійній діяльності стресорів.

Стрес на робочому місці – важлива проблема у зв'язку з його впливом на працездатність і в кінцевому результаті – на стан психічного здоров'я. Ряд робочих стресів, таких як рольова невизначеність, конфлікти, недостатній контроль, перевантаження й інші, зазвичай пов'язані з психічною напругою та несприятливими поведінковими наслідками.

Формування концепції професійного стресу знайшло своє відображення в низці його теорій і моделей, які істотно різняться між собою, хоча подеколи й доповнюють та розвивають одна одну:

- теорія особистісного фактора Л. П. Гримака та В. О. Пономаренка;
- теорія інформаційного стресу В. О. Бодрова;
- теорія особистісного контролю J. R. Averill; модель регуляції енергії A. W. Gaillard;
- когнітивно-енергетична теорія професійного стресу A. F. Sanders, C. D. Wickens та I. M. Frach;
- теорія змінної активації стану (VSAT);
- функціональна модель професійного стресу R. A. Karasek;
- моделі професійного стресу (Р. Хокки та П. Хамільтона; J. French та R. Harrison і ін.)¹.

На сьогодні у психологічній науці склалося три основних підходи до аналізу професійного стресу:

- у межах першого підходу основна увага приділяється детермінантам виникнення стресу та його наслідкам для здоров'я і роботи;
- дослідження професійного стресу в межах другого підходу здійснюються через вивчення суб'єктивної значущості ситуації, у якій діє людина, і тих стратегій поведінки, за допомогою яких вона намагається подолати труднощі;
- дослідження в межах третього підходу спрямовані на деталізацію уявлень про зміну механізмів регуляції діяльності під впливом різних чинників, а також аналіз їх ціни з погляду внутрішніх витрат.

Одним із можливих проявів професійного стресу є розвиток синдрому психічного виснаження. Такий стан одержав назву вигорання (burnant – у перекладі з англійської – синдром вигорання). Це поняття увів американський психіатр Х. Фрейденбергер у 1974 році для характеристики психічного стану здорових людей, які інтенсивно спілкуються з клієнтами, пацієнтами, постійно перебувають в емоційно напруженій атмосфері під

час надання професійної допомоги. Це люди, які працюють у системі людина – людина.

Вітчизняні й зарубіжні дослідники (К. Маслач, В. Е. Орел, Б. Перлман, Х. Фрейденбергер та ін.) акцентують: фахівці, задіяні в згаданій системі, постійно стикаються з негативними емоційними переживаннями своїх клієнтів (пацієнтів, вихованців та ін.), а тому мимоволі потрапляють у коло цих переживань, отже зазнають підвищеного емоційного напруження. Воно виявляється в:

- емоційному виснаженні;
- деперсоналізації;
- різкому зниженні результатів праці;
- конфліктності.

Існують різні дефініції вигорання, однак найчастіше його розглядають як довгострокову стресову реакцію чи синдром, який виникає внаслідок тривалих професійних стресів середньої інтенсивності. У зв'язку з цим синдром психічного вигорання деякі автори (К. Маслач) вважають професійним вигоранням, що дає змогу розглядати це явище в аспекті особистої деформації професіонала під впливом професійних стресів.

Різновид професійного стресу – інформаційний. Причини його виникнення пов'язані з впливом факторів робочого процесу, а також організаційних, соціальних, екологічних, технічних особливостей діяльності. В основі інформаційного стресу лежать порушення інформаційно-когнітивних процесів регуляції діяльності, тобто всі життєві події, що супроводжуються психічною напруженістю, можуть стати джерелом інформаційного стресу. Отже, розвиток інформаційного стресу зв'язаний не лише з особливостями робочого процесу, а й із різними подіями в житті людини, з різними сферами її діяльності, спілкування.

Внутрішньоособистісний стрес. Це своєрідна відцентрова сила, яка впливає на всі сфери нашого життя. Якщо ми не в злагоді з собою, то наше внутрішнє сумління, переживання виявляються також у негативному ставленні до світу. До цієї категорії стресу належать події, що не задовольнили очікування, так само, як і нереалізовані потреби, безглуздість та безцільність учинків, хворобливі спогади, неадекватність оцінки подій тощо.

Сфера міжособистісного стресу взаємодіє з певними сферами життя, що впливають на наше сприйняття, переживання, ставлення до подій і явищ зовнішнього світу.

Особистісний стрес пов'язаний з тим, що робить людина, що з нею відбувається, коли вона не виконує або порушує певні накази, розпорядження, ролі (соціальні, сімейні). Його викликають такі причини, як порушення здоров'я, погані звички, нудьга, зневіра, старіння.

Робочий стрес зазвичай стимулюють непомірне робоче навантаження, невизначеність ролі, несправедлива оцінка праці, погана її організація.

Суспільний стрес належить до проблем, що випробовують великі групи людей: економічний спад, бідність, банкрутство тощо.

Екологічний стрес обумовлений несприятливим впливом навколишнього середовища: забруднення води, повітря; недоброзичливі сусіди, штовханина, шум і т. п.

Фінансовий стрес навряд чи потребує роз'яснень: неспроможність сплати рахунків, невідповідність зарплати вкладеній праці, труднощі в повернення боргів і т.

Виділено 37 робочих або організаційних характеристик, які можуть бути стресорами. Вони розділилися на шість категорій:

- 1) професійні вимоги і характеристики поставлених завдань;
- 2) рольові вимоги або очікування;
- 3) організаційні вимоги;
- 4) зовнішні вимоги або умови;
- 5) стрес можливості (можливість щось мати);
- 6) стрес обмеження в досягненні (чогось бажаного).

Внутрішньоорганізаційні умови діяльності (організаційне середовище) можуть позитивно або негативно впливати на здоров'я членів організації. Умовно цей вплив включає в себе такі три групи факторів:

– фактори фізичного середовища і/або фізичних умов діяльності. Ці фактори передусім пов'язані із технічною стороною діяльності фірми, підприємства, організації. Сюди належать шум, вібрації, температура, швидкість руху і забрудненість повітря, контакт з агресивними середовищами або хвороботворними біологічними агентами, інформаційні потоки, трудовий режим, напруга м'язів, робоча поза, монотонність;

– фактори організаційного функціонування. Це вид організаційної структури, функціонування каналів організаційної комунікації, система заохочення та покарання (мотивування) персоналу, можливість професійного росту, тип керівництва;

– фактори міжособистісних стосунків працівників. Міжособистісні стосунки в певних організаціях створюють їх неформальну структуру. Інтегральною характеристикою неформальної структури виступає організаційний (соціально-психологічний) клімат. На його формування впливають такі характеристики людської підсистеми організації, як стилі лідерства, конфліктність, згуртованість і спрацьованість у первинних виробничих групах, задоволеність роботою тощо.

Вплив усіх трьох названих груп факторів організаційного середовища створює певний рівень внутрішньоорганізаційного стресу. І все ж основний шкідливий вплив на здоров'я членів організації має позаорганізаційний (екстраорганізаційний) стрес, головним джерелом

якого стають зміни в зовнішньому середовищі (науково-технічне, економічне, соціально-політичне). Здатність адаптуватися до змін у середовищі дозволяє знизити рівень шкідливого впливу позаорганізаційного стресу на співробітників, а нездатність має наслідком організаційну патологію.

Організаційна патологія – хвороби, пов'язані з організаційним функціонуванням. До них належать:

- структура організації, що є неадекватною до завдань її діяльності, особливо невизначеність функціональних обов'язків членів організації, дублювання функцій, наявність непотрібних та відсутність необхідних структурних підрозділів, невизначеність у взаєминах керівник-підлеглий;

- блокування чи порушення функціонування каналів формальної комунікації із заміщенням їх функцій каналами неформальної комунікації з поширенням ними пліток та чуток;

- неадекватна, часто несправедлива з погляду працівників система заохочень та покарань, коли вона починає виконувати, по суті, демотивувальні функції;

- відсутність відкритих механізмів професійної кар'єри, коли вона стає предметом інтриг;

- бюрократичний тип керівництва, зосереджений на формальній стороні процесу управління, який шкодить результатам діяльності;

- байдужість до життєвих інтересів та потреб працівників;

- створення перешкод – організаційних бар'єрів – для розробки та впровадження корисних інновацій.

До професій із високим ризиком розвитку професійного стресу, належать професії медичної сестри та продавця-консультанта. Це зумовлено низкою соціально-економічних і соціально-психологічних чинників.

По-перше, складні соціально-економічні умови в Україні унеможливають фінансування названих галузей у повному обсязі, а це позначається на матеріальному становищі працівників та успішності їхньої професійної кар'єри.

По-друге, істотним стресогенним фактором є психологічні та фізичні перевантаження працівників системи людина – людина. Кріс Арджирис, психолог із Гарвардської школи бізнесу, дослідив понад 6 тис. керівників й адміністраторів багатьох країн. Він виявив, що основна поведінка цих людей у ситуаціях непорозумінь – захисна. Захисна поведінка виявляється серед організацій у кожній країні, незалежно від того, яка в ній культура, сфера діяльності чи розмір групи.

К. Арджирис як засновник гуманістичного напрямку менеджменту займався розробкою моделей інтелектуального навчання, які б заміняли стандартні процедури трудових операцій. Він також поглибив концепцію організаційної поведінки.

По-третє, провокує підвищення професійних стресів та негативно впливає на умови праці також фемінізація названих сфер діяльності. Це негативно позначається на морально-психологічному кліматі колективів, дисгармонізує стосунки між працівниками та клієнтами (пацієнтами), погіршує їхнє психологічне самопочуття.

Актуальність вивчення професійних стресів і технологій їх подолання зумовлена не тільки їхнім негативним впливом на ефективність праці, але й тим, що вони впливають на все життя людини, змінюючи її психіку та соматичку, що призводить до втрати здоров'я, психологічних проблем й особистісних змін.

У загальний комплекс заходів щодо зміцнення стресостійкості працівників зазвичай входять питання ефективного психологічного добору персоналу, його належної професійної підготовки, наукової організації умов праці й відпочинку. Однак дедалі більшого визнання набуває погляд, згідно з яким боротися зі стресом необхідно не тільки на груповому, але й на індивідуальному рівні.

У зв'язку із цим зовсім недавно стали приділяти увагу розробці різних видів програм, семінарів, тренінгів із керування стресом. Акцент на формуванні відповідних умінь і навичок самовпливу з метою запобігання розвитку стресу, попередження тривожних станів та психічної напруги. Поряд із програмами з підвищення ступеню фізичної тренуваності найчастіше розвиток стресостійкості досягається за допомогою різних методів психічної саморегуляції, насамперед аутогенного тренування, біологічного зворотного зв'язку, медитації тощо.

3. Особливості поведінкових реакцій людини у стресових ситуаціях

Зміна поведінки у стресовій ситуації – більш інтегральний показник специфіки відповіді на вплив, ніж окремі фізіологічні параметри. Частіше домінує форма поведінки з підвищенням збудження, що проявляється:

- у дезорганізації поведінки;
- у втраті раніше набутих реакцій,
- у появі тремору;
- у порушенні психомоторної координації.

У стресових ситуаціях виразно страждають:

- якість сприйняття;
- перемикання й розподіл уваги;
- складні форми цілеспрямованої діяльності, її планування та оцінка.

Поведінкові реакції як відповідь на стресові впливи розділяються на дві загальні форми змін поведінкової активності: активно-емоційне й пасивно-емоційне реагування.

Активне реагування спрямоване на вираження екстремального фактора (агресія або втеча), а пасивне – на його **переживання** (зменшення рухової активності, заціпеніння, ступор).

Адекватність стратегій поведінки у стресових ситуаціях обумовлюється адаптивними можливостями особистості, характером сприйняття та оцінки нею важливої ситуації. Визначальним фактором у структурі суб'єктивного простору відображення ситуації, на думку Л. В. Виноградової (1995), є суб'єктивне відчуття контролю, що характеризується виразністю взаємозалежного, цілісного бачення аспектів ситуації, стійкістю в подоланні емоційно складної життєвої ситуації. Специфічність реагування під час стресу обумовлюється не тільки зовнішньою стимуляцією, а й психічними особливостями суб'єкта. Зупинимося на обговоренні трьох їхніх характеристик: локусу-контролю, психологічної витривалості (стійкості) та самооцінки.

1. Локус-контроль визначає, наскільки ефективно людина може контролювати навколишнє оточення й володіти ним. Екстернали бачать більшість подій як результат випадковості, не підвладній людині. Інтернали, навпаки, вважають, що все продумане людиною. Вони, володіючи ефективнішою когнітивною системою, значну частину своєї енергії витрачають на одержання інформації, що дає змогу адекватно реагувати на значимі події й успішно переборювати стресові ситуації.

Виділяють три основних типи особистісного контролю:

- поведінковий, який визначає напрями дій;
- когнітивний, що відбиває власну інтерпретацію подій (трактування);
- контроль рішучості, який визначає процедуру вибору способу дії.

Кожний із типів контролю пов'язаний зі стресом комплексно, залежно від специфіки особистості. Так, люди життєрадісні та незворушні майже не зазнають впливу стрес на дії й почуття, вони витриваліші, стійкіші до хвороб.

2. Витривалість визначають три основні характеристики: контроль, самооцінка, критичність. Загалом психологічна витривалість сприяє зниженню стресу і формуванню здорових установок. Невитривалі люди оцінюють більшість подій як негативні й небажані, що вимагають від них непосильного пристосування, а це передовсім призводить до важкого стресу, що межує зі зривом здоров'я.

3. Поняття самооцінки часто використовується для того, щоб пояснити почуття позитивного аналізу й самоконтролю. Зв'язок між самооцінкою та стресом комплексний. Люди, які оцінюють себе досить високо, майже не реагують або не інтерпретують чимало подій як емоційно важкі або стресові. Якщо все-таки стрес виникає, вони долають його краще, ніж особи із заниженою самооцінкою. Труднощі стресу в людей із низькою самооцінкою обумовлені двома видами негативного самосприйняття:

- по-перше, люди з низькою самооцінкою мають більш високий рівень страху або тривожності;

– по-друге, вони вважають себе не здатними протистояти погрозі. Такі люди менш енергійні при прийнятті рішень, мають фатальні переконання, що протистояти/запобігати поганим наслідкам не можливо, намагаються уникати труднощів, бо переконані, що не справляться з ними.

Стресові ситуації супроводжуються цілісним реагуванням особистості та приводять до помітної зміни її стану. І все ж ситуації неоднакові, тому на поведінкові реакції людини та її психічне здоров'я вони впливають по-різному:

1. Ситуації тривалої психічної напруги приводять до стомлення систем адаптації організму і, як наслідок, вимагають постійних переключень та необхідності повсякчас себе стримувати.

2. Ситуації підвищеної відповідальності породжують відчуття безкінечності, внутрішньої тривожності та наближення нервового зриву.

3. Ситуації, що викликають почуття розчарування й невдоволення собою з переважанням зниженого настрою, коли оточення сприймається як одноманітне, нудне, набридливе.

4. Ситуації, коли не забезпечуються потреби особистості та немає повноти переживання при зовнішньому благополуччі.

Кожна з цих ситуацій за умови значної тривалості або повторюваності є стресовою і може дезорганізувати діяльність та змінити психічне самопочуття.

Перебуваючи у стані стресу, людина або знаходить рівновагу в ситуації, що склалась, і стрес не дає ніяких наслідків, або не адаптується до неї. Як наслідок цього можуть виникнути різні стани, а саме: фрустрація, агресія, тривожність тощо.

Фрустрація (з латинського – обман, невдача, марне сподівання) – стан пригніченості, тривоги, який виникає в людини в результаті неможливості виконання або досягнення мети. За К. К. Платоновим, фрустрації – психічний стан дезорганізації свідомості та діяльності особистості, викликаний об'єктивно не переборними і не виправданими перешкодами до бажаної мети. Фрустрації, які повторюються дуже часто, призводять до формування негативних рис характеру:

- агресивності;
- підвищеної тривожності;
- дратівливості тощо.

Фрустрацію найчастіше розглядають як явище, що шкодить людині. Рівень фрустрації залежить від:

- сили, інтенсивності фрустратора,
- функціонального стану людини, яка потрапила у фрустраційну ситуацію,
- від стійких форм емоційного реагування людини на життєві труднощі.

Поведінка людини у стані фрустрації буває різноманітною і залежить від багатьох факторів:

- вікових особливостей;
- особистісних якостей;
- сили фрустратора тощо.

У фрустраційних ситуаціях перебувають майже 80% людей. Якщо довгий час не виходити із цієї ситуації, то розвивається невроз – хвороба, яка виникає внаслідок конфлікту людини з довкіллям на основі зіткнення бажань людини та дійсності, яка її не задовольняє. Найпоширенішими станами людини під час фрустраційних ситуацій вважають агресію і тривожність.

Агресія – індивідуальна або колективна поведінка, дія, спрямована на нанесення фізичної або психічної шкоди, на знищення іншої людини/групи людей. Агресія виникає як реакція суб'єкта на фрустрацію та супроводжується емоційними станами гніву, ворожості, ненависті. Умовно можна виділити низку різновидів поведінки з погляду агресивності:

- антиагресивність (негативне ставлення до різноманітних агресивних проявів людини);
- інтенсивна агресія, мотивована задоволенням, що його одержує людина від виконання умовно-агресивної діяльності (гри, змагання), яка не має на меті завдання шкоди;
- агресивність недиференційована (помірний вияв агресії, який виражається в роздратованості, грубості, нестриманості);
- імпульсивна агресивність (виявляється як безпосередня реакція на ситуацію конфлікту. Людина може застосовувати і вербальний, і фізичний способи агресії);
- умовна агресія, пов'язана із самоствердженням;
- агресивність ворожа, яка характеризується цілеспрямованим наміром нанесення ушкоджень іншому;
- інструментальна агресія (використовується для досягнення будь-якої значної мети);
- жорстока агресія (агресивні дії відрізняються підвищеною жорстокістю та особливою злістю);
- психологічна агресія (жорстка та безглузда агресія (агресивний психопат, маніяк убивця);
- агресія за мотивом групової солідарності (бажання ствердити себе перед усією групою, показати свою силу...).

Тривожність – наступний стан людини під час зіткнення із фрустраційними ситуаціями – це схильність індивіда до переживання тривоги. Тривога – емоційний стан, який виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки та виявляється в очікуванні негативного розвитку подій. Основна емоція в суб'єктивному переживанні тривоги – страх, але можуть

виникати ще й провина, печаль, невпевненість у собі, безсилля перед зовнішніми факторами, перебільшення їхньої загрози. Тривожність не первісна негативна риса. Певний рівень тривожності – це природна й обов'язкова особливість активності особистості.

У людини тривога пов'язана з очікуванням невдач у соціальних взаємодіях та найчастіше зумовлена неусвідомленістю джерела безпеки.

Поведінкові реакції людини у стресових ситуаціях мають фізіологічні, психологічні, особистісні й медичні ознаки.

Фізіологічні ознаки: пришвидшене дихання, частий пульс, почервоніння або поблідіння шкіри, зростання рівня адреналіну в крові, пітливість.

Психологічні ознаки: зміна динаміки психічних функцій, найчастіше – сповільнення розумових операцій, розсіювання уваги, ослаблення функції пам'яті, зменшення сенсорної чутливості, гальмування процесу прийняття рішень.

Особистісні ознаки: повне пригнічення волі, зниження самоконтролю, пасивність і стереотипність поведінки, нездатність до творчих рішень, підвищена сугестивність, страх, тривожність, невмотивоване занепокоєння.

Медичні ознаки: підвищена нервозність, наявність істеричних реакцій, непритомності, афекти, головні болі, безсоння.

Зустрівшись зі стресовою ситуацією (або сприйнявши її як таку), людина відчуває різке зростання емоційної напруги; боїться, що не подолає цю ситуацією, що вона зашкодить їй. Тому з'являється стан тривоги. Емоційне порушення зростає, заважає виконувати ту діяльність, якою людина була зайнята. Діяльність дезорганізується: з'являються помилки, збільшується час виконання окремих операцій, порушується процес планування й оцінки діяльності. Усе це викликає негативні емоції, додає занепокоєння, знижує впевненість у власних силах, самооцінку. Як наслідок, зростає напруга, що призводить до ще більших помилок і дефектів діяльності. Виходить замкнуте коло – втягування людини в стрес. Намагаючись перебороти його, люди нерідко допускають помилки. Найголовніша помилка полягає в тому, що витрачається надто багато зусиль для вирішення незначної проблеми, а тому емоційна напруга мимоволі зростає. Друга помилка – зосередження на неуспіхові, на страхові помилитися. Важливо запам'ятовувати свої досягнення, а не невдачі. Не можна будувати життя на невдачах. Найкращий варіант – сконцентруватися на досягненнях, не боячись любити і хвалити себе, – цього багато не буває.

Важливими є активні способи підвищення загальної стійкості людського організму. Їх можна поділити на три групи:

– перша група включає способи, що використовують фізичні фактори впливу (фізична культура, загартовування організму та ін.);

- друга група – аутогенне тренування, психотерапія, навіювання;
- третя група пов'язана з біологічно активними речовинами.

Оптимальний порятунок від тривалого стресу – повністю розв'язати конфлікт, усунути розбіжності, помиритися, скористатися навіть невдачею. Чи не найкращий спосіб заспокоєння – поспілкуватися з близькою людиною, переключитися на цікаву тему, знайти позитивний вихід із ситуації, що склалась. Іноді корисно посилити фізичне навантаження.

Ще один важливий спосіб зняття психічної напруги – активізувати почуття гумору. Сміх приводить до падіння тривожності, релаксації м'язів, нормалізації серцебиття.

Емоційний стрес поділяють на емоційне порушення, напругу і напруженість. При цьому порушення розглядають як стан, що характеризується активацією різних функцій організму у відповідь на дію емоціогенних факторів. Емоційне порушення не пов'язане з якою-небудь активною або вольовою дією. Емоційна напруга – це стан, що характеризується активацією різних функцій у зв'язку з активними вольовими актами, цілеспрямованою діяльністю чи підготовкою до неї, очікуванням якої-небудь діяльності або небезпеки.

Емоційна напруженість – це стан, що характеризується таким ступенем емоційних реакцій, який тимчасово знижує стійкість психічних процесів, працездатність. Серед різноманітних варіантів розуміння напруженості найбільш розроблене поняття «психічна напруженість», яке розкриває особливості поведінки в стресогенних ситуаціях.

В. І. Рождественська дослідила, що зниження працездатності при стресі від тривалої монотонної діяльності виникає в людей зі слабкою нервовою системою не раніше, ніж в осіб із сильною. Тобто у випадку, коли стресором виступає тривалий вплив монотонних сигналів, особи із сильною нервовою системою більше схильні до стресових станів.

Такі змінні, як мотивація, вольова активність, ставлення до себе, тренуваність, психологічна підготовка до діяльності також виділяють при розгляді факторів, що можуть впливати на перебіг стресу. Погіршення діяльності в умовах психічної напруженості може бути наслідком ослаблення вольової активності, зниження сприйняття зовнішніх мотивів діяльності як наслідку «заглибленості в себе», тобто стресової інтерналізації особистості.

Вплив сили мотивації на працездатність в умовах стресу цікаво показав Я. Рейковський. Він стверджує, що психічна напруженість призводитиме чи не призводитиме до порушення діяльності залежно від сили мотивації, тобто від того, яким буде акумулятивний ефект порушення, що викликано актуалізацією мотивації і стресових факторів. Сила мотивації, за Я. Рейковським, залежить і від ситуації, і від особистісних особливостей, що визначають рівень постійної мотивації. Оптимальний рівень мотивації забезпечує найкращу працездатність.

Деякі вчені також відзначають, що в екстремальних умовах розбіжності векторів «мотив – ціль» ведуть або до зниження ефективності професійної діяльності за рахунок стабілізації стану, або до повної відмови від неї. Таким чином, психологічна специфіка напруженості залежить не лише від характеру зовнішніх дій, хоча вони можуть бути сильними для людини, але й від особистісного змісту мети діяльності, суб'єктивної оцінки ситуації, у якій людина знаходиться. У зв'язку з цим деякі автори звертають увагу на необхідність індивідуального підходу до регуляції стресових станів з урахуванням індивідуальних особливостей людей.

Психічне здоров'я людини власне й означає свідоме керування своєю поведінкою в екстремальних умовах шляхом побудови ефективних моделей поведінки.

4. Поняття про віру та довіру

Віра – предмет дослідження не лише психологічної науки. У зв'язку з психологією необхідно зауважити, що в ній феномен віри досліджений мало. Одна з основних причин такого стану те, що віру часто ототожнюють виключно з релігією. Віра поєднує в собі широке коло різноманітних феноменів. Вона може виконувати функцію мотиву, установки й орієнтиру в людській діяльності. Віра супроводжується почуттям упевненості та низкою інших почуттів.

В історії філософії і психології розрізняють три підходи до розуміння віри [9, 113]:

- 1) віра як емоційний, чуттєвий феномен (Юм, Джемс);
- 2) віра як феномен інтелекту (Міль, Brentano, Гегель);
- 3) віра як феномен волі, як атрибут волі (Декарт, Фіхте).

Віра – необхідний елемент індивідуальної та суспільної свідомості, важливий момент діяльності людини. Об'єкти віри – факти, явища, тенденції розвитку природної і соціальної дійсності.

Поняття віри багатозначне. Виділяють два основних значення:

- поклоніння кому-небудь, чому-небудь;
- стійкість – спокійна впевненість у власному виборі, що не потребує підтримки оточення, самодостатня впевненість, яка не залежить від оцінки інших.

Якщо подивитися на поклоніння по-іншому, то в нього причини внутрішні, а не зовнішні. У людини релігійної Бог живе насамперед у серці, і в цьому – її сила. У слова стійкість коренем є *стій*, від *стояти*, *вистояти*. Маючи точку опори, більше шансів вистояти під час різноманітних випробовувань. Стійкість – це здатність не втрачати рівновагу під впливом тієї чи тієї пристрасті, захоплення, здатність зберігати спокій серед спокус світу [9, 113].

Віру та її похідні (упевненість, оптимістичний настрій, довіра – почуття, що складають позитивну установку) розглядають як важливу

частину нерациональної сфери особистості. Людина живе у ситуації постійної невизначеності, усвідомлення якої – сильний стресор [9, 113].

З погляду Е. Фромма існує ірраціональна й раціональна віра. Ірраціональна віра бере свій початок в емоційному підкоренні ірраціональному авторитеті (Бог, лідер секти, вождь, авторитет у науці, мистецтві, політиці), а не у власному досвіді мислення та почуттях людини. Раціональна віра має своє коріння в незалежному переконанні, яке ґрунтується на власному плідному спостереженні й роздумах людини. Раціональна віра виникає із плідної діяльності та досвіду. До раціональної віри вчений відносить віру в себе, в іншу людину, в людство.

Е. Фромм згадує, що термін віра, зазначений у Біблії, – емуна – означає стійкість, і таким чином більшою мірою пояснює певну якість, рису характеру, ніж повноту віри в що-небудь. Автор визнає віру головною установкою особистості. Першочергове значення має вона сама, а не її предмет. Людина не може жити без віри.

У теорії психосоціального розвитку Е. Еріксона позитивний розвиток особистості на першій психосоціальній стадії формує в людині надію. Релігія та релігійна віра підтримують розвиток еґо і зміцнюють базальну довіру, яка дає змогу позбутися базальної недовіри. Релігію можуть замінити інші форми соціально-культурного буття суспільства, вони також підтримують силу еґо (базальну довіру). До джерел віри деяких людей автор додав продуктивну роботу, соціальні акції, науковий пошук і художню творчість.

Термін «віра» вживається в кількох формах:

– перша форма називається непрямою вірою і проявляється як рефлексія з приводу якоїсь діяльності або вчинку, що, найчастіше, зовсім не передбачуваний. Ця форма віри носить імовірнісний характер;

– друга форма є істинною, або власне вірою, тому що вона означає вірогідність особливого порядку, недоведену звичним раціональним шляхом. На психологічному рівні цю форму віри можна розглядати як механізм проникнення в людину.

Справжня віра зв'язана з актом прийняття певного змісту за істину без достатніх на те підстав; справжність віри стає змістом свідомості людини; непряма віра, в основі якої лежить акт ціннісного ставлення суб'єкта до об'єкта віри, виступає в ролі механізму проникнення людини у світ. На відміну від справжньої віри це ставлення припускає споконвічну принципову неможливість ототожнення суб'єкта з об'єктом віри, тобто принципову непереборність дистанції між ними. Тому така форма віри, або довіра, можлива щодо надчуттєвих об'єктів (непізнаваних органами чуття). У цьому випадку довіра передуватиме справжній вірі. Ця форма віри можлива й щодо різних об'єктів чуттєвого сприйняття світу [8, 84].

Віра й довіра – два різних соціально-психологічних явища, побудованих на різних психологічних підставах. Вони виконують різні

функції в життєдіяльності людини. На відміну від віри сутність довіри як соціально-психологічного явища розкривається у ставленні людини до різних об'єктів або фрагментів світу. Таке ставлення представлене людині в її переживаннях. Якщо в процесі ціннісного ставлення до об'єкта та переживання зв'язків із ним у людини з'являється оцінка об'єкта як значимого й одночасно безпечного для нього, то в цьому випадку виникає довіра [8, 84].

Довіра супроводжує найкращі сторони нашого буття – прихильність, дружбу, любов. Найважчі переживання пов'язані з утратою довіри до близьких людей. Напевно, майже кожен переживав біль втрати довіри, викликаний віроломством, зрадництвом, неправдою, фальшю, але щоразу, переживаючи глибоке розчарування від втрати довіри, знову й знову ризикував довіряти. Що б не робила людина, чим би не займалася, вона всюди зіштовхується з вибором – довіряти чи ні. Людина не може жити без довіри: без неї вона втрачає зв'язок зі світом, що має негативні наслідки, оскільки людина стає самотньою, підозрілою, песимістичною. Стратегія повної довіри абсолютно неефективна, тому що довіра – це завжди ризик, адже вона приховує в собі небезпеку розчарування.

Довіра в житті людини виконує такі функції:

- виступає умовою цілісної взаємодії людини зі світом;
- сприяє злиттю минулого, сьогодення та майбутнього в цілісний процес життєдіяльності;
- сприяє виникненню ефекту цілісності особистості;
- із її допомогою встановлюється міра відповідності власної поведінки, прийнятого рішення, цілей та поставлених завдань світові й самому собі [8, 85].

Людина буде довіряти сама собі, якщо вона повно знає себе, свої можливості. І все ж людина не може пізнати себе до кінця, тому в процесі життя вона безкінечно випробує себе з метою перевірити свої можливості, в існування яких вона повинна повірити **як складник психологічного здоров'я**.

Довіра до себе виявляється в здатності особистості виходити за межі себе, свого досвіду і змісту визначених особистісних цінностей, забезпечує цілісність, стійкість особистості, її саморозвиток і самоздійснення. Тому рівень довіри до себе можна вважати одним із показників зрілості особистості [8, 87; 12].

Довіра до себе проявляється в незліченних учинках людини. Якщо передбачуваний учинок суперечить внутрішньому Я людини або системі смислових утворень, вона вступає в протиріччя із собою (звичайно, це важке емоційне переживання). Людина не може довго перебувати в такому стані, тому прагне вийти з нього. Для цього вона може застосовувати кілька способів – відмову від діяльності, від учинку, ухвалення рішення зробити вчинок із використанням будь-якого способу психологічного

захисту (що виглядає як самообман); зміна міри довіри до самої себе за допомогою чесного визнання своєї неправоти або саморозкриття самій собі. Внутрішні зміни особистості можуть бути спрямовані в протилежні сторони – у бік творчого розвитку (збільшення міри довіри до себе) та у бік саморуйнування (відмови від діяльності, використання психологічних захистів) [8, 87; 12].

Довіра до себе є базовим поняттям психології здоров'я. Вона складає одну з особистісних установок людини, спрямованих на себе, і включає:

1) когнітивний компонент (знання про себе та свої можливості, Я-концепцію);

2) емоційно-ціннісний компонент (самооцінка можливостей, прийняття – неприйняття себе, любов – ненависть до самого себе);

3) поведінковий компонент, що виражається в ступені довіри собі, у вибірковості довіри до себе в різних ситуаціях життєдіяльності [8, 88; 12].

Довіра до себе виступає фундаментальною умовою повноцінного оволодіння собою, входить до структури здатності прогнозувати результати своєї життєдіяльності, визначає рівень адекватності позицій стосовно самої себе, впливає на вибір стратегій досягнення цілей відповідно до внутрішніх особистісних змістів [8, 88; 12].

В основному віра й довіра виступають умовою розвитку, зміни самої людини, власне вони дають їй змогу ризикувати та випробувати знову й знову свої можливості.

5. Класифікація довірливих стосунків

Довірливі стосунки – стосунки, базовані на вірі в порядність, чесність й обов'язковість сторін. Завжди ґрунтуються на довірі та не виключають обману [14]. Соціологи і психологи доходять висновку, що існує певна група людей, яким притаманні особистісні характеристики, що забезпечують довіру інших. Особливостями таких людей є:

- освіченість;
- приємний вираз обличчя;
- охайність;
- гарна фізична форма;
- оптимізм;
- чітка мова;
- добра репутація;
- упевненість у собі;
- дотримання норм поведінки, прийнятих у товаристві.

Саме такий тип людей здатний викликати довіру більшості співрозмовників [7].

Однак цю відповідь не можна вважати повною, оскільки неможливо довіряти лише описаному типові людей. Як не дивно, але людина, прагнучи спілкування, змушена довіряти навіть незнайомим, і лише з

часом може перевірити правильність свого вибору. Вона у своєму прагненні до активності діє методом спроб та помилок у прийнятті рішень чи виборі стилю поведінки. І це відбувається завдяки лише прояву феномену довіри у стосунках. Як відомо, саме довіра – фундаментальна основа, а також надбудова всіх соціальних відносин [12].

Соціально-психологічні функції феномену довіри в радянській психологічній науці почали досліджувати досить пізно. До найпомітніших належать розвідки В. Сафонова (1981 р.) і Є. Хорошилової (1984 р.). Так, В. Сафонов найголовнішою функцією довіри вважає обмін значимими думками й почуттями на основі віри та довіри до партнера. При цьому відбувається відповідне відокремлення цієї пари від інших людей. Як ключові функції довіри вчений виокремлює три:

- 1) функція психологічного розвантаження;
- 2) функція зворотного зв'язку в процесі самопізнання;
- 3) функція психологічного зближення та поглиблення взаємовідносин.

Б. Ломов (1984 р.), вивчаючи соціально-психологічні функції довіри, виокремлює цілий ряд їх; проте всі вони стосуються процесу міжособистісного довірливого спілкування і зводяться до інформаційної функції.

В. Куніцина (1991 р.) дійшла висновку, що соціально-психологічна функція довіри полягає в розвитку довірливості, а функція довірливості – це соціальне навчіння.

Т. Скрипкіна (1997 р.) головною функцією довіри вважає адаптаційну. Особливість цього підходу полягає в тому, що автор пов'язує в єдине довіру до світу й довіру до себе, наполягає на необхідності їх обов'язкової відповідності та доводить, що перевага довіри до себе – показник слабкої адаптивності.

У соціально-психологічних дослідженнях проблему довіри як умову виникнення дружби розглядали Л. Гозман, І. Кон, В. Лосенко, І. Полонський.

Міжособистісні прояви довіри та її функції вивчали В. Агєєв, М. Обозов, А. Хараш. Вони стверджують, що довіра має важливе значення саме для формування міжособистісних стосунків, а також наголошують на формувальній функції довіри.

У зарубіжних психологічних працях проблема довіри та її соціально-психологічних функцій посідає значне місце. З-поміж дослідників цієї проблеми виділяється З. Ратайчак, який виокремлює дві соціально-психологічні функції довіри: функцію імпульсу до соціального контакту з іншими людьми і функцію взаємовдосконалення та взаєморозвитку людини [11].

Проблему соціально-психологічних функцій довіри вивчали й інші зарубіжні вчені: Ж. Маклайн, М. Тош (1967 р.), Д. Сміт (1972 р.),

К. Гіффіна, Б. Паттона (1974 р.), М. Вудкока, Д. Френсіса (1991 р.), П. Гієра (1992 р.). Найбільша кількість праць із вивчення функцій довіри представлена в теоріях обміну (А. Голднер, К. Джифін, О. Тейлор, М. Уорсі, Г. Хан, Г. Хоманс). Ці дослідники зводили головну функцію довіри до функції обміну інформацією. Існує й інший напрям досліджень, пов'язаний із вивченням саме соціальних функцій. Із 1970-х років він став традиційним. Його представники (Р. Албанес, К. Кок, Д. Месник, Д. Робин, Ч. Харпер, Д. Фліт, Б. Фрей) дійшли висновку, що головна функція довіри – функція співробітництва.

Зарубіжні дослідники провели також низку досліджень зі спеціального питання – про взаємодовіру та її функції в житті людей (Е. Амес, П. Гієр, Г. Марвел, Д. Олкок, Д. Фокс, Т. Ямагіші).

У ході економічного та інформаційного розвитку суспільства постало питання про вивчення саме організаційних соціально-психологічних функцій довіри та їхніх характеристик (П. Кольок, Р. Морган, Ш. Хант). Комунікативну функцію довіри в межах трансактного аналізу досліджували А. Барнланд, Д. Барло, Х. Лелей, Т. Меклін, Д. Саут. Функцію саморозкриття розглядали представники екзистенціально-гуманістичного напрямку психологічної науки (С. Джуард, А. Маслоу, К. Роджерс).

Сутність довірливих стосунків зводиться до переживання актуальної значимості (цінності) й надійності об'єкта, з яким передбачена взаємодія. Довірливі стосунки виникають за певних умов, які надаються такій класифікації:

1. Довіру до іншого можна розглядати як окреме бачення довіри до світу. Довіра виступає висхідною умовою міжособистісних, внутрігрупових стосунків, а також умовою формування всіх видів і форм стосунків людей та одночасно входить як компонент в усі види і форми ставлення людини до світу та до себе.

2. Довіра виникає тоді, коли існує готовність до її вияву хоча б в одного з двох людей, котрі взаємодіють. Така готовність формується, якщо людина (інша) є значимою, надійним і безпечним партнером. Якщо хоча б одна з названих рис (значимість, надійність, безпека) відсутня в партнера, то це істотно впливає на основні характеристики довіри (міра, глибина, тема, тривалість, інтенсивність і т. ін.).

3. Людина одночасно звернена у світ й у себе, тобто людина довіряє, з одного боку, світові, а з іншого – самій собі. Той, хто не боїться довіряти собі, здатний довіряти й іншим. Таким чином, умовою виникнення довіри до інших є довіра до себе.

4. Чинний рівень довіри, тобто співвідношення її основних характеристик, проявляється на емоційно-ціннісному, поведінковому й когнітивному рівнях.

5. У будь-якому спілкуванні завжди присутня міра взаємності. Відомо, що людина орієнтується на свої стосунки з іншими, розраховуючи на взаємність. Таке прагнення називають презумпцією взаємності. Повна взаємна довіра виникає в житті дуже рідко. Людина лише допускає, що інші теж переживають довіру, але ці припущення часто спростовує життя. Невідповідність партнерів щодо, наприклад, видів установок до інших людей, їхніх цінностей, рис характеру (підозрілість, агресивність, прагнення домінувати тощо), соціально-психологічних особливостей спілкування (статуси, ролі, історія їхніх стосунків, глибина знайомства і суб'єктивної значимості один для одного тощо), об'єктивних умов взаємодії, порушує спілкування.

Ступінь взаємності довіри до себе та інших визначає формування різних видів довірливих стосунків. На основі поєднання показників міри взаємності довіри до себе й до іншого формуються шість різних видів довірливих стосунків:

– 1-й вид: обидві людини, які взаємодіють, однаково довіряють і собі, і партнерові (інший актуально значимий, потенційно надійний, так само як значимий Я та надійні мої власні дії). Взаємодія, базована на таких взаєминах, сприяє виникненню особистісного діалогічного спілкування;

– 2-й вид: кожний із суб'єктів, які взаємодіють, довіряє лише собі й не довіряє іншому. Оскільки кожний має на увазі тільки себе самого, то результат такої взаємодії, як правило, – суперництво та конфронтація. Тут ідеться про відсутність довіри;

– 3-й вид: обоє партнерів, взаємодіючи один із одним, довіряють іншому більше, ніж собі. Такий вид довіри ризикований для обох; його супроводжує перекладання відповідальності один на одного. У підсумку це призведе до безвідповідальності та до незадоволеної потреби в довірі;

– 4-й вид: один партнер по взаємодії довіряє однаково собі й іншим, а інший – тільки собі;

– 5-й вид: один партнер по взаємодії однаково довіряє собі й іншому, а другий довіряє першому більше, ніж самому собі. Таке поєднання міри довіри породжує ставлення до першого як до авторитетної особистості;

– 6-й вид: один довіряє тільки собі, а другий – лише іншому. Такий вид довіри породжує залежність від того, хто довіряє тільки собі, і сприяє використанню іншого як засобу.

Довіра до себе, так само, як і довіра до іншого, не однакова у всіх ситуаціях спілкування. В одних сферах життєдіяльності людини може бути сформована установка на довіру до себе, в інших – її немає. Усе залежить від того, як оцінює свої можливості людина, наскільки адекватні її самооцінка й рівень домагань, яке її самоставлення та наскільки задоволені її базові соціальні потреби (потреба в досягненні, у любові, визнанні, у впливі та, нарешті, у довірі).

Довірливі стосунки відіграють важливу роль фактора, який визначає відносини людей практично у всіх соціальних ситуаціях і соціальних інститутах: у сім'ї, школі, ЗВО, на виробництві тощо. Вони мають важливе значення у формуванні взаємовідносин між батьками і дітьми, у шлюбно-сімейних відносинах, у взаєморозумінні вчителя та учня, лікаря і хворого, керівника й підлеглого.

Таким чином, високорозвинені соціально-психологічні функції довірливих стосунків завжди матимуть важливі наслідки для життєдіяльності та функціонування, коли виникає:

- 1) відкритий обмін поглядами й думками із суттєвих питань;
- 2) коректніша постановка цілей і завдань;
- 3) вища мотиваційна діяльність;
- 4) позитивно налаштована самооцінка й упевненість у собі;
- 5) високо розвинений рівень соціальної взаємодопомоги (матеріальної, психологічної, духовної).

6. Психологічні особливості впевненої в собі особистості

Упевненість – стан розуму, в якому він приймає судження без страху можливої помилки; стан буття без сумніву, свобода від сумніву. Існують ступені впевненості. Якщо мотив упевненості базується на законі звичної людської поведінки, – це моральна впевненість; якщо він базується на фізичному законі, – фізична впевненість; якщо він базується на метафізичному законі, – метафізична впевненість. Упевненість можна теж визначити як психічний стан людини, при якому вона вважає деякі знання правдою. Упевненість є психологічною характеристикою віри і переконань людини. Впевненість може бути як результатом власного досвіду особистості, так і результатом дії ззовні. Наприклад, упевненість може з'явитись у людини поза (а інколи й проти) її волі та свідомості, під дією навіювання. Відчуття впевненості особистість може викликати в собі і шляхом самонавіювання (наприклад, аутогенного тренування) [13; 15].

У міжособистісній взаємодії на перший план виходить упевненість (асертивність), здатність до впевненої поведінки. Основний показник впевненості – впевненість у собі, яка проявляється:

- в умінні виражати свої думки й почуття в соціально бажаній формі, тобто не принижуючи гідності інших;
- у готовності приймати на себе відповідальність за свої дії;
- у конструктивному підході до вирішення проблем;
- у намаганні не нашкодити чужим інтересам [9, 115].

Ціль впевненої поведінки – самоактуалізація. Упевнена людина може висловити свої побажання чи прохання до іншої людини змінити що-небудь, вона здатна говорити про це прямо й вислуховувати незгоду чи заперечення не розгублюючись [1; 4].

Відсутність упевненості в собі (невпевненість) є психологічною проблемою. Психолог Р. Лейнг описав онтологічно неупевнену особистість – тип особистості, яка переживає дефіцит первинної онтологічної впевненості. Невпевненість як стан виникає під час порушення звичного або запланованого ходу діяльності. Такі порушення найчастіше викликають:

- нечіткі формулюваннями цілей;
- нереалістичні домагання;
- неправильні оцінки результатів дій;
- невміння використовувати позитивні наслідки як аргумент;
- недостатня корекція планів поведінки на основі наслідків минулих дій [8].

Соціальний страх за певних умов провокує деякі негативні установки (Я з цим не справлюся..., Це понад мої сили та ін.). Увага концентрується на цьому й гальмує впевнену поведінку. Переживання неуспіху закріплюються. Негативний досвід знижує довіру до себе, що передовсім викликає неупевненість. Досвід також визначає спосіб оцінки себе. Людина ставить собі питання: як я виглядаю, як я хотів би виглядати, як мене сприймають інші. Один раз з'явившись, соціальний страх міцно асоціюється з певними ситуаціями.

Страх входження в ситуацію знижує шанси на успіх, а неуспіх підсилює страх; іншими словами, страх створює ґрунт для невдач, а невдачі ще більше підкріплюють страх. Таким чином, страх і пов'язана з ним поведінка закріплюються, автоматизуються, поширюються на суміжні соціальні ситуації [8].

Соціальний страх проявляється в різних формах й у різних ситуаціях:

- страх критики;
- страх бути відкинутим;
- страх виявитися в центрі уваги;
- страх неповноцінності;
- страх перед керівництвом;
- страх нових ситуацій;
- страх висувати претензії або не зуміти сказати ні.

Страхи, звичайно, присутні у психіці будь-якої людини [8, 89-90].

Неупевненість у собі виникає і як наслідок:

- негативних оцінок;
- порушеного образу Я;
- недооцінка власних досягнень порівняно з іншими. У результаті знижується самооцінка своїх досягнень, здібностей.

Неупевненість характеризується, як зазначалося вище, недостатньо чіткими формулюваннями намірів, що призводять до виникнення дефектних стереотипів поведінки. Таким чином, установки щодо власної персони й самооцінки вирішальним чином впливають на поведінку

людини, формують тип упевненої або невпевненої поведінки. Дефіцит упевненості проявляється в агресивності чи невпевненій поведінці. Для агресивної поведінки характерна тенденція:

- висловлювати свої думки, почуття та бажання у формі вимог і наказів, звинувачень й образ;
- перекладати відповідальність за свої дії на інших;
- пригнічувати інші думки;
- стверджувати свій погляд як визначальний у вирішенні проблем;
- робити вибір за інших [9, 115].

Ціль агресивної поведінки – приниження та покарання. Невпевнена поведінка найчастіше реалізується у формі пасивно-агресивної поведінки, якій властиві:

- невміння чи небажання прямо виражати свої думки та почуття;
- невизнання відповідальності за свої дії шляхом уникання вибору, надання цього права іншим;
- жертвування своїми інтересами при вирішенні проблем;
- страх зашкодити комусь через внутрішнє, в основному неусвідомлене, переконання у ворожості довкілля [9, 115].

Невпевненість та агресивність – не протилежні якості, а дві різні форми прояву дефіциту впевненості в собі.

Впевнена людина не залежить від оточення. Психологічно стійка людина здатна утримувати баланс між силою власного впливу і чутливістю до сторонніх впливів. Порушення такого балансу знижує ефективність міжособистісних контактів, позбавляє позитивного емоційного насаження від спілкування і тим самим знижує переживання соціального благополуччя. Під соціальним благополуччям розуміємо задоволеність своїм соціальним статусом та станом суспільства, до якого належить індивід, задоволеність міжособистісними стосунками і статусом у мікросоціальному оточенні. Соціальне благополуччя – невід’ємний складник суб’єктивного благополуччя, від якого безпосередньо залежить здоров’я індивіда [9, 112–116].

Спираючись на теорію І. П. Павлова, А. Сальтер виділив шість характеристик здорової, упевненої в собі особистості [8, 89]:

- 1) уміння не ховатися за невизначеними формулюваннями (упевнені в собі люди частіше, ніж інші, послуговуються займенником Я);
- 2) неприйняття самоприниження та недооцінки своїх сил і якостей;
- 3) здатність до імпровізації, тобто спонтанного вираження почуттів та потреб;
- 4) емоційність мови. Упевнена людина називає почуття своїми іменами, не змушує партнера (партнерів) із розмови здогадуватися, яке саме почуття приховане за її словами;

5) експресивність. Конгруентність (відповідність) поведінки й мови означає чіткий прояв почуттів у невербальній площині та відповідність між словами й невербальною поведінкою;

б) уміння протистояти та атакувати, що виявляється в прямому й чесному вираженні власної думки, без оглядки на навколишніх [8, 89].

Отже, із виділених А. Сальтером шести характеристик можемо узагальнити, що впевненість у собі – це здатність індивіда висловувати вимоги й запити під час взаємодії із соціальним оточенням та домагатися їхнього здійснення. Крім того, до впевненості належать також установки стосовно самого себе.

Отже, впевненість у собі є властивістю особистості, ядром якої виступає позитивна оцінка індивідом власних навичок і здібностей як достатніх для досягнення важливих для неї цілей та задоволення її потреб. Основою для формування таких оцінок слугує достатній поведінковий репертуар, позитивний досвід вирішення соціальних завдань й успішного досягнення власних цілей.

Для формування впевненості в собі важливий не стільки об'єктивний життєвий успіх, статус, гроші та ін., скільки суб'єктивна позитивна оцінка результатів власних дій й оцінка з боку важливих людей. Позитивні оцінки наявності якості й ефективності власних навичок і здібностей визначають соціальну сміливість при постановці нових цілей та визначенні завдань, а також ініціатив, з якими людина їх виконує.



Питання для дискусій та самоконтролю

1. *Поняття психологічного і професійного стресу.*
2. *Модель професійного стресу.*
3. *Причини професійного (інформаційного) стресу.*
4. *Причини стресу в повсякденному житті.*
5. *Типи внутріособистісних стресорів.*
6. *Особливості поведінкових реакцій людини в ситуації стресу.*
7. *Характеристики реагування під час стресу (локус-контроль, психологічна витривалість, самооцінка).*
8. *Які функції виконує довіра в житті людини?*
9. *Фактори, що впливають на формування різних видів довіри.*
10. *Класифікація довірливих стосунків.*
11. *Психологічні особливості впевненої в собі особистості.*

Тема.

Тренінги розвитку орієнтації на досягнення життєвого успіху особистості.

Мета: розкрити особливості тренінгів розвитку орієнтації на досягнення життєвого успіху особистості.

Основні поняття і терміни: психологія успіху, життєвий успіх, тренінг, коучинг.

План

1. Зміст поняття *тренінг*. Види тренінгів для розвитку орієнтації на досягнення життєвого успіху особистості.

2. Зміст тренінгу розвитку особистісної зрілості. Тренінги цілепокладання.

3. Коучинг як форма роботи з досягнення життєвого успіху особистості. Види коучингу.

Література:

1. Двек Керол. Налаштуйся на зміни. Нова психологія успіху. Київ, 2017. 296 с.

2. Нежинська О.О., Тименко В. М. Основи коучингу : навчальний посібник. Київ ; Харків : ТОВ «ДІСА ПЛЮС», 2017. 220 с. : іл.

3. Скрипченко О. Долинська Л., Огороднійчук З. Загальна психологія : Навч. посібник. Київ, 2001. С. 313-337, 368-380, 396-398.

4. Максименко С. Д. Загальна психологія : Підручник для студентів вищих навчальних закладів / За загал. ред. акад.. С. Д. Максименка. Київ, 2004. С. 218-252, 401-424,.

5. Тренування психічних функцій школяра комп'ютерними засобами. Науково-методичний посібник / За ред. М.-Л. А. Чепи. Київ : Інститут психології, 1996.

6. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2014. 250 с.

1. Поняття тренінгу. Види тренінгів для розвитку орієнтації на досягнення життєвого успіху особистості.

Тренінг – одна із групових форм роботи зі студентами. Термін «тренінг» (від англійського training) має цілу низку значень – «навчання», «виховання», «тренування», «підготовка». Уважають, що групові форми роботи запропонували К. Левін, К. Роджерс та ін. ще в 40-х роках ХХ століття, а також Національна лабораторія тренінгу в м. Бетеле (США). Вони одержали назву Т-групи. Ці перші тренінгові групи іменували «групи тренінгу базових умінь». До основних завдань Т групи входило навчання її учасників законам міжособистісного спілкування, умінню керувати та приймати правильні рішення у важких ситуаціях. К. Рудестам стверджує,

що створення Т груп (тренінгових груп) започаткували дослідження К. Левіна в галузі групової динаміки, які стали класичними. Історичний аналіз групових форм роботи свідчить, що Т групи стали передумовою виникнення більшості видів психологічної роботи з групами, які пізніше одержали назву «соціально психологічний тренінг» (СПТ). Під керівництвом М. Форверг у 70-ті роки ХХ століття в Лейпцигському і Йенському університетах був розроблений та науково обґрунтований соціально психологічний тренінг (СПТ), а починаючи з 80-х років він набув широкого розповсюдження у психологічній практиці. У психологічній науці склалося певне уявлення про поняття «соціально психологічний тренінг». Так, у «Психологічному словнику» СПТ визначається як галузь практичної психології, що орієнтована на використання активних методів групової психологічної роботи для розвитку компетентності у спілкуванні.

Тренінг (англ. training) – це запланований процес модифікації (зміни) відношення, знання чи поведінкових навичок того, хто навчається, через набуття навчального досвіду з тим, щоб досягти ефективного виконання в одному виді діяльності або в певній галузі. Тренування (від англ. to train – виховувати, навчати) – комплекс вправ для тренування в чому-небудь. Тренування – система підготовки організму людини з метою пристосування його до підвищених вимог і складних умов роботи й життя.

Психологічний тренінг – форма активного навчання навичкам поведінки. На тренінгу учасникові пропонують виконати ті або ті вправи, орієнтовані на розвиток або демонстрацію психологічних якостей або навичок. Для відпрацювання одержаних навичок застосовуються рольові ігри, комп'ютерні програми й інші методи.

Досвід використання психологічного тренінгу з різною метою відображений у працях відомих психологів: Л.А. Петровської (1982, 1989), Т.С. Яценко (1987, 1991), В.Ю. Большакова (1996), І.В. Вачкова (2000), О.Г. Лідерса (2001), С.І. Макшанова (1993), Н.Ю. Хрящевої (1993), Г.І. Марасанова (1998), О.В. Сидоренко (2000, 2002) та ін. Тренінг особистісного росту описаний у працях О.С. Прутченкова (1993), Н.Р. Бітянової (1995), І.В. Шевцової (2003, 2006, 2007) та ін.

В Україні професор В. А. Скумін на підставі ґрунтовного наукового дослідження, проведеного ним у 1976–1980 рр. в Інституті М. М. Амосова, розробив метод психологічного тренування, який набув поширення в багатьох галузях. Психотренінг за Скуміном складається з п'яти вправ.

«Релаксація» – послідовне розслаблення м'язів ніг, рук, тулуба, шиї, голови.

«Тепло» – викликається в ногах, руках, сонячному сплетенні, шиї, голові.

«Паріння, невагомість» – використовуються формули, які викликають відчуття паріння, невагомості, «розчинення» тіла.

«Цільове самонавіювання» – формули його визначаються конкретними лікувальними завданнями. Вони спрямовані на вироблення адекватного відношення до стану свого здоров'я, нормалізування сну, корекцію характерологічних відхилів, подолання страхів, тривоги, мобілізацію ресурсів організму.

«Активация» – проводиться за допомогою формул та уявлень, які сприяють виходу зі стану занурення. Підкреслюється, що організм зарядився енергією, силою і це сприяє відновленню здоров'я, подальшому покращанню стану.

В Інституті психології імені Г. С. Костюка розроблено комп'ютерний тренажер вищих психічних функцій школяра. Слід відрізнити психологічні тренінги від групової психотерапії.

2. Тренінг розвитку особистісного зростання, зрілості. Тренінги цілепокладання. Тренінги з розвитку творчості.

Тренінги особистісного зростання беруть свій початок із тренінгу, створеного в 1970 році Олександром Евереттом, який називався Динаміка Розуму (Mind Dynamics). Багаторічні незалежні дослідження, що їх проводили Стенфордський і Гарвардський університети США, свідчать: 87% випускників тренінгів оцінюють роль тренінгу як значну або таку, що набагато перевищує його вартість; 94% випускників рекомендують тренінг усім своїм друзям, рідним і колегам; 73% випускників відзначають зростання здібності до ефективних дій у критичних ситуаціях; 78% повідомляють про значно збільшену самооцінку; 53% випускників тренінгу схильні вважати його однією з найзначніших подій у житті, разом з рішенням одружуватися або вийти заміж і народженням дитини.

Як відомо, у вітчизняній практиці психологічної допомоги група як засіб психологічного впливу на особистість використовувалася ще на початку ХХ століття. Л. А. Петровська всебічно висвітлила теоретичні й методичні аспекти соціально-психологічного тренінгу. У психологічній практиці, яка має тривалу передісторію й коротку історію, для позначення різноманітних форм групової психологічної роботи зараз утвердилося досить велике коло понять, межі використання яких досить розмиті: «групова психотерапія», «психокорекційні групи», «тренінгові групи», «групи активного соціально психологічного навчання», «психотерапія», «психологічне консультування», «тренінг». Часто групи одного виду різні автори називають по-різному. Це закономірно, оскільки важко провести межу між психотерапією, консультуванням чи психокорекцією і тренінгом. Тренінг особистісного зростання, як показав досвід його проведення професійними психологами, ефективний засіб вирішення проблем спілкування, особливо серед молоді. Від того, як ми спілкуємося, залежить багато чого в нашому житті: успіхи на роботі і в навчанні, у сімейному житті, те, як ми адаптуємося в колективі, і навіть наша самооцінка.

Невміння спілкуватися призводить до самотності, невротичних станів, є однією з причин алкоголізму, наркоманії, самогубств. СПТ спрямований на розвиток особистості, формування комунікативних умінь та навичок, засвоєння міжособистісної взаємодії. Саме тренінг – найперспективніший метод психолого-педагогічної підготовки фахівців різних галузей, особливо тих, які пов'язані з різними людськими контактами.

Результати тренінгу не можна зводити лише до розвитку когнітивного компоненту (навчання), завдяки йому в кожного учасника формується адекватне розуміння самого себе, корегується самооцінка, відбувається вивчення індивідуалізованих прийомів міжособистісної взаємодії для підвищення її ефективності тощо. І. В. Шевцова вважає, що існує багато відмінностей у розумінні того, що таке тренінг особистісного зросту. Ось кілька її думок з цього приводу: «Перш за все, це тренінг самопізнання. Не розв'язання проблем, не лікування неврозів, не навчання як потрібно. Все перераховане – це наслідок, результат, але змістом тренінгу бути не може. Учасники приходять на тренінг, щоб краще зрозуміти себе, а значить, зробити своє життя більш контрольованим і керованим»; «Психологічні якості практичного психолога утворюють сукупність активних елементів ресурсу, кожний з яких самотньо проявляється в його діяльності. Вони охоплюють особливості професійного мислення і свідомості, рефлексії і самооцінки, цілепокладання та мотиваційної сфери, взаємозв'язку, відношень і практичних дій. Найбільш значущими психологічними якостями практичного психолога є: аналітико-конструктивний склад мислення та самостійність суджень; чуйність і проникливість; емоційно вольова стабільність та терпеливість; стійкість до стресів й уміння адаптуватися до різних умов та факторів виконання обов'язків як у єдиному контексті праці й життя клієнта, так і при проведенні самостійних цільових заходів; емпатія і рефлексія; загальна психофізична активність».

Завдання групи тренінгу особистого зростання – допомогти учасникові виразити себе своїми індивідуальними засобами. ПТ допомагає студентській молоді навчитися сприймати і краще розуміти себе. Основна ж гуманістична ідея тренінгу полягає в тому, щоб не примушувати, не пригнічувати, не ламати учасників тренінгу, а допомогти їм стати самими собою, прийнявши та полюбивши себе, подолати стереотипи, які заважають жити радісно і щасливо. Насамперед тренінг призначений для передачі знань, які майже неможливо передати словами.

Тренінг – це передовсім пізнання через переживання, тобто на тренінгу учасники, випробовуючи сильні позитивні емоції, самі знаходять ефективні способи спілкування. Перевага тренінгів у тому, що їх можна використовувати і в малих групах, що складаються з 5-10 чоловік, і у великих – до 100 чоловік. Безперечно, люди навряд чи отримають якусь користь від групи, якщо вони не здатні слухати й взаємодіяти з іншими,

якщо вони випробовують, відчувають дискомфорт від того, що їм доводиться знаходитися в безпосередній близькості від інших. Усе це можна розглядати як мінімальні критерії можливостей використання групи. Розуміння динаміки груп – невід’ємна частина базових знань, необхідних для керівника будь якої групи. Але одного розуміння динаміки груп ще не досить. Абсолютно необхідне розуміння того, як динаміка індивідуума пов’язана з динамікою групи, а також розуміння окремих членів групи в термінах, що належать до самої групи.

Слід зазначити, що теорія важлива, але виявиться абсолютно даремною, якщо не буде знайдено спосіб практичного застосування її використання її в реальних, конкретних, щоразу нових ситуаціях. Основна ідея, проголошена К. Левінім, звучить так: «Щоб виявити свої неадекватні установки і виробити нові форми поведінки, люди повинні вчитися бачити себе такими, якими їх бачать інші».

Психологічні тренінги особистісного зростання – це можливість вивчити глибинні установки та стосунки, які складають основу особистісного життєвого досвіду, виходячи з яких особистість діє у своєму житті й отримує певні результати.

Тренінги цілепокладання. Визначення цілей (цілепокладання) та їхня реалізація – основа конструювання власної професійної діяльності. **Цілепокладання** – процес формування мети, її розгортання в часі та в певному інформаційному просторі на основі врахування особливостей виконавців діяльності, у ході якої передбачається досягнення поставленої мети. Це відповідна логіко-конструктивна операція, що може здійснюватися за схемою, яка включає: визначення потреб та інтересів, що підлягають задоволенню; з’ясування наявних для задоволення цих потреб та інтересів ресурсів, сил і можливостей учасників діяльності; вибір потреб чи інтересів, задоволення яких за обсягом витрат сил та засобів дасть найбільший ефект; формулювання мети.

Обов’язкова умова успіху – наявність чіткої цілі. Дослідження психологів свідчать, що успішні люди завжди мають ціль і знаходять ефективні шляхи їх досягнення. У той же час невдахи завжди вагаються, не можуть чітко сформулювати власні очікування від життя, тож працюють для досягнення цілей інших людей.

Визначені цілі приводять до успіху. Планування кроків на шляху до реалізації цілей – процес креативний, корисний, захоплюючий, такий, що сприяє особистісному розвитку та професійному становленню.

Мета таких тренінгів: формування навичок постановки цілей та усвідомлення власної ефективності в особистісній і професійній сфері; розвиток мотивації досягнення успіху особистості, розширення інструментарію, що дозволяє керувати нашим життям, підвищення прагнення досягти успіху в тих видах діяльності, які на цей момент

найбільш актуальні, а також підвищення рівня індивідуальної відповідальності за результати власної діяльності.

Завданням тренінгів: розвиток навичок постановки цілей й знаходження шляхів їх досягнення; усвідомлення учасниками власних ресурсів та можливостей для досягнення успіху; усвідомлення власних перешкод на шляху до досягнень; набуття навичок планування й прогнозування власних досягнень; формування уявлення про можливі кроки щодо реалізації мети.

Тренінги з розвитку творчості, творчої компетентності (комплекс тренінгових вправ програми розвитку творчої компетентності майбутніх фахівців)

Тренінгова вправа «Мотивація самостійного творчого пошуку»

Мета: створити психологічні умови для розвитку мотиваційної компетенції – показника розвитку творчої компетентності майбутніх учителів.

Необхідний час: залежно від педагогічної ситуації.

Матеріали: папір, олівець чи ручка, дошка, крейда.

Вироблення та прийняття правил роботи.

Орієнтовні правила: кожен із учасників висловлює власну думку, наводить приклади із власного досвіду.

Очікування учасників: на папері учасники пишуть свої очікування від тренінгу, зачитують і прикріплюють на плакаті або очікування пишуть на дошці.

Принципи успішної організації тренінгової вправи: активності учасників тренінгу; мотивації до творчої діяльності; креативності; постійного зворотного зв'язку; активізації дослідницької позиції учасників; оптимізації пізнавальних процесів; партнерського спілкування.

Ваші відповіді на питання:

1) Назвіть найголовніші фактори, які мотивують вас до творчості в освітньому процесі.

2) Які чинники блокують Вашу творчість в освітньому процесі? Чому?

3) Чи існує необхідність майбутньому вчителю постійно перебувати у творчому пошуку?

4) У Вас особисто сформована позитивна стійка мотивація до процесу навчання?

5) Чи знаєте Ви приклади негативної мотивації до майбутньої творчої діяльності з-поміж Ваших однокурсників? Чим вона зумовлена?

6) Мотивація теперішнього. Яку роль вона відіграє у Вашій підготовці як майбутнього фахівця?

7) Мотивація майбутнього. Яку роль відіграє вона у Вашій підготовці як майбутнього фахівця?

8) Існують змістові якості мотивів, пов'язані з характером навчальної діяльності (усвідомленість, самостійність, узагальненість, дієвість,

домінування в загальній структурі мотивацій, ступінь поширення на кілька навчальних предметів). Які з них домінують у Вас?

9) Існують динамічні якості мотивів, пов'язані з психофізіологічними особливостями людини (стійкість мотиву, його сила й вираженість, здатність переключитися з одного мотиву на інший, емоційне забарвлення мотивів). А які особливості Ваших якостей?

Підбиття підсумків. Кожен із учасників висловлює думку про результативність тренінгу щодо особистих очікувань.

Тренінгова вправа «Вольові зусилля та творча діяльність особистості»

Мета: створити психологічні умови для розвитку показників діяльнісно-розвивального компоненту творчої компетентності майбутніх учителів.

Необхідний час: залежної від педагогічної ситуації.

Матеріали: картки з педагогічною ситуацією, папір, олівець чи ручка, дошка, крейда.

Вироблення та прийняття правил роботи.

Орієнтовні правила: кожен із учасників висловлює власну думку, наводить приклади із власного досвіду.

Очікування учасників: на папері учасники записують свої очікування від тренінгу, зачитують і прикріплюють на плакаті або очікування пишуть на дошці.

Принципи успішної організації тренінгової вправи: активності учасників тренінгу; мотивації до творчої діяльності; креативності; постійного зворотного зв'язку; активізації дослідницької позиції учасників; оптимізації пізнавальних процесів; партнерського спілкування.

Ваші відповіді на питання:

1) Яких вольових зусиль Вам потрібно докласти, щоб досягти максимального результату в навчально-виховному процесі?

2) Воля і творчість. На Вашу думку, це взаємодоповнювальні поняття чи протилежні?

3) Які вольові зусилля (якщо такі необхідні) допомагають Вам творчо розвиватись?

4) Чи кожен вольовий студент творчий? І навпаки.

5) Які вольові якості потрібні майбутньому вчителю для творчого розвитку?

6) Робота волі – специфічна надбудова над предметно-перетворювальною діяльністю, вона визначає її спрямованість і підтримує психічну активність суб'єкта з метою її успішного творчого завершення. Чи згодні Ви з цим твердженням?

Підбиття підсумків. Кожен із учасників висловлює думку про результативність тренінгової вправи щодо особистих очікувань.

Тренінгова вправа «Банк ідей – я володію творчими здібностями»

Мета: створити психологічні умови для розвитку творчої компетентності майбутніх учителів, а саме, забезпечити відповідний рівень показників особистісно-розвивального компоненту.

Необхідний час: залежно від педагогічної ситуації.

Матеріали: картки з педагогічними ситуаціями, папір, олівець чи ручка, дошка, крейда.

Вироблення та прийняття правил роботи.

Орієнтовні правила: кожен із учасників висловлює власну думку, наводить приклади із власного досвіду.

Очікування учасників: на папері учасники пишуть свої очікування від тренінгу, зачитують і прикріплюють на плакаті або очікування пишуть на дошці.

Принципи успішної організації тренінгової вправи: активності учасників; мотивації до творчої діяльності; креативності; постійного зворотного зв'язку; активізації дослідницької позиції учасників; оптимізації пізнавальних процесів; партнерського спілкування.

Дайте відповіді на питання:

1) Як особисто Ви, майбутній фахівець, розумієте зміст поняття «творча компетентність»?

2) Як Ви вважаєте, чи достатньо часто розв'язуєте творчі завдання в навчально-виховному процесі? Наведіть приклад.

3) Пригадайте педагогічну ситуацію, в якій Ви найбільш вдало творчо розв'язали завдання? Чому так сталося?

4) Пригадайте педагогічну ситуацію, в якій була найбільш невдала спроба творчо вирішити завдання?

5) Що розвиває Вашу педагогічну творчість?

6) Що заважає Вам творчо мислити?

7) Чи можете Ви творчо мислити з примусу?

8) Ви творчо компетентна особистість? Якщо так, то чому?

9) Чи вважаєте Ви себе психологічно готовими до творчої педагогічної діяльності?

Підбиття підсумків. Кожен із учасників висловлює думку про результативність тренінгу щодо особистих очікувань.

Тренінгова вправа «Діалогічне спілкування майбутнього вчителя»

Мета: створити психологічні умови для розвитку показників комунікативного компоненту творчої компетентності майбутніх фахівців.

Необхідний час: залежно від педагогічної ситуації.

Матеріали: картки з педагогічною ситуацією, папір, олівець чи ручка, дошка, крейда.

Вироблення та прийняття правил роботи.

Орієнтовні правила: кожен із учасників висловлює власну думку, наводить приклади із власного досвіду.

Очікування учасників: на папері учасники пишуть свої очікування від тренінгу, зачитують і прикріплюють на плакаті або очікування пишуть на дошці.

Принципи успішної організації тренінгової вправи: активності учасників тренінгу; мотивації до творчої діяльності; креативності; постійного зворотного зв'язку; активізації дослідницької позиції учасників; оптимізації пізнавальних процесів; партнерського спілкування.

Проаналізуйте розповідь жителя м. Карлівки Н. (із дефектом мовлення). Який прояв вольових зусиль учителя та учня необхідний у цьому випадку для досягнення позитивного результату?

«У шкільні роки мене дуже цікавили наукові відкриття, нові творчі погляди на вже звичні для всіх питання. Дуже багато читав наукової та художньої літератури. Після нещасного випадку я почав заїкатися. Це дуже вплинуло на моє навчання. На кожному уроці, особливо в перші місяці після нещастя, мені зовсім не вдавалося творчо осмислювати питання навчального матеріалу. Найбільш прикро мені за невдачі з біології, адже це мій найулюбленіший предмет. Я втратив віру в себе, боявся висловлювати свої думки, замкнувся у власному світі. У мене не вистачило сили волі боротися зі своїм горем. На той час мене ніхто не підтримав, і зараз я дуже жалкую про це...».

Підбиття підсумків. Кожен із учасників висловлює думку про результативність тренінгової вправи щодо особистих очікувань.

Тренінгова вправа «Банк ідей – я хороший співрозмовник»

Мета: створити психологічні умови для розвитку педагогічного спілкування майбутніх учителів.

Необхідний час: залежно від педагогічної ситуації.

Матеріали: картки з педагогічною ситуацією, папір, олівець чи ручка, дошка, крейда.

Вироблення та прийняття правил роботи.

Орієнтовні правила: кожен із учасників висловлює власну думку, наводить приклади із власного досвіду.

Очікування учасників: на папері учасники пишуть свої очікування від тренінгу, зачитують і прикріплюють на плакаті або очікування пишуть на дошці.

Принципи успішної організації тренінгової вправи: активності учасників тренінгу; мотивації до творчої діяльності; креативності; постійного зворотного зв'язку; активізації дослідницької позиції учасників; оптимізації пізнавальних процесів; партнерського спілкування.

Дайте відповіді на питання:

1) Яка роль спілкування в розвитку творчої компетентності майбутнього вчителя?

2) Наведіть приклад, коли Ваша комунікабельність допомогла в творчій діяльності.

3) Чи були випадки, коли Ваші комунікативні здібності завадили творчому вирішенню завдання?

4) Відкритість і замкнутість. Чи повинен учитель володіти такими рисами?

5) Чи можна говорити, що творчий вчитель – комунікабельна особистість?

6) Чи можна стверджувати, що комунікабельний вчитель – творча особистість?

Підведення підсумків. Кожен із учасників висловлює думку про результативність тренінгової вправи щодо особистих очікувань.

Тренінгова вправа «Розвиток фахової підготовки»

Мета: створити психологічні умови для розвитку спрямованості майбутніх учителів на предметну (фахову) працю на творчому рівні.

Необхідний час: залежно від педагогічної ситуації.

Матеріали: папір, олівець чи ручка, дошка, крейда.

Вироблення та прийняття правил роботи.

Орієнтовні правила: кожен із учасників висловлює власну думку, наводить приклади із власного досвіду.

Очікування учасників: на папері учасники пишуть свої очікування від тренінгу, зачитують і прикріплюють на плакаті або очікування пишуть на дошці.

Принципи успішної організації тренінгової вправи: активності учасників тренінгу; мотивації до творчої діяльності; креативності; постійного зворотного зв'язку; активізації дослідницької позиції учасників; оптимізації пізнавальних процесів; партнерського спілкування.

Пояснить зміст умови:

Система засобів активізації навчання студентів забезпечує організацію навчання мотивуючого, цілеспрямованого процесу, якщо вона:

– збуджує й розвиває внутрішні мотиви навчання студентів на всіх його етапах;

– стимулює механізм орієнтування студентів, що забезпечує цілеспрямованість та планування попередньої діяльності з фаху;

– забезпечує формування навчальних й інтелектуальних умінь майбутніх учителів;

– стимулює до оволодіння основними фаховими поняттями;

– забезпечує самооцінку навчально-пізнавальної діяльності на основі самоконтролю.

Чи забезпечуються всі ці умови для Вас у навчально-виховному процесі?

Підбиття підсумків. Кожен із учасників висловлює думку про результативність тренінгової вправи щодо особистих очікувань.

Тренінгова вправа «Банк ідей – я самовдосконалююся»

Мета: створити психологічні умови для опанування педагогічного досвіду на творчому рівні.

Необхідний час: залежно від педагогічної ситуації.

Матеріали: папір, олівець чи ручка, дошка, крейда.

Вироблення та прийняття правил роботи.

Орієнтовні правила: кожен із учасників висловлює власну думку, наводить приклади із власного досвіду.

Очікування учасників: на папері учасники пишуть свої очікування від тренінгу, зачитують і прикріплюють на плакаті або очікування пишуть на дошці.

Принципи успішної організації тренінгової вправи: активності учасників тренінгу; мотивації до творчої діяльності; креативності; постійного зворотного зв'язку; активізації дослідницької позиції учасників; оптимізації пізнавальних процесів; партнерського спілкування.

Дайте відповіді на питання:

1) Чи вважаєте Ви себе творчо компетентним майбутнім учителем?
2) Як Ви оцінюєте можливості самовдосконалення за компонентами професійної компетентності? Наведіть приклади щодо кожного компоненту:

- особистісно-розвивального;
- діяльнісно-розвивального;
- комунікативного;
- фахового;
- опанування досвіду.

Підбиття підсумків. Кожен із учасників висловлює думку про результативність тренінгової вправи щодо особистих очікувань.

Необхідно враховувати вимоги до діяльності учасників тренінгових вправ: давати можливість повністю висловлюватися іншим; уважно слухати учасників; уникати бурхливих реакцій; бути спокійними й впевненими в собі; зберігати відкритість до будь-якої інформації; творчо осмислювати відповіді учасників; давати можливість захищати особисту думку інших.

Алгоритм упровадження тренінг-комплексу: 1) базовими методами є групова дискусія та рольова гра в різних модифікаціях і поєднаннях; 2) чисельність групи – від 7 до 15 чоловік; тривалість циклу занять – кілька днів із повтором через півроку, рік чи кілька років; 3) зустрічі учасників можуть бути щоденними або раз на тиждень; тривалість однієї зустрічі – від півтори і більше годин.

Важливо враховувати основні етапи:

- 1) чітко визначати проблеми або теми для обговорення;
- 2) вибір того, хто вестиме обговорення, заохочуватиме появу нових ідей;
- 3) для активізації нових ідей, можна оголосити паузу після кількох хвилин і потім розпочинати знову;
- 4) правила проведення:
 - жодної критики;
 - запозичення інших ідей не є поганим;
 - значна кількість ідей;

5) для покращення якості ідей на початку дати час учасникам, щоб вони записали свої ідеї індивідуально;

6) представляти ідеї циклічно, коли окремі учасники або групи розповідають про одну ідею по черзі й ідеї не повторюються;

7) обговорювати можна проводити у двох групах – тоді кожна група розширює список, який базується на ідеях попередньої групи. Зміна оточення може певною мірою збільшити появу нових ідей.

3. Коучинг як форма роботи із досягнення життєвого успіху особистості. Визначення поняття коучингу. Види коучингу.

Коучинг – сучасна технологія, створена для розвитку потенціалу людей і команд, задля досягнення заздалегідь узгоджених цілей та докорінної зміни моделей поведінки, що призводить до розкриття внутрішнього потенціалу особистості. У процесі коучингу розкривається потенціал людини, розвиваються її професійні й особисті якості, завдяки чому з'являються нові здібності та навички, які підвищують ефективність роботи й покращують якість життя загалом. Коучинг використовують як універсальну технологію, яка дозволяє ефективно працювати на суб'єкт-суб'єктному рівні, тобто вміти керувати собою, своїм станом, своїми ресурсами, допомагати іншим у розвитку особистісного потенціалу, у підвищенні особистої ефективності, розвивати навички комунікації, будувати конструктивні стосунки з колегами тощо.

Коучинг не є методом роботи для кожного. **Ця технологія для осіб, які прагнуть до чогось у житті, мають амбіції, але потребують підтримки.** Водночас – це особи, мотивовані на роботу та налаштовані взяти на себе відповідальність за досягнення відповідних результатів у своєму житті. Коучинг немає сенсу застосовувати в роботі з тим, хто чекає, що він вирішить за нього всі проблеми та «порадить», «як треба жити». Коучинг також не буде ефективним, коли людина вимушена співпрацювати з коучем (у випадках, коли, наприклад, керівник відправляє працівника до коуча в примусовому). Необхідним є розуміння, що без усвідомленості, мотивації, бажання та повної зануреності в процес досягнення мети жодна співпраця не має шансів на успіх. Тому роль коуча подвійна. Тут ідеться про те, щоб допомогти клієнтові: 1) змінити дії, спосіб мислення, що трансформують його модель поведінки; 2) дотримуватися нової моделі поведінки навіть тоді, коли це видається важким і нереальним, а клієнт сумує за втраченим комфортом звичного повсякденного життя, де йому все здавалося зрозумілим і передбачуваним.

Варто зазначити **базові принципи коучингу:**

– усі люди мають набагато більше внутрішніх здібностей, ніж ті, які вони проявляють у своєму повсякденному житті;

– кожна людина має великий потенціал;

– у людини вже є всі необхідні ресурси для досягнення успіху;

– фокусування на сильні сторони;

- навчання на успішних прикладах, а не на помилках;
- орієнтир не на проблему, а на вирішення;
- прийняття, відкритість і довіра – ключ до взаємодії;
- спрямованість: з сьогодення в майбутнє;
- «ні» оцінкам і порадам! Усі відповіді усередині людини – вона себе оцінює сама;
- легкість, позитив.

Так, Сер Джон Уїтмор у своїх працях відмічає: основоположним принципом коучингу є тверда впевненість у тому, що практично всі мають набагато більше здібностей, ніж ті, які вони виявляють у своєму повсякденному житті.

Виділяємо **основні види коучингу**:

– **Life Coaching (Лайф-коучинг)** – концентрується на плануванні життя й досягненні власних цілей (охоплюють уміння організації узгодженості між особистим та професійним життям).

– **Business-coaching (Бізнес-коучинг)** – формування динамічної, креативної позиції в конкурентному середовищі, а також підтримка і супровід у розвитку бізнесу.

– **Executive coaching (Коучинг для керівників)** – спрямований на найвищий рівень керівництва. Найбільш ефективний, коли топменеджер починає керівну / управлінську кар'єру, хоче розвивати нові уміння та потребує підтримки у важкі періоди кар'єри. Виділяють також Leadership Coaching (коучинг лідерства), який спрямований на взаємодію з менеджером, відповідальним за управління колективами. Передовсім мета тут сфокусована на розвиток таких компетенцій: супровід і мотивування співробітників, сприяння заангажованості, лояльності членів команди, вільний обмін власними позиціями, думками в колективі.

– **Career coaching (Коучинг кар'єри)** – це інтерактивний процес співпраці клієнта і коуча у сфері професійної діяльності клієнта. Коучинг кар'єри охоплює такі аспекти професійної діяльності, як: ефективні пошуки нової роботи; розробка плану професійного розвитку; встановлення кар'єрних цілей; визначення та використання своїх талантів; аналіз і виокремлення важливих аспектів своєї ідеальної роботи та професії; пошук роботи, яка найбільш задовольняє потреби; початок власної економічної діяльності, зміна вектору професійного розвитку особистості; стратегія і техніка пошуку роботи.

– **On-Job-Coaching (Коучинг на робочому місці)** – зосереджений на розвитку компетенції під час виконання роботи. Коуч бере участь у подіях щоденної роботи клієнта (наприклад, зустрічах із колективом, презентаціях), і, надаючи зворотний зв'язок, підтримує клієнта в підвищенні рівня його професійної компетентності.

– **Коучинг спорту** – спрямований на допомогу спортсменові в досягненні поставлених ним же спортивних цілей. Може бути

спрямований на допомогу в розвитку фізичних, технічних, тактичних і психологічних (мотивація, протидія психологічному тиску до, під час та після змагань, комунікація з партнерами по команді, взаємовідносини з тренером тощо) аспектів підготовки до змагань.

– **Коучинг освіти** – це інструмент підвищення ефективності взаємодії в системі освіти загалом, у всіх напрямках: педагог-студент, педагог-адміністрація, педагог-педагог (мотиваційний чинник при цьому – повага, значимість кожного, ріст і розвиток). Наприклад, у стосунках викладача із студентами завдання педагога – організувати процес самостійного пошуку студентом оптимальних рішень і відповідей на питання, що його цікавлять.

– **Сімейний коучинг** – це системна робота як із цінностями окремо взятого члена сім'ї, так і з цінностями всієї родини. Сімейний коуч допомагає розв'язати проблеми, що виникають у сімейному колі – з чоловіком (дружиною), з дітьми, братами або сестрами, бабусями або дідусями, батьками, родичами. Підсумок роботи з сімейним коучем передбачає поліпшення взаємин і з близькими, і в колі сім'ї загалом.

– **Коучинг особистої ефективності** співзвучний з іншими видами коучингу. У його основі – бажання людини підвищити професійну або іншу ефективність, поліпшити тайм-менеджмент, збалансувати різні напрямки життя для максимального розвитку бажаних сфер.

Також необхідно вказати й на деякі **особливості** коучингу. За **стилем** розрізняють: фрістайл-коучинг та процесуальний коучинг.

Фрістайл-коучинг – вільний стиль коучингу, коли клієнт формулює запит на одну сесію за кілька днів до або прямо перед сесією. Багато клієнтів, уже знайомих з коучем та коучингом на практиці, користуються Фрістайл-коучингом, оскільки така форма більш гнучка, а коуч і клієнт щотижня фокусуються на найактуальніших завданнях клієнта.

Процесуальний коучинг – стиль коучингу, в основі якого лежить розроблена коучем (спільно з клієнтом) програма розвитку. Така форма зручна для клієнтів, мало знайомих із коучингом, оскільки допомагає йому ще перед укладенням контракту на коучинг представити цілісну картину процесу та результатів коучингу.



Питання для дискусій та самоконтролю.

1. Поясніть зміст поняття тренінг. Охарактеризуйте види тренінгів для розвитку орієнтації на досягнення життєвого успіху особистості.

2. Розкрийте зміст тренінгу розвитку особистісної зрілості. Тренінги цілепокладання.

3. Охарактеризуйте коучинг як форму роботи з досягнення життєвого успіху особистості. Види коучингу.

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ ДО ПЕРШОГО МОДУЛЯ

1. С. Л. Рубінштейн успіх визначає:

а) подією, яку людина усвідомлює важливим, значущим, непересічним явищем у житті, як «вузловий момент життєвого шляху», а отже, відповідає загальним ознакам події;

б) як багатомірне поняття й механізм його досягнення включає цілий ряд факторів;

в) як те, чого люди досягають лише завдяки своєму власному, тільки їм притаманному потенціалові, завдяки своїй активності.

2. О.Г. Романовський успіх визначає:

а) як рух до мети, поставленої перед собою, це результат роботи наших переконань, цінностей, здібностей і звичок, що лежать в основі цього руху. Його потрібно вимірювати, порівнюючи із метою, завданнями та результатами, яких людина досягла. При цьому важливо зрозуміти, що необхідною умовою розвитку нерозкритих можливостей людини є тільки ті ознаки, що для неї значимі.

б) як подію, коли усвідомлюється людиною як важливе, значуще, непересічне явище в житті, «вузловий момент життєвого шляху», а отже, відповідає загальним ознакам події;

в) ставлення з любов'ю до тих, хто поруч, до людей, які вас люблять і піклуються про вас.

3. Б. Трейсі виділяє поміж складових успіху:

а) подію, коли усвідомлюється людиною як важливе, значуще, непересічне явище в житті, «вузловий момент життєвого шляху», а отже, відповідає загальним ознакам події;

б) ставлення з любов'ю до тих, хто поруч, до людей, які вас люблять і піклуються про вас;

в) мир у душі. Тільки живучи в гармонії з власними вищими цінностями і внутрішніми переконаннями, ви можете досягти миру в душі.

4. Ю. М. Ільїна розглядає життєвий успіх:

а) подією, яку людина усвідомлює важливим, значущим, непересічним явищем у житті, як «вузловий момент життєвого шляху», а отже, відповідає загальним ознакам події;

б) ставлення з любов'ю до тих, хто поруч, до людей, які вас люблять і піклуються про вас;

в) крізь призму побудови та функціонування ментальної моделі, яка забезпечує досягнення успіху в житті.

5. Сенс життя, сенс буття:

а) подія, яку людина усвідомлює важливим, значущим, непересічним явищем у житті, як «вузловий момент життєвого шляху», а отже, відповідає загальним ознакам події;

б) філософська та духовна проблема, що має відношення до визначення мети існування, призначення людства, людини як біологічного виду, одне з основних світоглядних понять, що має величезне значення для духовно-морального становлення особистості;

в) психоемоційний стан цілковитого задоволення життям, відчуття безмежної радості. Те, що викликає відчуття найвищого задоволення життям, дає радість людині.

6. Щастя:

а) подія, коли усвідомлюється людиною як важливе, значуще, непересічне явище в житті, «вузловий момент життєвого шляху», а отже, відповідає загальним ознакам події;

б) філософська та духовна проблема, що має відношення до визначення мети існування, призначення людства, людини як біологічного виду, одне з основних світоглядних понять, що має величезне значення для духовно-морального становлення особистості;

в) психоемоційний стан цілковитого вдоволення життям, відчуття глибокого задоволення та безмежної радості. Те, що викликає відчуття найвищого задоволення життям, дає радість людині.

7. На думку С. Хохеля:

а) особистий розвиток – якісно новий, усвідомлений етап розвитку людини, адже, після пробудження енергії творчості, він починає бурхливо й радикально змінювати обставини нашого життя доти, поки особистість не зникає, звільняючи місце для сутності, що стає тим, чим вона може бути;

б) рух до мети, поставленої перед собою, це результат роботи наших переконань, цінностей, здібностей і звичок, що лежать в основі цього руху. Його потрібно вимірювати, порівнюючи із метою, завданнями та результатами, яких людина досягла. При цьому важливо зрозуміти, що необхідною умовою розвитку нерозкритих можливостей людини є тільки ті ознаки, що для неї значимі;

в) успіх як подія, коли усвідомлюється людиною як важливе, значуще, непересічне явище в житті, «вузловий момент життєвого шляху».

8. Поняття успішний у потрактуванні С. І. Ожегова означає:

а) такий, що містить у собі успіх, вдалий;

б) відношення до визначення мети існування, призначення людства, людини як біологічного виду, одне з основних світоглядних понять, що має величезне значення для духовно-морального становлення особистості;

в) психоемоційний стан цілковитого вдоволення життям, відчуття глибокого задоволення та безмежної радості. Те, що викликає відчуття найвищого задоволення життям, дає радість людині.

9. Особистість – це:

а) єдиний представник людського роду, носій сукупності морфологічних, фізіологічних і психічних ознак, які відрізняють його від представників інших видів живих істот;

б) сукупність своєрідних та неповторних рис особистості;

в) соціальний індивід, що поєднує в собі риси загальнолюдського, суспільно-значущого та індивідуально-неповторного.

10. Основними компонентами особистості є:

а) її спрямованість або вибіркоче (селективне) ставлення до дійсності; можливості; характер; самоуправління «Я»;

б) її спрямованість або вибіркоче (селективне) ставлення до дійсності; можливості; характер;

в) її спрямованість або вибіркоче (селективне) ставлення до дійсності; можливості; самоуправління «Я».

11. Спрямованість – це:

а) система мотивів і перспектив, яка склалася на основі потреб, що спонукають людину до активності й визначають її відносини. Це її ціннісні орієнтації, внутрішні спонукальні сили: переконання, потреби, інтереси;

б) образ, що є втіленням досконалості й зразком вищої мети в прагненнях індивіда. Ідеалом може бути особистість ученого, письменника, спортсмена, політика, а також морфологічні характеристики конкретної людини або риси її особистості;

в) стійка система ставлення людини до певних сторін дійсності, що проявляється у відповідній поведінці. Вона складається із мотивів, потреб, поглядів й настанов, якими індивід керується у своїх діях.

12. Ідеал – це:

а) система мотивів і перспектив, яка склалася на основі потреб, що спонукають людину до активності й визначають її відносини. Це її ціннісні орієнтації, внутрішні спонукальні сили: переконання, потреби, інтереси;

б) образ, що є втіленням досконалості й зразком вищої мети в прагненнях індивіда. Ідеалом може бути особистість ученого, письменника, спортсмена, політика, а також морфологічні характеристики конкретної людини або риси її особистості;

в) стійка система ставлення людини до певних сторін дійсності, що проявляється у відповідній поведінці. Вона складається із мотивів, потреб, поглядів й настанов, якими індивід керується у своїх діях.

13. Позиція – це:

а) система мотивів і перспектив, яка склалася на основі потреб, що спонукають людину до активності й визначають її відносини. Це її ціннісні орієнтації, внутрішні спонукальні сили: переконання, потреби, інтереси;

б) образ, що є втіленням досконалості й зразком вищої мети в прагненнях індивіда. Ідеалом може бути особистість ученого, письменника, спортсмена, політика, а також морфологічні характеристики конкретної людини або риси її особистості;

в) стійка система ставлення людини до певних сторін дійсності, що проявляється у відповідній поведінці. Вона складається із мотивів, потреб, поглядів й настанов, якими індивід керується у своїх діях.

14. Мотивація – це:

а) це комплекс спонукальних причин, потреб, під впливом яких так чи так діє особа в конкретній ситуації. І якщо в людини є необхідність зробити вибір у цій ситуації, то вона вибере саме те, що забезпечить максимальне задоволення її потреб.

б) образ, що є втіленням досконалості й зразком вищої мети в прагненнях індивіда. Ідеалом може бути особистість ученого, письменника, спортсмена, політика, а також морфологічні характеристики конкретної людини або риси її особистості;

в) стійка система ставлення людини до певних сторін дійсності, що проявляється у відповідній поведінці. Вона складається із мотивів, потреб, поглядів й настанов, якими індивід керується у своїх діях.

15. Спілкування – це:

а) складний процес встановлення контакту між людьми, що виникає на основі потреб і спільної діяльності та включає в себе обмін інформацією, сприймання й розуміння іншого. Спілкування – це взаємодія суб'єктів через знакові засоби, викликана потребами спільної діяльності та спрямована на значимі зміни стану, поведінки партнера;

б) це комплекс спонукальних причин, потреб, під впливом яких так чи так діє особа в конкретній ситуації. І якщо в людини є необхідність зробити вибір у цій ситуації, то вона вибере саме те, що забезпечить максимальне задоволення її потреб.

в) образ, що є втіленням досконалості й зразком вищої мети в прагненнях індивіда. Ідеалом може бути особистість ученого, письменника, спортсмена, політика, а також морфологічні характеристики конкретної людини або риси її особистості.

16. Спілкування – це:

а) складний процес встановлення контакту між людьми, що виникає на основі потреб і спільної діяльності та включає в себе обмін інформацією, сприймання й розуміння іншого. Спілкування – це взаємодія суб'єктів через знакові засоби, викликана потребами спільної діяльності та спрямована на значимі зміни стану, поведінки партнера;

б) це комплекс спонукальних причин, потреб, під впливом яких так чи так діє особа в конкретній ситуації. І якщо в людини є необхідність зробити вибір у цій ситуації, то вона вибере саме те, що забезпечить максимальне задоволення її потреб.

17. Прагнення – це:

а) усвідомлений мотив, у якому виявлена потреба, що може бути задоволена вольовими зусиллями;

б) образ, що є втіленням досконалості й зразком вищої мети в прагненнях індивіда. Ідеалом може бути особистість ученого, письменника, спортсмена, політика, а також морфологічні характеристики конкретної людини або риси її особистості;

в) стійка система ставлення людини до певних сторін дійсності, що проявляється у відповідній поведінці. Вона складається із мотивів, потреб, поглядів й настанов, якими індивід керується у своїх діях.

18. Креативність, за С.Д. Максименком:

а) є глибинною, відпочатковою й абсолютно «природною» ознакою особистості, це – вища форма активності;

б) здатність дивуватися і пізнавати, вміння знаходити рішення в нестандартних ситуаціях, спрямованість на відкриття нового та здатність до глибокого усвідомлення свого досвіду;

в) це діяльність людини, спрямована на створення нового: чи то речей зовнішнього світу, чи умовиводів або почуттів, властивих самій людині.

19. Творчість, за Е. Фромом:

а) є глибинною, відпочатковою й абсолютно «природною» ознакою особистості – це є вища форма активності;

б) здатність дивуватися і пізнавати, вміння знаходити рішення в нестандартних ситуаціях, спрямованість на відкриття нового та здатність до глибокого усвідомлення свого досвіду;

в) це діяльність людини, спрямована на створення нового: чи то речей зовнішнього світу, чи умовиводів або почуттів, властивих самій людині.

20. Творчість, за Л. Виготським:

а) є глибинною, відпочатковою й абсолютно «природною» ознакою особистості – це є вища форма активності;

б) здатність дивуватися і пізнавати, вміння знаходити рішення в нестандартних ситуаціях, спрямованість на відкриття нового та здатність до глибокого усвідомлення свого досвіду;

в) це діяльність людини, спрямована на створення нового: чи то речей зовнішнього світу, чи умовиводів або почуттів, властивих самій людині.

21. М.М. Поташник зазначає, що:

а) творчість не в усіх випадках обов'язково є створенням чогось нового, вона може мати форми рекомбінації певних чинних і відомих елементів або бути руйнівною по відношенню до цих елементів;

б) є глибинною, відпочатковою й абсолютно «природною» ознакою особистості – це є вища форма активності;

в) творчість – це здатність дивуватися і пізнавати, вміння знаходити рішення в нестандартних ситуаціях, спрямованість на відкриття нового та здатність до глибокого усвідомлення свого досвіду.

22. С.О. Сисоева вважає, що творчість окремої людини:

а) може бути розглянута двоаспектно: як сутність якості особистості, у якій відбивається ставлення суб'єкта до самого себе і світу, а також спосіб її самоствердження; як діяльність певного характеру, що відбиває вищий ступінь активності людини, спрямованої на подолання певного протиріччя відповідно до поставленої мети;

б) є глибинною, відпочатковою й абсолютно «природною» ознакою особистості – це є вища форма активності;

в) здатність дивуватися і пізнавати, вміння знаходити рішення в нестандартних ситуаціях, спрямованість на відкриття нового та здатність до глибокого усвідомлення свого досвіду.

23. С. Рубінштейн, підкреслюючи суспільну значущість процесу творчості, відзначав її:

а) як діяльність у створенні нового, оригінального, що входить не тільки в історію розвитку творця, а й в історію розвитку науки, мистецтва тощо;

б) є глибинною, відпочатковою й абсолютно «природною» ознакою особистості – це є вища форма активності;

в) здатність дивуватися й пізнавати, вміння знаходити рішення в нестандартних ситуаціях, спрямованість на відкриття нового та здатність до глибокого усвідомлення свого досвіду.

24. Я.А Пономарьов визначає творчість:

а) глибинною, відпочатковою й абсолютно «природною» ознакою особистості – це є вища форма активності;

б) як здатність дивуватися й пізнавати, вміння знаходити рішення в нестандартних ситуаціях, спрямованість на відкриття нового та здатність до глибокого усвідомлення свого досвіду.

в) як «механізм продуктивного розвитку», як одну «із конкретних форм вияву механізмів продуктивного розвитку»

25. Г.О. Балл притримується тенденції щодо ???:

а) об'єднання когнітивного й особистісного аспектів психології творчості (операційного, мотиваційного, інтелектуального, особистісного тощо);

б) здатності дивуватися й пізнавати, вміння знаходити рішення в нестандартних ситуаціях, спрямованість на відкриття нового та здатність до глибокого усвідомлення свого досвіду;

в) є глибинною, відпочатковою й абсолютно «природною» ознакою особистості – це є вища форма активності.

МЕТОДИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ

Дослідження самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн (модиф. А. Прихожан)

Інструкція. Сторони людської особистості можна умовно зобразити вертикальною лінією, нижня точка якої символізуватиме найнижчий розвиток, а верхня – найвищий. Вам пропонуємо сім таких ліній. Вони позначають: 1) здоров'я; 2) розум, здібності; 3) характер; 4) авторитет поміж оточення; 5) уміння багато чого робити своїми руками, умілі руки; 6) зовнішність; 7) упевненість у собі.

На вертикальних лініях зафіксуйте певними позначками, як Ви зараз оцінюєте власний розвиток цих якостей. Потім позначте, при якому рівні розвитку цих якостей Ви були б задоволені собою або відчули гордість за себе. Час, відведений на заповнення шкали разом із опануванням інструкції, 10-12 хв.

Обробка та інтерпретація результатів.

Обробку проводять за шістьма шкалами (перша, тренувальна – «здоров'я» – не враховується). Кожна відповідь виражається в балах. Довжина кожної шкали 100 мм, згідно з цим відповіді отримують кількісну характеристику (наприклад, 54мм = 54 балів).

За кожною із шести шкал визначається:

– рівень домагань – відстань у мм від нижньої точки шкали («0») до знаку «х»;

– рівень самооцінки – від «0» до знаку «-»;

– значення розбіжності між рівнем домагань і самооцінкою – відстань від знаку «х» до знаку «-», якщо рівень домагань нижче самооцінки, він виражається від'ємним числом.

Розрахувати середню величину кожного показника рівня домагань і самооцінки за всіма шкалами.

Рівень домагань. Норму, реалістичний рівень домагань, характеризує результат від 60 до 89 балів. Оптимальний – порівняно високий рівень – від 75 до 89 балів, підтверджує оптимальне представлення про свої можливості, що є важливим чинником особистісного розвитку. Результат від 90 до 100 балів зазвичай засвідчує нереалістичне, некритичне ставлення педагогів до власних можливостей. Результат менше 60 балів свідчить про занижений рівень домагань, він – індикатор несприятливого розвитку особистості.

Рівень самооцінки. Кількість балів від 45 до 74 («середня» і «висока» самооцінка) засвідчують реалістичну (адекватну) самооцінку.

Кількість балів від 75 до 100 і вище свідчить про завищену самооцінку і вказує на певні відхилення у формуванні особистості. Завищена самооцінка може підтверджувати особистісну незрілість, невміння правильно оцінити результати своєї діяльності, порівнювати себе з іншими; така самооцінка може вказувати на суттєві викривлення у формуванні особистості –

«закритості для досвіду», нечутливості до своїх помилок, невдач, зауважень та оцінок оточуючих. Кількість балів нижче 45 вказує на занижену самооцінку (недооцінку себе) і свідчить про крайнє неблагополуччя у розвитку особистості. За низькою самооцінкою можуть ховатися два абсолютно різних психологічних явища: справжня невпевненість в собі і «захисна», коли декларування (самому собі) власного невміння, відсутність здатності і тому подібного дозволяє не докладати жодних зусиль.

Методика «Ваша самооцінка»

Мета: визначити рівень самооцінки. Кожна людина цікавиться своїм внутрішнім світом. У підлітковому віці всі починають замислюватися про власну зовнішність, про свої розумові здібності, про силу характеру. Таким чином і формується система уявлень про себе, тобто самооцінка. Вона визначає взаємини з оточенням, від неї залежить самокритичність, вимогливість до себе, ставлення до своїх досягнень і невдач.

Інструкція

Перед вами 32 твердження. Оцініть їх:

- таке трапляється зі мною часто – 3б.
- інколи – 2 б.
- рідко – 1 б.
- ніколи – 0 б.

№	Часто	інколи	рідко	ніколи
	3 б	2б	1б	0б
1	Я постійно хочу, щоб мене підбадьорювали			
2	Завжди відчуваю відповідальність за доручену мені справу			
3	Я хвилююся через своє майбутнє			
4	Багато хто мене ненавидить			
5	Я менш ініціативний, ніж інші			
6	Я переймаюся своїм психічним станом			
7	Я боюся здатися дурним			
8	Інші виглядають краще, ніж я			
9	Я боюся промовляти перед незнайомими людьми			
10	Я часто допускаю помилки в письмових роботах			
11	На жаль, я не завжди можу сформулювати свої думки			
12	Мені часто бракує впевненості в собі			

- 13 Хоту, щоб мене частіше хвалили
- 14 Я занадто скромний
- 15 Моє життя нецікаве
- 16 Багато хто неправильної думки про мене
- 17 Мені ні з ким поділитися своїми думками
- 18 Від мене очікують багато
- 19 Батьки не дуже цікавляться моїми досягненнями
- 20 Я трохи бентежуся при спілкуванні з новими людьми
- 21 Я відчуваю, що багато людей не розуміє мене
- 22 Я почуваюся в безпеці
- 23 Я часто безпричинно хвилююся
- 24 Я ніяковію, відповідаючи біля дошки
- 25 Я постійно почуваюся скуто
- 26 Я переймаюся тим, що говорять про мене поза очі
- 27 Я впевнений, що інші все сприймають легше, ніж я
- 28 Мені здається, що зі мною трапиться якась халепа
- 29 Я переймаюся ставленням інших до мене
- 30 На жаль, я не дуже товариський
- 31 У суперечках я висловлююся лише тоді, коли впевнений у своїй правоті
- 32 Я думаю про те, що чекають від мене товариші

Інтерпретація результатів

Сума балів від **0 до 25** свідчить про високий рівень самооцінки, при якому людина правильно реагує на зауваження інших і рідко сумнівається у своїх діях.

Сума балів від **26 до 45** показує середній рівень самооцінки, при якому людина рідко страждає комплексом неповноцінності та лише час від часу підлаштовується під думку інших.

Сума балів від **46 до 128** – це низький рівень самооцінки, при якому людина болісно сприймає критичні зауваження, намагається завжди зважати на думку інших і часто страждає комплексом неповноцінності.

Щоб наша самооцінка була на високому рівні, ми повинні знати свої плюси та мінуси, слабкі й сильні сторони, реально оцінювати власні сили та здібності.

Методика кількісного виміру самооцінки (за С.А. Будассі) (підлітковий, юнацький вік)

Мета: виявити кількісне вираження рівня самооцінки досліджуваного методом ранжування.

Необхідний матеріал: 50 слів, що характеризують окремі якості особистості, бланк чи аркуш паперу, ручка.

Список якостей:

акуратність, безпечність, вдумливість, запальність, гордість, грубість, життєрадісність, дбайливість, чарівність, заздрість, соромливість, злопам'ятність, щирість, привітність, вишуканість, примхливість, легковірність, повільність, ніжність, мрійливість, недовірливість, мстивість, наполегливість, невимушеність, сприйнятливість, нерішучість, нестриманість, образливість, обережність, чуйність, педантичність, наполегливість, рухливість, підозрілість, принциповість, поетичність, презирливість, розважливість, розв'язність, рішучість, самозабуття, стриманість, співчуття, незворушність, терпимість, боягузтво, захоплюваність, поступливість, холодність, ентузіазм.

Хід проведення.

Досліджуваний уважно проглядає список слів для характеристики окремих якостей особистості. На основі запропонованого списку респондент вносить у *другу колонку* таблиці 20 значущих властивостей особистості, з яких 10 описують ідеальну з погляду досліджуваного людину (ідеал), а інші 10 – негативні, тобто ті, які не повинен мати ідеал (антиідеал). Позитивним моментом при цьому варіанті проведення дослідження є свобода вибору еталонних значень

Після того, як заповнена друга колонка таблиці, досліджуваний починає заповнювати *першу* колонку Х1, працюючи зі словами з другої колонки. Він повинен описати себе так, щоб на першому місці колонки № 1 стояла та якість, яка йому властива найбільше, на другому місці – властива, але менше, ніж та якість, яка записана під № 1 і т.д. Під номером 20 повинна стояти та якість, яка досліджуваному властива найменше. Черговість позитивних і негативних якостей у цьому випадку не враховується. Головне – максимально достовірно описати себе.

Після того, як виконаний цей етап роботи, респондент заповнює *третю* колонку Х2. У ній він повинен описати свій ідеал людини, поставивши на перше місце в колонці ту якість, яка, на його думку,

повинна бути виражена в ідеальній людині якнайбільше, на другому – виражена, але менше, ніж перше і т.д. Під № 20 повинна стояти та якість, якої в ідеалі практично не повинно бути. Для заповнення цієї колонки таблиці досліджуваній повинен працювати тільки зі словами з колонки № 2. (Колонку №1 з описом себе досліджуваній повинен закрити листом паперу на час заповнення колонки X1).

(Рекомендованим є представлення назв рис на карточках (пронумерованих). Після відбору та ранжування (перша частина завдання – перша колонка X1) номери переписуються експериментатором разом із рангами, потім досліджуваному пропонуються інші психодіагностичні методики, а після їх завершення виконується друга частина завдання – самооцінка (третя колонка X2)

Порядкові номери цих властивостей в обох рядах приймаються за їх ранги. Різниця номерів (рангів), яка визначає місце тієї чи тієї властивості, в кожному випадку дає можливість порахувати коефіцієнт кореляції.

+У колонці №4 респондент повинен підрахувати різницю рангів (номерів) за кожною виписаною якістю. Наприклад: така властивість як «акуратність» у першій колонці стоїть на 1 ранговому місці, а в третій – на 7. d буде дорівнювати: $1-7=-6$; така якість як «чуйність» і в першій, і в третій колонці стоїть на 3 ранговому місці. У цьому випадку d буде дорівнювати: $3-3=0$; така якість як «заздрість» в першій колонці стоїть на 20 ранговому місці, а в третій – на 9. В цьому випадку d буде дорівнювати: $20-9=11$ і т.д.

У колонці № 5 потрібно підрахувати d^2 (піднесення до квадрату) за кожною якістю.

У колонці № 6 підраховується сума d^2 , тобто $\sum d^2 = d_1^2 + d_2^2 + d_3^2 + \dots + d_{20}^2$.

X ₁	Якості	X ₂	d= X ₁ -X ₂	d ²	∑ d ²
1	1				
2	2				
...	...				
20	20				

Обробка і аналіз 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 і вираховується за формулою Ч. Спірмена:

$$r = 1 - \frac{6 * \sum d^2}{n * (n^2 - 1)},$$

де n – число запропонованих рис особистості (n=20), d – різниця номерів рангів.

Оскільки у нашому випадку обирається 20 якостей, то формула набуває такого вигляду: $r = 1 - 0,00075 \sum d^2$, і легше підраховувати за другою формулою.

При будь-якій зміні кількості якостей (більше чи менше 20) буде змінюватися коефіцієнт при d^2 , тобто буде не 0,00075, а якесь інше число. Ця формула є лише конкретним випадком загальної формули знаходження коефіцієнта рангової кореляції за Ч. Спірменом, поданої вище.

Значення коефіцієнта рангової кореляції (r) може бути в межах $[-1; +1]$. Чим ближче коефіцієнт до 1 (від 0,7 до 1), тим вищою є самооцінка, і навпаки. Про **адекватність самооцінки** свідчить коефіцієнт **від 0,4 до 0,6**. Коли одержаний коефіцієнт **не менше -0,37 і не більше +0,37**, 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 **знижену самооцінку**. Чим ближче коефіцієнт до -1, тим більший ступінь невідповідності.

Бланк досліджуваного

X ₁	Якості	X ₂	d=X ₁ -X ₂	d ²	∑ d ²
	1				
	2				
	3				

	4				
	5				
	6				
	7				
	8				
	9				
	10				
	11				
	12				
	13				
	14				
	15				
	16				
	17				
	18				
	19				
	20				

Розширити можливості цієї методики А. Будассі пропонує таким чином:

а) досліджуваний отримує завдання охарактеризувати в першому ряду свій ідеал, а у другому – не себе, а групу; обрахувавши коефіцієнт рангів між цими рядами, ми отримаємо рівень оцінки групи;

б) досліджуваний отримує завдання охарактеризувати у першому ряду свій ідеал, а у другому (зі слів першого ряду) – як, на його думку, його сприймає група. Коефіцієнт рангової кореляції покаже критичність сприймання досліджуваним свого становища в групі (+ 0,5 до +1 – некритичне сприймання досліджуваним свого становища в групі; – 0,5 до – 1 – надто велика самокритичність; – 0,5 до +0,5 – «нормальна, адекватна» очікувана оцінка).

Тест на оцінку стресостійкості

Цей тест на оцінку стресостійкості розробив учений-психолог Медичного центру Університету Бостона.

Необхідно відповісти на питання, виходячи з того, наскільки часто ці твердження правильні для Вас. Відповідати слід на всі пункти, навіть якщо це твердження загалом Вас не стосується.

Пропонуються такі відповіді з відповідною кількістю очок: майже завжди – 1; часто – 2; іноді – 3; майже ніколи – 4; ніколи – 5.

1. Ви їсте, принаймні, одну гарячу страву вдень.
2. Ви спите 7-8 годин, принаймні, чотири рази на тиждень.
3. Ви постійно відчуваєте любов інших та віддаєте свою любов натомість.
4. У радіусі 50 кілометрів у Вас є хоча б одна людина, на яку Ви можете покластися.
5. Ви виконуєте фізичні вправи до поту хоча б два рази на тиждень.
6. Ви випалюєте менше половини пачки сигарет удень.
7. За тиждень Ви споживаєте не більше п'яти чарок алкогольних напоїв.
8. Ваша вага відповідає Вашому зросту.
9. Ваш прибуток повністю задовольняє Ваші основні потреби.
10. Вас підтримує Ваша віра.
11. Ви регулярно займаєтеся клубною або громадською діяльністю.
12. У Вас багато друзів і знайомих.
13. У Вас є один або двоє друзів, яким Ви повністю довіряєте.
14. Ви здорові.
15. Ви можете відкрито заявити про свої почуття, коли Ви злі або стурбовані чимось.
16. Ви регулярно обговорюєте з людьми, з якими мешкаєте, Ваші домашні проблеми.
17. Ви робите щось тільки заради жарту хоча б раз на тиждень.
18. Ви можете організувати Ваш час ефективно.
19. Протягом дня Ви споживаєте не більше трьох чашок кави, чаю або інших напоїв, що містять кофеїн.
20. Ви маєте небагато часу для себе щодня.

Тепер підсумуйте Ваші відповіді й від отриманого результату відніміть 20 очок. Якщо Ви набрали менше 10 очок, то Вас можна порадувати, у випадку, якщо Ви відповідали ще й чесно, – у Вас прекрасна стійкість до стресових ситуацій і впливу стресу на організм, Вам немає чим перейматися. Якщо Ваше підсумкове число перевищило 30 очок, стресові ситуації мають неабиякий вплив на Ваше життя, і Ви їм не можете опиратися.

Якщо Ви набрали понад 50 очок, Вам слід серйозно задуматися – чи не час змінити Ваш підхід, Ваше ставлення до життя. Ви дуже вразливі для стресу. Погляньте ще раз на питання тесту. Якщо Ваша відповідь на яесьь твердження має 3 очки і вище, спробуйте змінити свою поведінку, описану в цьому пункті і Ваша уразливість до стресу знизиться. Наприклад, якщо

Ваша оцінка за 19 пункт – 4 бали, спробуйте пити хоча б на одну чашку кави в день менше, ніж зазвичай. Придивіться до себе уважніше вже зараз.

Методика «Неіснуюча тварина»

Тест «Неіснуюча тварина» належить до проєктивних тестів. Виконуючи малюнок, людина через рухи руки, що створює малюнок, виявляє певний зміст своїх думок, своєї психіки. Звичайно, відображення не показує всю складність психічного світу особи, але деякі з них виявляє. Тест рекомендовано поєднувати з іншими тестами та методиками.

Інструкція

Розслабтеся, прислухайтеся до своєї інтуїції, дайте волю своїй фантазії та вигадуйте й намалюйте неіснуючу тварину, назвіть її неіснуючим ім'ям.

«Відпустіть» свою руку, дозвольте їй малювати «самотійно». Малюнок виконуйте на окремому аркуші матового паперу, бажано олівцем середньої м'якості.

Інтерпретація

Розміщення малюнка. Норма – малюнок розташовується посередині вертикально покладеного аркуша. Малюнок, виконаний ближче до верхнього краю (чим ближче, тим більше виявлена якість), засвідчує високу самооцінку, незадоволеність своїм місцем у суспільстві, недостатнє визнання оточенням, прагнення до самоствердження. Малюнок у нижній частині – протилежна характеристика: невпевненість у собі, низька самооцінка, пригніченість, нерішучість, незацікавленість у своєму місці в суспільстві, у визнанні, відсутність бажання самостверджуватися в соціумі.

Інтерпретація деталей малюнка. При розгляді окремих деталей малюнка загальний підхід до інтерпретації такий: певна якість більш виявлена – ця деталь вималювана особливо ретельно; цих деталей кілька; ця деталь збільшена в розмірах відносно інших.

Якщо певної деталі на малюнку немає, її зображення не досить виразне, деталь мала за розміром – така якість відсутня або слабо виявлена.

Голова (або деталь, що її заміняє). Положення: голова повернена вправо (відносно того, хто малює) – прагнення до діяльності, майже все, що планується, – здійснюється, або, принаймні, починає здійснюватися (хоч, можливо, і не доводиться до кінця). Людина активно прагне реалізації своїх планів.

Голова повернена вліво – прагнення швидше міркувати, ніж щось робити. Це не людина дії: лише незначна частина її задумів реалізується або хоча б починає реалізовуватися. Часто такій людині притаманні страх перед активними діями, нерішучість.

Положення «анфас» – зображення «дивиться» на глядача – трактується як егоцентризм, перебільшена увага досліджуваного до власного «я», своїх проблем.

Окремі деталі голови, що відповідають органам чуття (вуха, рот, очі).

Вуха – зацікавленість інформацією щодо власного «я», в оцінці себе людина переважно орієнтована на думки та оцінки оточення.

Рот. Відкритий рот у поєднанні з язиком, без промальовування губ, інтерпретується як велика мовна активність (балакучість). Наявність губ – як чуттєвість. Відкритий рот без промальовування язика і губ, особливо заштрихований, – легкість виникнення недовіри, страхів. Рот із зубами – словесна агресивність (людина огризається, задирається, грубіянить у відповідь на звертання). Закритий рот круглої форми – боязкість, тривожність.

Очі – це символ властивого людині переживання страху, який часто не усвідомлюється нею. Про це говорить різке промальовування райдужки, сильний нахил олівця при виконанні малюнка очей. Якщо зображені вії – людина демонстративна, любить бути в центрі уваги, «працює на публіку», зацікавлена в тому, щоб оточення захоплювалося її зовнішністю, манерою одягатися; людина надає занадто великого значення враженню, яке вона справляє на інших. У чоловіків це часто є проявом жіночих рис у характері.

Непропорційно збільшений розмір голови – показник того, що людина цінує інтелект, ерудицію в собі та інших.

Роги, особливо зображені у вигляді гострих кутів, – агресія. Якщо роги поєднуються зі щетиною, панциром, – агресія має захисний характер. Якщо ж вони зображені разом із нігтями, голками, іншими знаряддями нападу, – агресія має спонтанний наступальний характер.

Грива, шерсть, подоба зачіски – чуттєвість, підкреслення своєї статті, орієнтація на свою сексуальну роль. Про розвинену сексуальність, аж до фіксації на проблемах сексу, говорить наявність на малюнкові деталей, які стосуються статевих ознак: вимені, грудей, особливо при людиноподібній фігурі (іноді людина не наважується їх зображувати, орієнтуючись на етичні норми пристойності – непристойності, в такому випадку можна запитати, чи хотіла вона їх малювати).

Пір'я – прояв бажання до самовиправдання, до демонстративності.

Несуча, опорна частина фігури тварини (ноги, лапи, іноді – постамент). Масивність цієї частини тіла свідчить про ґрунтовність, обдуманість, переважання раціонального над емоційним при ухваленні рішень, формуванні думки, висновків; взагалі опора на істотні положення і значущу інформацію. Слабка вираженість або відсутність опорної частини фігури свідчать про поверховість думок, легковажність у висновках, іноді імпульсивність при ухваленні рішень. Характер сполучення ніг із корпусом – точне, ретельне, або недбале, ноги слабо з'єднані чи зовсім не з'єднані з корпусом – свідчить про наявність, або, навпаки, відсутність контролю за міркуваннями, висновками, рішеннями. Однотипність чи односпрямованість форми ніг, лап, будь-яких елементів опорної частини –

стандартність, банальність думок, рішень. Різноманітність у формі й положенні цих деталей – оригінальність, нестандартність думок, суджень, самостійність, творче начало (виявляється в незвичній формі цих елементів).

Частини, що є виступають із фігури. Можуть бути функціональними чи такими, що прикрашають тварину (крила, додаткові ноги, щупальця, деталі панцира), – свідчать про прагнення до охоплення різних галузей людської діяльності, впевненість у собі, допитливість, про бажання брати участь у якомога більшому числі справ інших людей, про завоювання собі місця під сонцем, іноді – про нерозбірливий учинок оточення. Деталі, що прикрашають (бантики, завиті кучері, квіточки, парасольки), вказують на демонстративність, на бажання привернути увагу оточення, манірність.

Хвости. Виявляють ставлення до власних дій, рішень, висновків, до своєї словесної продукції. Позитивне або негативне забарвлення цього ставлення виражене положенням хвоста (або хвостів): угору – впевненість, позитив, бадьорість; униз – незадоволеність, сумнів у власній правоті, жалкування з приводу зробленого, сказаного, розкаяння.

Хвости повернені вправо – це оцінка своїх дій і поведінки. Хвости вліво – ставлення до своїх думок, рішень, до втрачених можливостей, до власної нерішучості.

Контури фігури. Звертається увага на наявність чи відсутність виступів (шипів, панцирів, голок), промальованість контуру, наявність плям, затемнень. Якщо на малюнку багато гострих кутів – це прояви агресивності. Затемненість, зафарбовування контурної лінії – наявність страху, тривоги. Про підозрілість, побоювання свідчать щити, заслони, подвоєні лінії контуру.

Недбалість, неакуратність, стереотипність ліній говорить про відповідні якості людини. Наявність виправлень, перемальовувань можуть свідчити про те, що людина не приймає себе такою, яка вона є.

Загальна енергія. Оцінюється кількість зображених деталей – зображена тільки необхідна кількість щоб дати уявлення про вигадану неіснуючу тварину (голова, тіло, кінцівки; або тіло, хвіст, крила), чи має місце щедре зображення не тільки необхідних, але й ускладнювальних конструкцій додаткових деталей. Чим більше складових частин і елементів, тим вища енергія. Якщо мало, тільки необхідні, – відсутність енергії, втома, можливе хронічне захворювання. Про це також свідчить характер лінії – слабка павутиноподібна лінія. Жирна з натиском лінія свідчить про наявність тривожності, особливо, якщо це різко продавлені лінії, видимі навіть на зворотному боці листа – це різка тривожність. Важливо звернути увагу на те, яка деталь так намальована, – це допоможе зрозуміти, з чим пов'язана тривога.

Загальна оцінка тварини. Тварини діляться на тих, що загрожують; тих, що бояться, та нейтральних. Тварина – уособлення людини, виявляє

ставлення до себе, свого «я», уявлення про своє становище у світі, свою значущість або її відсутність, тобто тварина представляє того, хто малює, залежно від характеру того, на кого схожа людина (подібні до лева, бегемота, птаха, равлика, мурах, білого собаки, зайця, слона і т. ін.).

Схожість намальованої тварини до людини, починаючи з постави тварини на дві лапи, замість чотирьох і закінчуючи «одяганням» її у людське вбрання (штани, спідниці, плаття), включаючи схожість морди на обличчя, ніг і лап – на руки, свідчить про емоційну незрілість, «дитячість» у характері та поведінці відповідно до ступеня «олюднення» тварини.

Механізм схожий на алегоричне значення тварин і їхніх характерів у казках, притчах.

Рівень агресивності виявляється кількістю, характером (гострі чи тупі) кутів на малюнку. Особливо вагомі при цьому прями знаряддя агресії – кігті, зуби, дзьоби.

Якщо загальний контур фігури нагадує коло (особливо, нічим не заповнене), то це символізує прагнення до замкнутості, потайливості, закритості внутрішнього світу, не бажання розкриватися перед іншими, або ж не бажання здійснювати це дослідження. Такі малюнки мають, зазвичай, мало даних для аналізу.

Якщо на малюнку в тіло тварини вмонтовані механічні частини (танкові гусениці, пропелер, електролампа замість ока, антени), це може свідчити про наявність у людини шизоїдного радикала (більш докладну інформацію щодо цієї особливості можуть дати дослідження акцентуацій характеру за відповідними методиками).

Творчі можливості виявляються кількістю елементів, що поєднані у фігурі: про банальність, відсутність креативності свідчать варіанти, коли зображена реальна істота (людина, кінь, собака, риба), до якої приєднується певна деталь, узятя від іншого створіння (кішка з крилами, риба з пір'ям, собака з плавниками). Творче начало, креативність переважає при зображенні фігури, що складається з багатьох елементів, притаманним різним істотам.

У назві можуть бути поєднані змістовні частини («заець, що літає», «бегемот», «мухожер» і т. п.). Інший варіант – словотворення з книжно-науковим, іноді латинським суфіксом або закінченням («ратолетиус» і т. п.). Перше свідчить про раціональність, конкретність при орієнтуванні й адаптації; друге – про демонстративність, спрямовану головним чином на показ власного розуму, ерудиції, знань. Зустрічаються назви як набір літер без жодного смислу («лялие», «лиошана», «гратекер» тощо); це свідчать про легковажне ставлення до оточення, ігнорування сигналів небезпеки, наявність докількі критеріїв в основі мислення, перевагу естетичних елементів у емоційних думках над раціональними.

Спостерігаються іронічно-гумористичні назви («риночурка», «пузиренд» і т. п.) – це відповідає іронічно-поблажливому ставленню до

оточення. Про інфантильність, дитячість свідчать назви, що мають елементи, які повторюються («тру-тру», «лю-лю», «кус-кус» і т. ін.). Схильність до фантазування виявляється найчастіше подовженими назвами («аберосинотиклирон», «гулобарниклета-миешиния» тощо).

Тест «Чи конфліктна ви особистість?»

(за Л.А. Богатовою, В.В. Герасимовою, Л.А. Кудряшовою, І.А. Радчуком)

1. У громадському транспорті – суперечка. Ваша реакція?

- а) не беру участі;
- б) коротко висловлююся на захист сторони, яку вважаю правою;
- в) активно втручаюся.

2. Чи виступаєте на зборах із критикою?

- а) ні;
- б) тільки якщо маю для цього вагомі підстави;
- в) критикую з будь-якого приводу.

3. Чи часто сперечаєтеся з друзями?

- а) тільки якщо ці люди не ображаються;
- б) лише з принципових питань;
- в) суперечки – моя стихія.

4. На обід запропонували недосолену страву. Ваша реакція?

- а) не буду знімати бурю через дрібниці;
- б) мовчки візьму сільничку;
- в) не втримаюся від зауважень.

5. Якщо на вулиці, у транспорті Вам наступили на ногу:

- а) з обуренням подивлюся на кривдника;
- б) стримано зроблю зауваження;
- в) висловлю свої емоції, не добираючи слів.

6. Якщо хтось із близьких купив річ, яка Вам не сподобалася:

- а) змовчу;
- б) обмежуся коротким тактовним зауваженням;
- в) скандалитиму.

7. Не виграли в лотерею. Як до цього поставитесь?

- а) спробую залишатися байдужим, але дам собі слово ніколи більше не брати участі в розігріш лотереї;
- б) не приховуючи досади, поставлюся до події з гумором, пообіцяю взяти реванш;
- в) програш надовго зіпсує настрій.

Ключ до тесту «Чи конфліктна Ви особистість»:

кожна відповідь «а» – 4 бали; «б» – 2 бали; «в» – 0.

Підрахуйте загальну суму набраних балів.

20-28 балів. Ви тактовні й миролюбні, уникаєте конфліктів та суперечок, критичних ситуацій на роботі й удома. Можливо, інколи Вас називають пристосуванцем.

10-18 балів. Вас уважають людиною конфліктною. Але насправді Ви конфліктуєте лише тоді, коли немає іншого виходу, коли всі засоби вичерпані. При цьому не виходите за рамки коректності, твердо обстоюєте свою думку. Це викликає до Вас повагу.

До 8 балів. Конфлікти й суперечки – Ваша стихія. Любите критикувати інших, але не терпите критики на свою адресу. Ваша брутальність та нестриманість відштовхує людей. З Вами важко і на роботі, і вдома. Спробуйте змінити свій характер.

**Діагностика схильності до конфліктної поведінки
Методика К. Томаса діагностики схильності особистості
до конфліктної поведінки, адаптація Н.В.Гришиної**

Мета: визначити домінуючий спосіб поведінки людини в конфліктних ситуаціях.

Опис методики

На ранніх етапах вивчення конфліктів широко побутував термін «вирішення конфліктів», тобто йшлося про те, що конфлікт можна й необхідно розв'язувати або елімінувати. Таким чином, метою вирішення конфліктів був певний ідеальний безконфліктний стан, де люди працюють у повній гармонії.

Однак, останнім часом ставлення фахівців до цього аспекту дослідження конфліктів істотно змінилося. Це викликано, на думку К. Томаса, двома обставинами: усвідомленням марності зусиль з повної елімінації конфліктів, а також підтвердженням наявності позитивних функцій конфліктів. Звідси, згідно з підходом К.Томаса, наголос повинен бути перенесений з елімінування конфліктів на управління ними. Тому, автор вважає за потрібне сконцентрувати увагу на таких аспектах зміни конфліктів: які форми поведінки в конфліктних ситуаціях характерні для людей, які з них є більш продуктивними або деструктивними; яким чином можна стимулювати продуктивну поведінку.

Для опису типів поведінки людей у конфліктних ситуаціях, К.Томас запропонував двовимірну модель регулювання конфліктів, основними вимірами в якій є кооперація (пов'язана з увагою людини до інтересів інших людей, залучених до конфлікту) і напористість (для якої характерний акцент на захисті власних інтересів). Відповідно цим двом вимірам, автор виділяє наступні способи регулювання конфліктів:

1) змагання (конкуренція) як прагнення досягти своїх інтересів на шкоду іншому;

2) пристосування — на противагу суперництву, принесення в жертву власних інтересів заради іншого;

- 3) компроміс;
- 4) уникнення — відсутність як прагнення до кооперації, так і тенденції до досягнення власних цілей;
- 5) співпраця, коли учасники ситуації приходять до альтернативи, що повністю задовольняє інтереси обох сторін.



П'ять способів регулювання конфліктів за К. Томасом

К. Томас переконаний, що, уникаючи конфлікту, жодна з сторін не досягає успіху. При таких формах поведінки, як конкуренція, пристосування, компроміс, або один із учасників виграє, а інший програє, або вони обидва програють, оскільки йдуть на компромісні поступки. І тільки в ситуації співпраці обидві сторони виграють.

У своєму опитувальнику з виявлення типових форм поведінки К. Томас описує кожний з п'яти наведених можливих варіантів 12 судженнями про поведінку індивіда в конфліктній ситуації. У різних поєднаннях вони згруповані в 30 пар.

Тест можна використати в груповому варіанті й у поєднанні з іншими тестами, й окремо.

Інструкція.

У кожній із поданих пар оберіть те судження, яке найтипніше для вашої поведінки. Відведений час – не більше 15-20 хвилин.

Типова карта методики

1.
 - А. Іноді я даю можливість іншим узяти на себе відповідальність за вирішення спірного питання.
 - Б. **Замість того, щоб обговорювати те, в чому ми розходимося, я намагаюся звернути увагу на те, з чим ми обидва не згодні.**
2.
 - А. Я намагаюся знайти компромісне рішення.
 - Б. Я намагаюся залагодити справу, враховуючи інтереси іншого та власні.
3.
 - А. Зазвичай я настійливо прагну досягти свого.
 - Б. Я намагаюся заспокоїти іншого і, головним чином, зберегти наші стосунки.
4.
 - А. Я намагаюся знайти компромісне рішення.
 - Б. Іноді я жертвую власними інтересами заради інтересів іншого.

5.

А. Улагоджуючи спірну ситуацію, я весь час прагну знайти підтримку в іншого.

Б. Я намагаюся зробити все, щоб уникнути напруженості, бо від неї немає ніякої користі.

6.

А. Я намагаюся уникнути виникнення прикрощів для себе.

Б. Я намагаюся досягти свого.

7.

А. Я намагаюся відкласти розв'язання спірного питання для того, щоб згодом вирішити його остаточно.

Б. Я вважаю за необхідне в чомусь поступитися, щоб домогтися іншого.

8.

А. Зазвичай я наполегливо прагну досягти свого.

Б. Я насамперед намагаюся ясно визначити сутність порушених інтересів і питань.

9.

А. Думаю, що не завжди варто хвилюватися через певні розбіжності, які виникають.

Б. Я докладаю зусилля, щоб досягти свого.

10.

А. Я твердо прагну досягти свого.

Б. Я намагаюся знайти компромісне рішення.

11.

А. Я насамперед намагаюся чітко з'ясувати сутність порушених інтересів і питань.

Б. Я намагаюся заспокоїти іншого, і головним чином, зберегти наші стосунки.

12.

А. Часто я намагаюся не займати позицію, яка може викликати суперечки.

Б. Я даю можливість іншому подеколи залишитися при своїй думці, якщо він також іде мені назустріч.

13.

А. Я пропоную серединну позицію.

Б. Я наполягаю, щоб було зроблено по-моєму.

14.

А. Я повідомляю іншому свій погляд і запитую про його погляди.

Б. Я намагаюся довести іншому логіку та перевагу моїх поглядів.

15.

А. Я намагаюся заспокоїти іншого, і головним чином, зберегти наші стосунки.

Б. Я намагаюся зробити все можливе, щоб уникнути напруженості.

16.

А. Я намагаюся не вразити почуттів іншого.

Б. Я намагаюся переконати іншого в перевагах моєї позиції.

17.

А. Зазвичай я наполегливо намагаюся досягти свого.

Б. Я намагаюся зробити все, щоб уникнути напруженості, від якої немає ніякої користі.

18.

А. Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму.

Б. Я даю можливість іншому подеколи залишитися при своїй думці, якщо він також іде мені назустріч.

19.

А. Я передовсім намагаюся чітко визначити те, в чому полягають всі порушені інтереси та спірні питання.

Б. Я намагаюся відкласти розв'язання спірного питання тому, щоб згодом вирішити його остаточно.

20.

А. Я намагаюся негайно подолати наші розбіжності.

Б. Я намагаюся знайти найкраще поєднання перемог і втрат для нас обох.

21.

А. Ведучи переговори, я намагаюся бути уважним до бажань іншого.

Б. Я завжди схильний до прямого обговорення проблеми.

22.

А. Я намагаюся зайняти позицію, яка знаходиться посередині між моєю позицією і поглядами іншої людини.

Б. Я відстоюю свої бажання.

23.

А. Як правило, я переймаюся тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.

Б. Іноді я надаю можливість іншим узяти на себе відповідальність за розв'язання спірного питання.

24.

А. Якщо позиція іншого здається йому дуже важливою, я намагаюся йти назустріч його бажанням.

Б. Я намагаюся переконати іншого прийняти компроміс.

25.

А. Я намагаюся продемонструвати іншому логіку і перевагу моїх поглядів.

Б. Ведучи переговори, я намагаюся бути уважним до бажань іншого.

26.

А. Я пропоную серединну позицію.

Б. Я майже завжди переймаюся тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.

27.

А. Часто уникаю займати позицію, яка може викликати суперечки.
 Б. Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму.

28.

А. Зазвичай я настійно прагну домогтися свого.
 Б. Улагоджуючи ситуацію, я зазвичай намагаюся знайти підтримку в іншого.

29.

А. Я пропоную серединну позицію.
 Б. Думаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності, що виникають.

30.

А. Я намагаюся не зачепити почуттів іншого.
 Б. Я завжди займаю таку позицію в спірному питанні, щоб ми спільно з іншою зацікавленою людиною могли досягти успіху.

Обробка даних:

Питання	Суперництво	Співпраця	Компромiс	Уникнення	Прийомлення
1				А	Б
2		Б	А		
3	А				Б
4			А		Б
5		А		Б	
6	Б			А	
7			Б	А	
8	А	Б			
9	Б			А	
10	А		Б		
11		А			Б
12			Б	А	
13	Б		А		
14	Б	А			
15				Б	А
16	Б				А
17	А			Б	
18			Б		А
19		А		Б	
20		А	Б		
21		Б			А
22	Б		А		
23		А		Б	
24			Б		А

25	A				Б
26		Б	A		
27				A	Б
28	A	Б			
29			A	Б	
30		Б			A

ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК

Дивергентне мислення визначається як «тип мислення, який іде в різноманітних напрямках». Такий тип мислення припускає варіювання шляхів вирішення проблеми, призводить до несподіваних висновків і результатів.

Задатки людини вроджені й зумовлені лише анатомо-фізіологічними особливостями організму; вони лежать в основі розвитку здібностей.

Здібності розвиваються в ході якоїсь практичної чи теоретичної діяльності.

Здібності загальні – це здібності до навчання і праці.

Здібності спеціальні – це різні прояви, різні сторони загальної здібності до засвоєння досягнень людської культури та її подальшого руху.

Здібності творчі – це інтелектуально-евристичні здібності: здатність генерувати ідеї, висувати гіпотези, фантазувати, асоціативно мислити, бачити суперечності, переносити знання і вміння в нові ситуації; відмовитися від нав'язаної ідеї, незалежно міркувати, критично мислити, оцінювати. Саме ця група творчих властивостей більшою мірою, ніж інші, бере участь у створенні нового, творчого продукту.

Конвергентне мислення актуалізується в тому випадку, коли людині, яка вирішує задачу, потрібно на основі множини умов знайти єдине правильне рішення.

Креативність – творча, новаторська діяльність; творчі здібності індивіда, що характеризуються здатністю до продукування принципово нових ідей і що входять до структури обдарованості в якості незалежного фактора.

Латеральне мислення важливе для: створення нових ідей; вирішення проблемних ситуацій, що потребують не лише великого обсягу інформації, а й певної інтуїтивної роботи; переоцінки даних мислення: будь-яка особиста точка зору на що-небудь – це лише один із багатьох можливих поглядів.

Обдарованість – це ніби природний дар, який людина одержує, щось спадково зумовлене. Обдарованість є функцією всієї системи умов життєдіяльності в її єдності, функцією особистості. Вона нерозривно пов'язана з усім життям особистості й тому виявляється на різних етапах її розвитку.

Особистість – це форма існування психіки людини, яка являє собою цілісність, здатну до саморозвитку, самовизначення, свідомої предметної діяльності і саморегуляції, та має свій унікальний і неповторний внутрішній світ.

Суб'єктні цінності – це особливі поєднання високозначимих моральнісних і діяльнісних цінностей, що тісно корелюють між собою і завдяки цьому утворюють внутрішню самодостатню, самодетерміновану основу для регуляції діяльності і саморозвитку особистості, оскільки містять в собі і ціннісно-сміслові, і інструментально-діяльнісні характеристики, які дозволяють задовольняти основні особистісні потреби.

Талант – високий рівень обдарованості, природний хист людини до певного виду діяльності; видатні природні здібності людини до діяльності в якійсь галузі та вміння, які розвиваються з набуттям навичок і досвіду. Талант обумовлює високий рівень розвитку спеціальних здібностей, які дають людині змогу успішно, самостійно й оригінально виконати певну складну діяльність. Така сукупність здібностей дає змогу одержати продукт діяльності, який вирізняється новизною, високим рівнем досконалості і суспільною значимістю.

Творча особистість – це особистість, межі творчості якої охоплюють дії від нестандартного розв’язку простого завдання до нової реалізації унікальних потенцій індивіда в певній галузі. Людина, яка володіє певним переліком якостей, а саме рішучістю, умінням не зупинятися на досягнутому, сміливістю мислення, умінням бачити далі того, що бачать її сучасники і що бачили попередники. Вона володіє мужністю для того, щоб піти проти течії і зруйнувати те, чому вірить сьогодні більшість.

Творча компетентність особистості – найвищий рівень розвитку професійної компетентності, коли людина здійснює професійну діяльність на творчій основі стабільно і неперервно.

Творчість – це діяльність, результатом якої є створення нових матеріальних і духовних цінностей. Будучи за своєю сутністю культурно-історичним явищем, творчість має психологічний аспект: особистісний і процесуальний. Вона передбачає наявність у особистості здібностей, мотивів, знань та умінь, завдяки яким створюється продукт, що вирізняється новизною, оригінальністю, унікальністю.

Творчість – це діяльність, яка породжує щось нове, раніше не відоме на основі осмислення вже нагромадженого досвіду та формування нових комбінацій умінь, продуктів пізнання.

Творчість ігрова спрямована на участь суб’єкта в грі, де потрібні зміни, нововведення, відгадка, пошук результату. Це може бути й гра маленького дошкільника, який імпровізує з лялькою, і гра професійного актора.

Творчість комунікативна пов’язана з міжособистісною взаємодією і може проявлятися у різних видах спілкування людей.

Творчість літературна, образотворча та музична пов’язані з новими досягненнями в кожній із цих галузей (наприклад, зі створенням скульптури, написанням твору, віршованих рядків, опери, тощо).

Творчість навчальна включає всі види навчальної діяльності із засвоєння нових знань, умінь та навичок, виконання нових завдань.

Творчість наукова пов’язана з діяльністю людини в певній галузі науки, наприклад, у біології, математиці, фізиці, хімії тощо. Специфіка наукової творчості полягає в домінуванні теоретичного та теоретико-практичного мислення.

Творчість технічна спрямована на створення нових механізмів, пристроїв, деталей і зміни їхніх функцій. Це винахідництво, конструювання,

архітектура, конструювання пристроїв і раціоналізація процесів, пов'язаних із технічними засобами.

Творчість художня – самореалізація людини-творця. Здатність до творчості пов'язана з якимось видом діяльності чи навіть культурою загалом.

Творчість військова й управлінська спрямовані на керівництво колективами людей і їхньою діяльністю, прийняття рішень у гострих умовах бою, міжособистісних конфліктів, надзвичайних ситуаціях тощо.

Творчість побутова («домашня») пов'язана з вихованням дітей, розподілом бюджету, готуванням їжі, організацією відпочинку тощо. Відіграє досить важливе значення у житті кожної людини

Ціннісна свідомість особистості – сукупність уявлень, у яких відображено особистісні цінності людини, що можуть мати різні рівні вираженості, актуалізованості, стійкості і регуляційного потенціалу.

Ціннісний обмін – це інтеракційний механізм розвитку ціннісної свідомості особистості, який оснований на ситуаційній рефлексії особистісних якостей і вмінь, взаємному визнанні досягнень і ціннісній ампліфікації, що забезпечують всім учасникам міжособистісної взаємодії ціннісно-мотиваційне взаємопідкріплення активності, спрямованої на підтримання дефіцитних компонентів здібностей безпосередньо в процесі діяльності.

Ціннісна підтримка – це різновид спеціально організованої психологічної допомоги, спрямованої на гармонізацію суб'єктних цінностей людини, їхню актуалізацію чи видозміну з метою розвитку здібностей і саморозвитку особистості в процесі вирішення ситуаційних чи життєвих завдань.

Відповідальність – загальносоціологічна категорія, яка виражає свідоме ставлення особи до вимог суспільної необхідності, обов'язків, соціальних завдань, норм і цінностей. Відповідальність означає усвідомлення суті та значення діяльності, її наслідків для суспільства і соціального розвитку, вчинків особи з погляду інтересів суспільства або певної групи.

Доброзичливість – ставлення до людини, орієнтоване на сприяння її благу, на здійснення добра.

Імідж – штучна імітація або подання зовнішньої форми будь-якого об'єкта, особливо особи.

Емпатія (співпереживання) – розуміння відносин, почуттів, психічних станів іншої особи в формі співпереживання.

Етика – наука, що вивчає мораль. Філософська дисципліна, яка вивчає мораль, суспільні норми поведінки, звичаї. Термін також часто вживається як визначення норм поведінки, сукупності моральних правил певної суспільної чи професійної групи.

Конфлікт – зіткнення протилежних інтересів і поглядів, напруження і крайнє загострення суперечностей, що призводить до активних дій, ускладнень, боротьби, що супроводжуються складними колізіями.

Менталітет – система переконань, уявлень і поглядів індивідууму або суспільної групи, відтворення сукупного досвіду попередніх поколінь. Ключовими словами в визначенні менталітету є картина світу, набір духовних цінностей, не завжди усвідомлена система життєвих координат та підсвідомих стереотипів. Найчастіше слово вживається в контексті саме соціальної спільності (нація, народ, етнос).

Ментальність – це колективне несвідоме, явище критичного осмислення, неререфлексоване етнічним загалом, який здебільшого вчинково діє й соціально утверджується за звичками, канонізованими віруваннями; притаманний даній нації варіант світосприймання, поведінки, який реалізується на спільній мовній, культурній і морально-етичній основі.

Милосердя – діяльне прагнення допомогти кожному, хто має в цьому потребу. Це – втілення високої любові до ближніх. У християнському віровченні обов'язком кожної людини визначено такі милосердні вчинки: голодного нагодувати, спраглого напоїти, голого одягнути, недужого відвідати, померлого поховати. Вияв духовного милосердя – це добра порада. Милосердя ґрунтується на таких якостях, як чуйність, уважність, доброзичливість і несумісне з пихою, байдужістю, брутальністю. Цей термін, що вживається для опису м'якості, поблажливості або співчуття, виявленого однією особою щодо іншої. Це – одна з підставових чеснот лицарства і християнської етики, милосердя також відноситься до концепцій справедливості та моральності в поведінці між людьми.

Національна свідомість – сукупність соціальних, економічних, політичних, моральних, етичних, філософських, релігійних поглядів, норм поведінки, звичаїв і традицій, ціннісних орієнтацій та ідеалів, у яких виявляються особливості життєдіяльності націй та етносів.

Повага, пошана – абстрактна соціальна категорія, що відображає оцінку почуття гідності, вищості, більшої ідеальності того, на кого направлена дана оцінка. Вона базується на визнанні високих якостей кого-небудь, чи чого-небудь, відносно яких проводиться ця соціальна оцінка.

Рефлексія – філософський метод, за якого об'єктом пізнання може бути сам спосіб пізнання (гносеологія) чи знання, думка, вчинок (епістемологія).

Особистість – відображення соціальної природи людини, розгляду її як індивідуальності, та суб'єкта соціокультурного життя, що розкривається в контекстах соціальних відносин, спілкування і предметної діяльності, соціально зумовлена система психічних якостей індивіда, що визначається залученістю людини до конкретних суспільних, культурних, історичних відносин.

Саморегуляція – це завчасно усвідомлений і організований вплив суб'єкта на власну психіку для зміни її характеристик у потрібному та очікуваному напрямку.

Свобода – можливість чинити вибір відповідно до своїх бажань, інтересів і цілей на основі знання об'єктивної дійсності. Відсутність вибору,

варіантів розходження події рівносильна відсутністю свободи, неволі, рабству. Свобода є одним з проявів випадковості, керованої свободою волі (навмисність волі, усвідомлена свобода) або стохастичним законом (непередбачуваність витоку події, неусвідомлена свобода). У цьому значенні, поняття «свобода» протилежно поняттю «необхідність».

Толерантність – у загальному значенні ослаблення чи відсутність можливості реакції на який-небудь несприятливий фактор у результаті зниження чутливості до його впливу. На індивідуальному рівні – це здатність сприймати без агресії думки, які відрізняються від власних, а також – особливості поведінки та способу життя інших. Терпимість до чужого способу життя, поведінки, звичаїв, почуттів, ідей, вірувань є умовою стабільності та єдності суспільств, особливо тих, які не є гомогенними ні у релігійному, ні в етнічному, ні в інших соціальних вимірах.

Успіх – це переживання стану радості, задоволення від того, що результат, до якого прагнула особистість, співпадає з її очікуваннями або перевищує їх. Досягнення успіху передбачає оптимальне співвідношення між очікуваннями особистості та результатами її діяльності

Цінність – будь-яке матеріальне або ідеальне явище, яке має значення для людини чи суспільства, заради якого вона діє, витрачає сили, час, гроші, здоров'я тощо, заради якого вона живе.

ВИСЛОВИ ВІДОМИХ ЛЮДЕЙ ПРО УСПІХ

- Успіх не вчить. Він тільки переконує розумних людей, що вони не можуть програти (Білл Гейтс)
- Успіх – єдиний непростимий гріх стосовно свого близького (Фаїна Раневська)
- Успіх – це рух від невдачі до невдачі без втрати ентузіазму (Черчіль Вінстон)
- Успіх не прийде до Вас. Ви самі повинні дійти до нього (Марва Коллінз)
- Успіх – це не стільки те, що ми маємо, скільки те, ким ми стаємо в результаті (Джим Рон)
- Секрет життєвого успіху: будь готовий до можливості до того, як вона виникне (Бенджамін Дізраелі)
- Шість частин ключа до успіху: щирість, особистісна цілісність, скромність, увічливість, мудрість, милосердя (Вільям Меннінгер)
- Успіх – не ключ до щастя. Щастя – ось ключ до успіху. Якщо ви любите те, що робите, ви будете успішним (Альберт Швейцер)
- Немає шляху до успіху. Успіх є шлях (Михайло Шувалов)
- Про секрети успіху найпевніше міркують невдахи (Марсель Ашарі)
- Успіх робить нас нетерпимими до невдачі. Невдача робить нас нетерпимими до успіху (Вільям Федер)
- Успіх вдаряє в голову, невдача вдаряє в серце (Лоренс Пітер)
- Успіх – випадковість. Це вам скаже будь-який невдаха (Ерл Вілсон)
- Якщо ви не досягли успіху відразу, спробуйте ще і ще раз. А потім заспокойтеся та живіть собі на втіху! (Вільям Клод Філдс)
- Успіх часто буває єдиною видимою різницею між генієм і божевільням (Буаст П'єр)
- Успіх – це коли вже не рахуєш гроші й починаєш рахувати калорії (Л. Левінсон)
- Успіх – це встигнути (Марина Цвєтаєва)
- Треба йти до успіху, зневажаючи успіх, але покладатися на успіх не варто, його можна лише творити всім заздрісникам на зло (Петро Осадчук)
- Успіх негідників для багатьох спокусливий (Федр)

Рекомендована література

Базова

1. Життєва компетентність особистості / За ред. Л. Сохань, І. Єрмакова, Г. Несен. Київ : Богдана, 2003. 520 с.
2. Пасечнікова Л. П. Формування успішної особистості: методичні рекомендації. Донецьк : Каштан, 2008. 72 с.
3. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.

Допоміжна

1. Баришева О. І. Становлення потребово-мотиваційної сфери як показник особистісної зрілості. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С.Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименко. Київ, 2003, Т. 5, Ч. 5. С. 20-25.
2. Биркенбиль Вера Ф. Как добиться успеха в жизни: Пер. с нем. Москва : СП «Интерэксперт», 1992. 139 с.
3. Варбан Є. Психологічна компетентність як запорука життєвого успіху. *Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство* : науково-методичний збірник / Ред. кол. Н Софій (голова) та ін. Київ, 2000. С. 114-121.
4. Волянчук Н. Феноменологія суб'єктної активності. *Соціальна психологія*. 2004. № 3. С. 97-109.
5. Пасечнікова Л. П. Місія – життєвий успіх. *Рідна школа*. 2005. № 6. С. 3, 9.
6. Пасечнікова Л. П. Підвищення життєвої компетентності – шлях до успіху. *Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки*: зб. наук. пр. Вип. 34. Запоріжжя, 2005. С. 155-159.
7. Пасечнікова Л. П. Сутнісний зміст поняття «життєвий успіх» особистості. *Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки*: проблеми і пошуки: зб. наук. пр. Вип. 35. Запоріжжя, 2005. С. 219-222.
8. Пасечнікова Л. П. Орієнтація на життєвий успіх як умова самореалізації особистості. *Інноваційний розвиток суспільства за умов крос-культурних взаємодій*: матеріали міжнар. конф. Ч. 4(2): «Освіта, культура, наука як чинники інноваційного розвитку», 20-21 лютого 2008 р., м. Суми. Суми, 2008. С. 181-184.
9. Святобатько Л. М. Аналіз самодетермінації життєвого шляху особистості (свідомий і несвідомий аспекти). *Проблеми загальної та педагогічної психології*. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименко. Київ, 2003, Т. 5, ч. 5. С. 281-284.

10. Трейси Б. 21 секрет успеха миллионеров / Пер. с англ. К. Смирнова; Худ. оформ. фирма «Колибри», 2001. 240 с.

11. Френкин Р. Мотивация поведения: биологические, когнитивные и социальные аспекты. СПб : Питер, 2004. 656 с.

12. Цимбалюк І. М. Психологія спілкування : навч. посіб. Київ : ВД «Професіонал», 2007. 464 с.

Інформаційні ресурси

<http://libfree.com/psychology>

<http://pidruchniki.com/psychology>

<http://ukrkniga.org.ua/ukrkniga-text/784/>

<http://readbookz.com/books/172.html>

<http://subject.com.ua/psychology>