

вирішальний вплив на економічну безпеку підприємства. У зв'язку з цим підбір кадрів, їх вивчення, розстановка в значній мірі підвищують стійкість комерційних підприємств до можливих зовнішніх і внутрішніх негативних впливів.

Регулярне вивчення всіх категорій персоналу, розуміння об'єктивних потреб співробітників, їх провідних інтересів, справжніх мотивів поведінки та інше – дозволяє керівникам попереджати і виявляти ненадійність персоналу.

Література

1. Андреев С. В., Волкова В. К. Поиск персонала. Оформление приема на работу / С. В. Андреев, В. К. Волкова: учеб. пособ. – М.: Альфа-Пресс, 2007.
2. Питер Ф. Друкер. Эффективный руководитель / Питер Ф. Друкер. Издательство: Вильямс. 2007. – 105 с.
3. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты / Даниил Яковлевич Райгородский. Учебное пособие. Ред. и сост. – Самара, Издательский Дом «БАХРАХ», 1998. – 672 с.
4. Шегельман И. Р. Кадровая безопасность / И. Р. Шегельман, М. Н. Рудаков. – Петрозаводск: Изд-во ПетрГУ, 2006. – 96 с.
5. Электронный ресурс: Психологический тест при приёме на работу - достоинства и недостатки. Режим доступа: <http://homeurist.com/trud/rabota/psixologicheskij-test.html>.
6. Электронный ресурс: Краткий курс лекций по дисциплине «Экономическая безопасность». Режим доступа: http://studme.org/1584072021600/ekonomika/ekonomicheskaya_bezopasnost.
7. Электронный ресурс: Прогноз финансовых рисков. Что такое кадровая безопасность. И. Г. Чумарин. Режим доступа: <http://bre.ru/security/20813.html>.

Філатова Н. В.,

практичний психолог, магістр управління,

Україна

ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, СЛУХАЧІВ КУРСІВ У МЕЖАХ ПРОЕКТУ «УКРАЇНА-НОРВЕГІЯ», ЯК УМОВА ЇХ УСПІШНОЇ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ

Вважаємо за доцільне продовжити огляд практичних рекомендацій психологічної спрямованості, якій раніше нами подано у другому випуску навчального посібника «Менеджмент підприємницької діяльності» [15].

Наша країна переживає зараз важкий період. Зміни, що відбуваються в українському суспільстві в останні роки, стосуються найрізноманітніших сторін життя населення. Безпосереднім чином це торкнулося і військовослужбовців

Збройних Сил України, які підлягають звільненню у запас і (або) звільнених з військової служби, включаючи членів їх сімей.

В рамках реалізації проекту «Україна-Норвегія» на базі Південноукраїнського національного педагогічного університету здійснюється переорієнтація військових на цивільні спеціальності та надання дійсної компетентної допомоги в започаткуванні власного малого бізнесу,

Важливою й необхідною умовою успішності цього процесу є соціальна адаптація військовослужбовців і членів їх сімей до цивільних умов життя.

У зв'язку з вищезначеним, вважаємо за необхідне запропонувати деякі практичні рекомендації психологічної спрямованості, призначені не тільки слухачам курсів, а, можливо, у разі необхідності, організаторам, виконавцям і учасникам інших програм з адаптації та конверсії, усім, хто прагне до особистісного саморозвитку.

Сподіваємося, що запропоновані матеріали, які є по суті лише маленьким кроком у напрямку формування психологічного мислення і психологічної культури, викличуть жвавий інтерес, тому що є безпосередніми відповідями на сучасні запити слухачів курсів.

Ψ ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРАКТИКУМ

Поки людина не здається, вона сильніша своєї долі
Еріх Марія Ремарк

Істина людини – це те, що робить її людиною
Антуан де Сент-Екзюпері

Людина стає тим, що вона є, завдяки справі, яку вона робить своєю
Карл Теодор Ясперс

Завдання практикума:

1. допомогти формуванню уявлення щодо психологічної культури, психологічної компетентності та психологічної грамотності;
2. визначити необхідність їх практичного застосування у житті та професійної діяльності;
3. сприяти актуалізації потенціалу саморозвитку особистості;
4. освоєння методів самопомоги, саморегуляції, відновлення психоемоційного рівноваги і працездатності;
5. Розвиток індивідуальних навичок подолання тривоги та напруження.

Сучасні стрімкі зміни в соціально-економічному, науково-технічному, демографічному, екологічному, соціокультурному середовищі українського суспільства не можуть не торкнутися кожного громадянина країни.

Ці глибинні зміни в суспільстві, соціальна і економічна нестабільність призводять до появи почуття невпевненості в завтрашньому дні, стають причинами

дестабілізації психіки, і, в кращому випадку, спонукають до пошуку опори, захисту, необхідності особистості переглянути свої уявлення про сенс життя, усвідомити свою відповідальність за своє майбутнє, майбутнє близьких людей і всієї країни.

Людині бракує знань та умінь подолання складних життєвих ситуацій конструктивними способами, навичок саморегуляції, здатності розуміти і перетворювати свій емоційний стан, здібностей до рефлексії – тобто всього того, що в своїй сукупності визначає психологічну культуру особистості.

А суспільству бракує розуміння цінності кожної людини, що приводить до девальвації моральних ідеалів, знецінення етичних засад, ослаблення культури мови, розвитку етнічних упереджень, процвітанню цинізму і глухоті до чужого горя.

Згідно із зазначеним вище, на наш погляд, доречно розглянути поняття психологічної культури. Відповідний термін поки що не ввійшов в звичний науковий обіг і є не досить вивченим в межах психології та інших суміжних наук. Однак в змістовному плані він досить добре зрозумілий фахівцям.

Відомо, що культура – поняття складне, багатоаспектне і міждисциплінарне. «Культура – це величезна цілісне явище, яке робить людей, що населяють певний простір, з просто населення – народом, нацією» відзначав великий гуманіст свого часу Д. С. Ліхачов [8].

Є. О. Клімов вважає, що психологічна культура це «частина загальної культури людини (як члена сім'ї, громадянина, фахівця), що припускає освоєння їм системи знань в області основ наукової психології, основних умінь у справі розуміння особливостей психіки (своєї і оточуючих людей) і використання цих знань в повсякденному житті, в самоосвіті і професійної діяльності» [5].

Психологічна культура, за О. І. Мотковим, це напрацьована і засвоєна особистістю *система конструктивних способів, умінь самопізнання, спілкування, саморегуляції емоцій і дій, творчого пошуку, ведення справ та саморозвитку*. Фахівець більш глибоко розкриває сутність поняття - це поведінкова, процесуальна складова життя особистості, що виявляється в її *реальних вчинках*, заснованих на широкому репертуарі вироблених умінь володіння собою оптимальним чином. Психологічна культура – розумна самоорганізація і самореалізація своїх прагнень з урахуванням внутрішніх потреб, можливостей, і особливостей навколишнього середовища [9].

«... Це турбота про своє психічне здоров'я, вміння виходити з психологічних криз самому і допомагати близьким людям ...» визначено у збірнику «Психологічна допомога і консультування в практичній психології» під загальною редакцією М. К. Тутушкіної [11].

Слід вважати важливим і положення Л. С. Колмогорової та О. Г. Холодкової, які стверджують: «це системна характеристика людини, що дозволяє їй ефективно самовизначатися і самореалізовуватися в житті, що сприяє успішній соціальній адаптації, саморозвитку і задоволеності життям» [6].

В. В. Семикин вважає, що психологічна культура – це багатовимірне психологічне явище, яке поєднує в собі як загальні компоненти, наприклад, загальнолюдські цінності і соціальні норми, так і особливі складові – своєрідність етнічного менталітету і способів

соціальної взаємодії, а також і одиничні - індивідуально-своєрідний стиль відносин і поведінки.

На думку І. В. Дубровіної, відомого науковця у сфері психологічного супроводу освіти, психологічна культура особистості є результатом глибинної взаємодії розвитку, навчання і виховання людини та включає:

- *знання наукових основ психології;*
- *розуміння значення загальної культури для розвитку особистості і індивідуальності;*
- *розуміння цінності і неповторності кожної людини;*
- *бажання і вміння розуміти найбільш суттєві особливості у себе самого і іншої людини, визначити істинний сенс вчинків, настроїв;*
- *бажання і вміння розуміти оточуючих людей, враховувати і поважати в спілкуванні з ними їхні інтереси, смаки, звички, настрої, щиро відгукуватися на їх почуття і переживання;*
- *здатність правильно реагувати на можливі протиріччя, розбіжності в думках, оцінках і уявленнях, що виникають у людей;*
- *вміння володіти собою, своєю поведінкою, проявами своїх почуттів і відносин;*
- *потребу і вміння не принизити свого почуття особистісної гідності та гідності іншої людини;*
- *благородство почуттів і вчинків, здатність до співпереживання [3].*

Психологічну культуру особистості визначає і розвиток рефлексії. Розглядаючи людину як суб'єкта життя, С. Л. Рубінштейн вказав на два основних способи існування людини, серед яких власне людським способом стає рефлексія, яка виводить людину подумки за її межі: «З появою рефлексії пов'язане філософське осмислення життя» [12]. Згідно до ідей відомого філософа, антрополога, теолога П'єра Тейяра де Шардена, рефлексія - те, що відрізняє людину від тварин, завдяки їй людина може не просто знати щось, але ще й знати про своє знання. Напевно тому, внутрішньою умовою розвитку психологічної культури особистості І. В. Дубровіна бачить саме рефлексію, розвиток світоглядних почуттів.

Таким чином, з розвитком наукових досліджень з вищезначеної тематики проблема такого соціально-психологічного феномена, як психологічна культура не втрачає своєї актуальності і практичної значущості, а стає об'єктом комплексних наукових досліджень, обумовлених провідною роллю цього феномену в найважливіших процесах життєдіяльності людини – міжособистісному спілкуванні, соціальної адаптації, продуктивному особистісному розвитку.

Наприкінці, згадаємо нашого великого співвітчизника, одесита, відомого психолога та філософа Сергія Леонідовича Рубінштейна, який стверджував: «Говорити, що життя прекрасне, стверджуючи цим, ніби все в ньому добре і прекрасне, – це жалюгідна фальш; говорити, що життя огидне, жахливе, нібито перекреслюючи цим все прекрасне, чим воно так багате, - це брехня, яка свідчить про власне банкрутство. Життя могутнє, нескінченно різноманітне і чревате всім добрим і злим. І у людини в кінцевому рахунку одна справа в житті: самому привносити в нього, скільки тільки може він, краси і добра» [12].

Таким чином, на цій оптимистичній ноті і життєствердної позиції відомого психолога та, зокрема, нашої будемо використовувати наші з вами психологічні знання в інтересах кожної людини з єдиною метою допомоги в розкритті її свідомості, особистості, самостійності, індивідуальності, зміцненню її психологічного здоров'я.

Ψ ДІАГНОСТИЧНИЙ БЛОК

1. Тест-опитувальник для визначення рівня самооцінки (за С. В. Ковальовим) [16]

Мета тесту: визначення рівня самооцінки особистості.

Інструкція.

Вам запропоновано 32 ствердження і п'ять можливих варіантів відповідей, кожен з яких відповідає певній кількості балів. Висловлюючи ступінь своєї згоди зі ствердженнями, ви проставляєте бали:

4 – дуже часто; 3 – часто; 2 – іноді; 1 – рідко; 0 – ніколи.

1. Мені хочеться, щоб мої друзі підбадьорювали мене.
2. Постійно відчуваю свою відповідальність за роботу (навчання).
3. Я турбуюся про своє майбутнє.
4. Багато хто мене ненавидять.
5. Я володію меншою ініціативою, ніж інші.
6. Я турбуюся за свій психічний стан.
7. Я боюся виглядати дурнем.
8. Зовнішній вигляд інших куди краще, ніж мій.
9. Я боюся виступати з промовою перед незнайомими людьми.
10. Я часто допускаю помилки.
11. Як шкода, що я не вмію говорити як слід з людьми.
12. Як шкода, що мені не вистачає впевненості в собі.
13. Мені б хотілося, щоб мої дії частіше підбадьорювали інші.
14. Я занадто скромний.
15. Моє життя марне.
16. Багато хто має неправильні думки про мене.
17. Мені ні з ким поділитися своїми думками.
18. Люди чекають від мене багато чого.
19. Люди не особливо цікавляться моїми досягненнями.
20. Я злегка ніяковію.
21. Я відчуваю, що багато людей не розуміють мене.
22. Я не відчуваю себе в безпеці.
23. Я часто даремно хвилююся.
24. Я відчуваю себе ніяково, коли вхожу в кімнату, де вже сидять люди.
25. Я відчуваю себе скутим.
26. Я відчуваю, що люди говорять про мене за мою спиною.

27. Я впевнений, що люди майже все приймають легше, ніж я.
28. Мені здається, що зі мною повинна трапитися якась неприємність.
29. Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене.
30. Як шкода, що я не так товариський.
31. У суперечках я висловлююся лише тоді, коли впевнений у своїй правоті.

Обробка результатів.

Проводиться підсумовуванням балів за всіма 32 ствердженнями.

Інтерпретація результатів.

Сума балів від 0 до 25 говорить про високий рівень самооцінки, при якому людина, як правило, не обтяжена сумнівами, адекватно реагує на зауваження інших і тверезо оцінює свої дії.

Сума балів від 26 до 45 свідчить про середній рівень самооцінки. Людина з таким рівнем самооцінки час від часу відчуває незрозумілу незручність у взаєминах з іншими людьми, нерідко недооцінює себе і свої здібності без достатніх на те підстав.

Сума балів від 46 до 128 вказує на низький рівень самооцінки, при якому людина нерідко болісно переносить критичні зауваження на свою адресу, частіше намагається підлаштуватися під думку інших людей, сильно страждає від надлишкової сором'язливості.

2. Тест «Шкала самооцінки та рівня домагань Дембо-Рубінштейн» (за Т. Дембо, С. Я. Рубінштейн, модифікація А. М. Прихожан) [10]

Мета методики: заснована на безпосередньому оцінюванні випробовуваним самого себе та спрямована на вивчення самооцінки.

Інструкція. Будь-яка людина оцінює свої здібності, можливості, характер та ін. Рівень розвитку кожної якості, сторони людської особистості можна умовно зобразити вертикальною лінією, нижня точка якої буде символізувати найнижчий розвиток, а верхня - найвищий. Вам пропонуються сім таких ліній. Вони позначають:

1. здоров'я;
2. розум, здібності;
3. характер;
4. авторитет у однолітків;
5. вміння багато чого робити своїми руками, умілі руки;
6. зовнішність;
7. впевненість в собі.

На кожній лінії рискою (–) відзначте, як Ви оцінюєте розвиток у себе цієї якості, сторони вашої особистості в даний момент часу. Після цього хрестиком (x) відзначте, при якому рівні розвитку цих якостей, сторін Ви були б задоволені собою або відчували гордість за себе.

Час, що відводиться на заповнення шкали 10 – 12 хвилин.

Обробка і інтерпретація результатів

Обробка проводиться по шести шкалах (перша, тренувальна – «здоров'я» – не враховується). Кожна відповідь виражається в балах. Як вже наголошувалося раніше, довжина кожної шкали 100мм, відповідно до цього відповіді отримують кількісну характеристику (наприклад, 54мм = 54 балам).

1. По кожній з шести шкал необхідно визначити:

- a. рівень домагань – відстань в мм від нижньої точки шкали («0») до знаку «х»;
- b. висоту самооцінки – від «о» до знаку «-»;
- c. значення розбіжності між рівнем домагань і самооцінкою — відстань від знаку «х» до знаку «-», якщо рівень домагань нижче самооцінки, він виражається негативним числом.

2. Розрахувати середню величину кожного показника рівня домагань і самооцінки по всіх шести шкалах.

Рівень домагань.

- Норму, реалістичний рівень домагань, характеризує результат від 60 до 89 балів.
- Оптимальний – порівняно високий рівень – від 75 до 89 балів, підтверджує оптимальне уявлення про свої можливості, що є важливим чинником особистісного розвитку.
- Результат від 90 до 100 балів зазвичай засвідчує нереалістичне, некритичне відношення 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 указує 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 указувати на істотні спотворення у формуванні особистості – «закритості для досвіду», нечутливості до своїх помилок, невдачам, зауваженням і оцінкам тих, що оточують.
- Кількість балів нижче 45 указує на занижену самооцінку (недооцінку себе) і свідчить про крайнє неблагополуччя в розвитку особистості. За низькою самооцінкою можуть ховатися два абсолютно різних психологічних явища: справжня невпевненість в собі і «захисна», коли декларування (самому собі) власного невміння, відсутності здатності і тому подібного дозволяє не докладати ніяких зусиль.

Бланк до тесту

Здоровый	Умный, способный	Хороший характер	Авторитетен у сверстников	Способный	Красивый	Уверенный в себе
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
Больной	Глупый, неспособный	Плохой характер	Презирается сверстниками	Не способный	Некрасивый	Не уверенный в себе
здоровье	ум, способности	характер	авторитет у сверстников	умение многое делать своими руками, умелье руки	внешность	уверенность в себе

3. Методика дослідження локусу контролю (Rotter's Internal-External Locus of Control Scale) за Джуліаном Роттером (Julian B. Rotter) [4]

Методика запропонована Джуліаном Роттером в 1966 році на основі власної теорії суб'єктивної локалізації контролю.

Під «локусом контролю» розуміється стійка особистісна характеристика, яка відображає схильність людини пояснювати причини подій зовнішніми або внутрішніми факторами. Запропонована методика виділяє два типи локусу контролю: екстернальний (відповідальність за успіхи і невдачі свого життя приписуються зовнішнім обставинам) і інтернальний (відповідальність приписується собі самому).

Людей із зовнішнім локусом контролю, схильних пояснювати наслідки своїх вчинків впливом обставин, прийнято називати екстерналами, оскільки відповідальність за свою діяльність вони приписують виключно зовнішнім умовам. Протилежний тип – інтернали. Люди цього типу вважають відповідальними за результати своєї діяльності тільки самих себе. Навіть якщо обставини несприятливі, інтернал не стане виправдовувати себе за помилки або невдачі.

Люди, що володіють внутрішнім локусом контролю, більш впевнені в собі, послідовні і наполегливі в досягненні поставленої мети, врівноважені, доброзичливі і незалежні. Схильність до зовнішнього локусу контролю, навпаки, проявляється в невпевненості, неврівноваженості, тривожності, підозрливості, конформності і агресивності. Здавалося б, позиція екстерналів зручніша і повинна забезпечувати їм більш сприятливе положення в соціальному оточенні. Однак численні психологічні спостереження і експерименти виявили стійку закономірність: інтернали частіше досягають успіху в творчій і професійній діяльності, менш тривожні і агресивні, здатні стійкіше захищати свої принципи, ніж екстернали. Інтернали менш підозрілі у взаєминах, частіше викликають довіру, домагаючись своєї мети. «Чистих» інтерналів або екстерналів практично не існує. В кожній людині є частка впевненості в своїх силах і здібностях, і частка психологічної залежності від обставин.

Шкали: екстернальність, інтернальність

Мета тестування. Виявлення локусу контролю респондентів.

Інструкція до тесту. Прочитайте кожне висловлювання в парі і вирішите, з яким з них ви згодні більшою мірою. На бланку відповідей обведіть кружком одну з букв – «а» або «б».

Стимульний матеріал:

№	Варіант «а»	Варіант «б»
1	Діти потрапляють в біду тому, що батьки занадто часто їх карають.	У наш час неприємності відбуваються з дітьми частіше за все тому, що батьки занадто м'яко ставляться до них.
2	Багато невдач відбуваються від невезіння.	Невдачі людей є результатом їх власних помилок.
3	Одна з головних причин, чому відбуваються аморальні вчинки, полягає в тому, що оточуючі миряться з ними.	Аморальні вчинки будуть відбуватися завжди, незалежно від того, наскільки ретельно навколишні намагаються їм запобігти.

4	Зрештою до людей приходять заслужене визнання.	На жаль, заслуги людини часто залишаються невизнаними.
5	Думка, що викладачі несправедливі до учнів, невірна.	Багато учні не розуміють, що їх відмітки можуть залежати від випадкових обставин.
6	Успіх керівника багато в чому залежить від вдалого збігу обставин.	Здібні люди, які не стали керівниками, самі не використали свої можливості.
7	Як би ви не старалися, деякі люди все одно не будуть симпатизувати вам.	Той, хто не зумів завоювати симпатії оточуючих, просто не вміє ладити з іншими.
8	Спадковість відіграє головну роль у формуванні характеру і поведінки людини.	Тільки життєвий досвід визначає характер і поведінку.
9	Я часто помічав справедливості приказки: «Чому бути – того не минути».	По-моєму, краще прийняти рішення і діяти, ніж сподіватися на долю.
10	Для гарного фахівця навіть перевірка з пристрасстю не представляє труднощів.	Навіть добре підготовлений фахівець зазвичай не витримує перевірки з пристрасстю.
11	Успіх є результатом наполегливої праці і мало залежить від везіння.	Щоб домогтися успіху, потрібно не упустити нагоду.
12	Кожен громадянин може впливати на важливі; державні рішення.	Суспільством керують люди, які висунуті на громадські посади, а пересічна людина мало що може зробити.
13	Коли я будує плани, то я взагалі переконаний, що зможу здійснити їх.	Не завжди розсудливо планувати своє життя далеко вперед, тому що багато чого залежить від того, як складуться обставини.
14	Є люди, про яких можна сміливо сказати, що вони погані.	В кожній людині є щось хороше.
15	Здійснення моїх бажань не пов'язане з везінням.	Коли не знають як бути, підкидають монету. По-моєму, в житті можна часто вдаватися до цього.
16	Керівником нерідко стають завдяки щасливому збігу обставин.	Щоб стати керівником, потрібно вміти управляти людьми. Везіння тут ні при чому.

17	Більшість з нас не можуть впливати скільки-небудь серйозно на світові події.	Беручи активну участь у суспільному житті, люди можуть керувати подіями в світі.
18	Більшість людей не розуміють, наскільки їхнє життя залежить від випадкових обставин.	Насправді така річ, як везіння, не існує.
19	Завжди потрібно вміти визнавати свої помилки.	Як правило, краще не підкреслювати своїх помилок.
20	Важко дізнатися, чи дійсно ви подобаєтеся людині чи ні.	Число ваших друзів залежить від того, наскільки ви викликаєте прихильність до себе інших.
21	Зрештою неприємності, які трапляються з нами, врівноважуються приємними подіями.	Більшість невдач є результатом відсутності здібностей, незнання, ліні або всіх трьох причин разом узятих.
22	Якщо докласти чималих зусиль, то формалізм і бездушність можна викоринити.	Є речі, з якими важко боротися, тому формалізм і бездушність не викоринити.
23	Іноді важко зрозуміти, на чому ґрунтуються керівники, коли вони висувають людину на заохочення.	Заохочення залежать від того, наскільки ретельно людина трудиться.
24	Хороший керівник очікує від підлеглих, щоб вони самі вирішували, що вони повинні робити.	Хороший керівник ясно дає зрозуміти, в чому полягає робота кожного підлеглого.
25	Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною.	Не вірю, що випадок або доля можуть відігравати важливу роль у моєму житті.
26	Люди самотні через те, що не виявляють дружелюбності до оточуючих.	Марно дуже старатися заручитися підтримкою людей: якщо ти їм подобаєшся, то подобаєшся.
27	Характер людини залежить головним чином від його сили волі.	Характер людини формується в основному в колективі.
28	Те, що зі мною трапляється - це справа моїх власних рук.	Іноді я відчуваю, що моє життя розвивається в напрямку, що не залежить від моєї сили волі.
29	Я часто не можу зрозуміти, чому керівники чинять саме так, а не інакше.	Зрештою, за погане управління організацією відповідальні самі люди, які в ній працюють.

Обробка і інтерпретація результатів тесту

Ключ до тесту

• **Екстернальність:** 2а, 3б, 4б, 5б, 6а, 7а, 9а, 10б, 11б, 12б, 13б, 15б, 16а, 17а, 18а, 20а, 21а, 22б, 23а, 25а, 26б, 28б, 29а.

• **Інтернальність:** 2б, 3а, 4а, 5а, 6б, 7б, 9б, 10а, 11а, 12а, 13а, 15а, 16б, 17б, 18б, 20б, 21б, 22а, 23б, 25б, 26а, 28а, 29б.

Загальна і максимальна сума балів по інтернальності і екстернальності становить 23, оскільки 6 з 29 питань є фоновими.

Про спрямованість локусу контролю слід судити за відносним перевищення результатів одного виміру над іншим.

Інтерпретація результатів тесту. У практиці психодіагностики локус контролю свідчить про когнітивний стиль, що проявляється в сфері навчання, в тому числі і професійного. Оскільки когнітивні компоненти психіки присутні у всіх її явищах, то уявлення про локус контролю поширюються і на характеристики особистості в її діяльності.

Для екстерналів властива зовні спрямована захисна поведінка, у якості атрибуції ситуації вони вважають за краще мати шанс на успіх. У загальному плані це вказує на те, що будь-яка ситуація екстерналів бажана як зовні стимульована, причому у випадках успіху відбувається демонстрація здібностей.

Екстернал переконаний, що його невдачі є результатом невезіння, випадковостей, негативного впливу інших людей. Схвалення і підтримка таким людям дуже необхідні, інакше вони працюють все гірше. Однак особливої вдячності за співчуття від екстерналій не доводиться очікувати.

Інтернали мають атрибуцією ситуації найчастіше переконання в невідповідності їх успіхів або невдач, що залежать від компетентності, цілеспрямованості, рівня здібностей і є закономірним результатом цілеспрямованої діяльності і самодіяльності.

У структуруванні процесу цілеутворення і його стратегій провідною мотивацією для інтерналів є пошук еґо-ідентичності, незалежно і ортогонально по відношенню до екстравертірованості або інтровертірованості. Внаслідок більшої когнітивної активності інтернали мають ширші часові перспективи, що охоплюють значну безліч подій як майбутнього, так і минулого. При цьому їх поведінка направлена на послідовне досягнення успіху шляхом розвитку навичок і більш глибокої обробки інформації, постановки все зростаючих за своєю складністю завдань. Потреба в досягненні, таким чином, має тенденцію до підвищення, пов'язану зі збільшенням значень особистісної та реактивної тривожності, що є передумовою для можливої більшої фрустрованості і меншою стресостійкістю у випадках серйозних невдач. Однак в цілому і в реальному, що спостерігається зовні, поведінка

інтерналів справляє враження досить упевнених в собі людей, тим більше що в житті вони частіше займають більш високе суспільне становище, ніж екстернали, - як вважають Дж. Дігман, Р. Кеттелл і Дж. Роттер.

10. Тест-опитувальник «Діагностика потреби в самовдосконаленні» (за Г. Д. Бабушкіним) [2]

Мета опитувальника: діагностика потреби в самовдосконаленні.

Потреба в самовдосконаленні є глибинним особистісним утворенням. Прояв її у суб'єкта характеризує його як активного творця самого себе, як цілеспрямовану особистість, що не зупиняється в своєму розвитку. Дана потреба є джерелом активності особистості в різних видах діяльності і в своєму розвитку.

Інструкція. Перед Вами опитувальник, мета якого – з'ясувати особливості поведінки в різних ситуаціях. Відповідаючи на питання, Ви повинні вибрати одну з трьох запропонованих відповідей і записати її в опитувальному аркуші навпроти номера питання.

1. Чи представляв для Вас інтерес брати участь будь-коли в конкурсах, олімпіадах, виставках, змаганнях?

а) так; б) не надто; в) ні.

2. Як Ви вважаєте, чи повинна людина доводити свої вміння і навички до досконалості?

а) так; б) не завжди; в) ні.

3. Характерно чи для Вас прагнення виконувати лідерські функції, чи подобається вам це?

а) так; б) не завжди; в) ні.

4. Самовиховання і самоосвіта має бути обов'язковим, якщо людина хоче досягти досконалості в чомусь?

а) так; б) не завжди; в) ні.

5. Програючи на змаганнях або отримуючи низьку оцінку (наприклад, на іспитах) Ви:

а) переживаєте і прагнете в майбутньому зайняти більш високе місце, підвищити оцінку; б) не завжди так; в) немає таких почуттів.

6. Якою мірою у Вас виражено прагнення до досягнення поставлених цілей?

а) швидше недостатньо; б) напевно достатньо; в) достатньо.

7. Поразки і невдачі мобілізують мене на досягнення поставленої мети:

а) так; б) не завжди; в) ні.

8. Чи завжди вас задовольняли оцінки, одержувані на іспитах?

а) так; б) не завжди, іноді; в) ні.

9. У житті людина повинна керуватися перспективними цілями

а) швидше найближчими; б) важко відповісти; в) так, перспективними.

10. Характерно чи для Вас постійне відчуття незадоволеності досягнутим?

а) ні; б) не завжди, іноді; в) так.

11. Приступаючи до гри в шахи, шашки, футбол, теніс і т. п. головним для учасників є:

а) перемога; б) процес гри; в) не знаю.

12. Характерно чи для Вас виконання будь-якої роботи з найвищою якістю?

а) так; б) не завжди; в) ні.

13. Постійного азарту в чому-небудь у мене не виявляється.

а) проявляється; б) іноді; в) так, так і є.

14. Для мене краще працювати самостійно, ніж з ким-то.

а) так; б) не завжди; в) ні.

15. Виступая в будь-яких змаганнях людина повинна прагнути до найвищих результатів.

а) так; б) не завжди так; в) ні.

16. Находясь в компанії друзів, я вважаю за краще більше слухати, ніж говорити.

а) так; б) не завжди так; в) ні.

17. У незнайомій компанії я не відчуваю незручності від присутності людей незнайомих мені.

а) відчуваю; б) не завжди; в) так, відчуваю.

18. Як Ви вважаєте, що спонукає людей до відмінного навчання, до високих показників в роботі, спорті?

а) важко відповісти; б) матеріальне стимулювання; в) прагнення бути першим.

19. Навколишні вважають мене безініціативною людиною.

а) так; б) не завжди; в) ні.

20. Кожна людина, що поважає себе, повинна постійно ставити собі все більш високі цілі.

а) ні; б) не завжди; в) так.

21. Як Ви вважаєте, чи приємно людині читати про себе позитивні відгуки в газетах, чути на зборах?

а) так; б) не всім; в) не знаю.

22. Чи вважаєте Ви, що знайшли своє покликання в житті?

а) так; б) не впевнений в цьому; в) ні.

23. Який геометричної фігури ви віддаєте перевагу?

а) кулі; б) кубу; в) циліндру.

24. Як багато часу ви приділяєте своєму улюбленому заняттю?

а) дуже багато; б) не багато; в) напевно, мало.

25. У процесі виконання будь-якої роботи я контролюю себе, щоб переконатися, що я роблю все правильно.

а) так; б) не завжди; в) ні.

26. Ви погоджуєтесь, коли Вас вибирають ватажком в будь-якої грі?

а) в основному ні; б) іноді; в) так.

27. Чи часто Ви виступаєте з критикою своїх товаришів, фільмів, газетних статей і т. п.?

а) рідко; б) іноді; в) часто.

28. Якби на зборах Вас запропонували обрати керівником (старостою в групі, начальником цеху, командиром студентського загону і т. п.), а в процесі голосування вибрали б іншого, то:

а) це мене не торкнуло би; б) не знаю, не бувало такого; в) було б трохи неприємно.

29. Я б вважав за краще хоча і не помітну роботу, але престижну і високооплачувану.

а) так; б) не знаю; в) ні.

30. Я завжди досягаю поставленої мети, які б труднощі не доводилося долати.

а) рідко; б) не завжди; в) так, так і є.

Ключ до опитувальника.

Відповіді:

○ в питаннях з 1 по 5, з 11 по 15, з 21 по 25 оцінюються наступним чином:

а – 3 бали, б – 2 бали, в – 1 бал;

○ в питаннях з 6 по 10, з 16 по 20, з 26 по 30 оцінюються наступним чином:

а – 1 бал, б – 2 бали, в – 3 бали.

Знаходиться загальна сума балів всіх питань.

Інтерпретація результатів.

Виразність потреби в самовдосконаленні визначається за шкалою:

○ висока ступінь вираженості потреби - 71-90 балів;

○ середня ступінь вираженості потреби - 62-70 балів;

○ низький ступінь вираженості потреби - 30-61 бал.

11. Тест-опитувальник «Самооцінка рівня онтогенетичної рефлексії» (за М. Фетискіним, В. Козловим, Г. Мануйловим) [14]

Мета та призначення опитувальника. Методика націлена на вивчення рівня онтогенетичної рефлексії, що припускає аналіз минулих помилок, успішного і неуспішного досвіду життєдіяльності.

Інструкція. Нижче приведені питання, на які необхідно відповідати у формі «так» (+) у разі ствердної відповіді або «ні» (-) у разі негативної відповіді і «не знаю» (0), якщо ви сумніваєтеся в відповіді.

Опитувальник.

1. Чи траплялось Вам коли-небудь зробити життєву помилку, результати якої Ви відчували протягом декількох місяців або років?

2. Чи можна було уникнути цієї помилки?

3. Чи траплялось Вам наполягати на власній думці, якщо Ви не упевнені на 100% у його правильності?

4. Чи розповіли б Ви кому-небудь з найближчих про свою найбільшу життєву помилку?

5. Чи вважаєте Ви, що в певному віці характер людини вже не може змінитися?

6. Якщо хтось доставив Вам невелике засмучення, чи можете Ви швидко забути про це і перейти до звичайного розпорядку?

7. Чи вважаєте Ви себе іноді невдахою?

8. Чи вважаєте Ви себе людиною з великим почуттям гумору?

9. Якщо б Ви могли змінити найважливіші події, що мали місце у минулому, побудували б Ви інакше своє життя?

10. Більше керує Вами при ухваленні щоденних особистих рішень розум, ніж емоції?

11. Чи насилу Вам дається ухвалення дрібних рішень з питань, які кожен день ставить життя?

12. Чи користувалися Ви порадами або допомогою людей, що не входять до числа самих близьких при ухваленні життєво важливих рішень?

13. Чи часто Ви повертаєтеся в спогадах до хвилин, які були для Вас неприємні?

14. Чи подобається Вам ваша особистість?

15. Чи траплялося Вам просити у кого-небудь вибачення, хоча Ви і не вважали себе винуватим?

Обробка і інтерпретація результатів

○ За кожну відповідь «так» на питання 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13 і «ні» на питання 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 15 Ви отримуєте по 10 балів.

○ За кожну відповідь «не знаю» Ви отримуєте по 5 балів.

Підрахуйте загальну кількість балів.

Вираженість рівня онтогенетичної рефлексії визначається за шкалою:

○ 100-150 балів – повна відсутність рефлексії минулого досвіду. Ви маєте виняткову здатність ускладнювати собі життя. Вашими рішеннями не задоволені ні ви, ні ваше оточення. Для виправлення ситуації необхідно краще обмірковувати свої рішення, аналізувати помилки і знайти хороших радників в складних життєвих ситуаціях.

○ 50-99 балів – рефлексія зі знаком «→», підсумком минулих помилок стає страх перед здійсненням нових. Ваша обережність, що стала результатом минулих життєвих помилок, не завжди є гарантією повного життєвого успіху. Можливе те, що Ви вважаєте помилкою, здійсненою у минулому, просто сигнал про те, що ви змінилися. Ваш критичний розум іноді заважає виконанню Ваших глибоких бажань.

○ 0-49 балів – рефлексія зі знаком «+». Аналіз досконалого і рух вперед. Найближчим часом Вам не загрожує небезпека зробити життєву помилку. Гарантія

цього – Ви самі. У Вас є багато рис, які мають люди з великими здібностями до хорошого планування і передбачення власного майбутнього. Ви відчуваєте себе творцем власного життя.

Ψ КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНИЙ БЛОК

Існують різні вправи, методики і технології, спрямовані на зняття зайвої напруги. Рекомендуємо спробувати виконати деякі методики, нижче запропоновані.

1. Вправа «Якоріння ресурсів» [1]

І. Ю. Авідон і О. П. Гончукова для зняття надмірної напруги або мобілізації ресурсів рекомендують скористатися «якорями» або талісманами.

Якоріння, на думку відомих практичних психологів та науковців-дослідників В. Л. Таланова і І. Г. Малкіної-Пих, процес, за допомогою якого будь-яка внутрішня або зовнішня подія (звук, слово, підняття руки, інтонація, дотик) може бути пов'язана з деякою реакцією або станом і може запускати їх прояв. Якоря можуть виникати природним чином і встановлюватися навмисно [13].

Позитивний якір – якір, що викликає ресурсний стан (приємне переживання).

Негативний якір – якір, що викликає проблемний стан (неприємне переживання).

Правила установки якорів

При установці якоря краще користуватися трьома правилами:

1) *якір ставиться незадовго до «піку» переживання.* У момент піку його потрібно поступово прибирати. Це дуже важливо. Тільки в цьому випадку відбудеться зв'язування: наш мозок зв'яже стан і зовнішню подію;

2) *якорями можуть бути рух, звук, дотик;*

3) *ви відтворюєте якір надзвичайно точно: точно такий же звук або слово, вимовлене з точно такою ж інтонацією, точно такий же рух або дотик.*

Н.В. Найважливіше завдання при роботі з якорями – це навіть не сама установка якоря, а отримання стану, який потім можна використовувати.

Техніка якоріння в різних модифікаціях використовується в нейролінгвістичному програмуванні (НЛП). У загальному вигляді вона полягає в тому, що людина, перебуваючи в приємному для себе стані (або згадуючи про нього, або представляючи його собі), робить якийсь особливий рух або приймає якусь особливу позу. Ця «пантоміма» не повинна бути помітна оточуючим, тому рух має сенс вибрати досить органічні, скажімо, з'єднання великого і вказівного пальців в кільце або декілька разів топнути правою ногою. Якщо вам вдалося оволодіти цією технікою, то в подальшому, відчуваючи тривогу або якийсь інший неконструктивний

в даний момент часу стан, ви просто робите рух-якір – і знаходите необхідні впевненість або спокій (ті якості-ресурси, які ви відчували в вихідному ресурсному стані).

Для приведення себе в «бойовий» настрій І. Ю. Авідон і О. П. Гончукова рекомендують скористатися і матеріальними предметами. Наприклад, невеликий камінчик з берега теплого моря, де ви феєрично провели відпустку, який можна покласти в кишеню і час від часу намацувати його там (тут включається і тактильна модальність).

Або дорога ручка, яка буде нагадувати вам, що ви – суперфахівець і мегапрофесіонал і без особливих зусиль впораєтеся з будь-якою нештатною ситуацією.

Або прикраса, подароване близькою людиною, який вірить в вас і підтримує вас у ваших починаннях. Або улюблена іграшка [1].

В. Л. Таланов, І. Г. Малкіна-Пих стверджують, що відповідно до моделі НЛП, саме спосіб організації наших сенсорних і лінгвістичних функцій в запрограмовану послідовність розумової діяльності визначає сприйняття нами навколишнього світу.

Згідно НЛП, основний процес зміни включає в себе:

- 1) виявлення справжнього стану людини,
- 2) підключення необхідних і достатніх ресурсів для
- 3) цілеспрямованого переходу цієї людини в бажаний стан.

Формула моделі НЛП:

Справжній стан + Необхідні ресурси = Бажаний стан.

Категорії і методи НЛП організовані таким чином, щоб виявити і визначити справжні і бажані стани різного типу і рівня, оцінити і використовувати необхідні і достатні ресурси для забезпечення ефективних і екологічних змін, що ведуть до бажаного стану [13].

2. Вправа «Музей старих переконань» [13]

Ще одна вправа з застосуванням методу НЛП.

Підготовка для даної вправи: необхідно написати два списки переконань: тих, від яких ви хочете позбутися (які ви зараз вважаєте обмежують вас), і тих, які ви хочете придбати. Для цього вам може стати в нагоді наступна процедура.

1. Виберіть контекст, з яким ви хочете працювати.
2. Пофантазуйте, як це має виглядати в ідеалі (мінімум 7 пунктів).
3. Відкладіть список, перенесіться в майбутні роки на три і подивіться, як там йдуть у вас справи. Складіть список, аналогічний п. 2.
4. Зіставте списки по кожному пункту, задаючи собі питання: «Чому в моєму житті реальність відрізняється від ідеалу?». Ставте собі питання: «Чому?» і «Які мої переконання перешкоджають досягненню ідеалу?».

1. Колишнє переконання. Подумайте про що-небудь, про про те, у що ви вірили, надзвичайно твердо вірили, але тепер ця переконаність скінчилася. Може бути, це дитяча віра в Діда Мороза, або щось, що вам здавалося абсолютно точним до придбання нового досвіду.

2. *Музей Старих Переконань*. Знайдіть місце на підлозі поруч з собою, де ви хотіли б помістити Музей Старих Переконань. Помістіть в цю область те старе переконання, яке ви знайшли на попередньому кроці. Також покладіть туди і все інші переконання, які ви вважаєте вас обмежують. Наприклад, це можуть бути такі переконання: *«Я не гідний любові»; «Мені важко знайти хорошу роботу»; «Мене ніхто не поважає»*.

Встаньте на місце Музею і відчуйте «колишні важливі переконання». Вийдіть і подивіться на це місце з боку.

3. *Тверда віра*. Подумайте про якесь корисне для вас переконання, в яке ви вірите абсолютно твердо. Може бути, це віра в те, що *«все буде добре»*, або що ви *«зможете впоратися з будь-якою проблемою»*.

4. *Місце Нових Переконань*. Визначте місце на підлозі перед собою, де вам зручніше розташувати Місце Нових Переконань. Покладіть туди свою тверду віру, а також ті нові переконання, які ви вважаєте для себе корисними (і хочете, щоб вони у вас були). Наприклад, це можуть бути такі переконання:

«Я здатний впоратися з будь-якими труднощами».

«Я можу бути таким, яким захочу».

«Я можу сам міняти власне життя».

5. *Прийняття нових переконань*. Увійдіть в область, де знаходяться нові переконання, і уявіть, що вони «втікають» в ваше тіло. Зачекайте, поки процес закінчиться.

6. *Збереження Музею*. Помістіть Музей Старих Переконань десь в просторі поруч з собою (але тільки не всередині вас): це місце, куди ви можете сходити, подивитися ваші старі переконання, якщо вам якісь потрібні - взяти їх назад, а також додати в Музей ті, від яких ви вирішили відмовитися. Подякуйте своїм старим переконанням за те, що вони так вірно служили і допомагали вам.

7. *Прив'язка до майбутнього*. Відійдіть в сторону і подивіться в своє майбутнє. Що там змінилося, як конкретно ці зміни проявляться у вашому житті?

3. Вправа «Візуально-кінестетична дисоціація» [13]

Ця вправа використовується при роботі з сильними емоційними переживаннями, які суттєво порушують внутрішню рівновагу людини. Це теж вправа з використанням технік НЛП.

Ця вправа – це «заміна картинки на екрані». Пропишемо поступові кроки цієї заміни.

1. Уявіть себе сидячим в центрі порожнього кінотеатру.

2. На екрані ви бачите чорно-білий фотознімок. На ньому ви бачите себе в ситуації за мить до виникнення сильного емоційного переживання.

3. Вийдіть зі свого тіла і переберіться в проекційну будку. Звідти ви можете бачити себе в центрі кінотеатру, де ви спостерігаєте за собою на екрані.

4. Увімкніть кінопроектор, і чорно-білий знімок перетвориться в чорно-білий фільм про ситуацію, яка викликала переживання. Для контролю над станом дисоціації тримайте вимикач рукою. Якщо ви почнете асоціюватися з ситуацією, то одночасно з виходом з будки вимкнеться кінопроектор, і ви «втратите» ситуацію.

5. Перегляньте фільм від початку до кінця і зупиніть його в кадрі відразу після закінчення переживання.

6. З проекційної будки перейдіть в своє тіло в залі, а потім - в тіло на екрані. Іншими словами, асоціюйтеся з ситуацією на екрані. Щоб зображення не зникло, натисніть попередньо вимикач кінопроектора сильніше, і він зафіксується.

7. Зробіть фільм кольоровим і прокрутіть його в зворотному порядку. Ви маєте справу зі своєю уявою, а в уяві можна зробити все, що завгодно.

8. Виконайте процедуру 7 кроку за дві секунди.

9. Повторіть процедуру 7 кроку за одну секунду. Зробіть це три або п'ять разів.

10. Перевірка. Подумайте про ситуацію, що викликала у вас раніше сильні переживання. Інший спосіб перевірки - це в реальному житті пройти через ситуацію, яка турбувала.

4. Вправа «Внутрішній промінь» [17]

Врешті-решт, остання вправа, вправа-релакс, яка спрямована на зниження внутрішньої напруженості.

Виконується протягом 3-5 хвилин.

Перш за все необхідно розслабитися, і заспокоївшись, уявіть таку картину. У верхній частині вашої голови виникає світлий промінь. Він рухається зверху вниз і повільно висвітлює ваше обличчя, шию, руки і плечі теплим, рівним і приємним світлом.

Рух променя розгладжує зморшки. Зникає напруга в ділянці потилиці, зникають складки на лобі, «обпадають» брови, «охолоджуються» очі, опускаються плечі, звільняються шия і груди.

Світлий внутрішній промінь створює ваш новий вигляд - успішної і благополучної людини, стриманої, стабільної, яка добре володіє собою.

Після виконання вправи ви відчуєте, що добре відпочили і ваш стан покращився. Ви стали спокійніше, впевненіше, врівноваженим.

Нарешті, я хочу пригадати уривок з книги-бестселеру «Тільки якщо це було правдою» популярного французького письменника-романіста Марка Леві (фр. Marc Levy), за мотивами якого було знято художній фільм «Між небом і землею» [7].

«... Уяви собі, що ти виграв на конкурсі приз - щоранку банк відкриває тобі кредит в 86 400 доларів. Але є правила.

Перше правило полягає в тому що все, що ти не витратив за день, увечері вилучається, і смухлевати не можливо - скажімо, не можна перевести гроші на інший рахунок, можна тільки їх витратити, але щоранку, коли ти прокидаєшся, банк відкриває тобі новий рахунок - 86 400 доларів на поточний день.

Друге правило: банк має право перервати гру без попередження; в будь-який момент він може заявити, що все скінчено, рахунок закритий і нового не буде.

– Що б ти зробив?

Але ж це просто: щоранку, коли ти прокидаєшся, тобі дають 86 400 доларів, з єдиною умовою, щоб ти всі їх витратив протягом дня, невикористаний залишок у тебе забирають, коли ти вирушаєш спати, це такий подарунок, але гра може закінчитися в будь-який момент.

– Що б ти зробив з грошима?

Такий чарівний банк доступний кожному з нас – це час! Ріг достатку, з якого постійно течуть секунди ...

Щоранку, прокидаючись, ми отримуємо кредит в розмірі 86 400 секунд життя в день, і, коли ми засинаємо ввечері, запас зникає, а що не було прожито за день - пропало.

Щоранку чарівництво починається по новій, нам знову дають кредит в 86 400 секунд. І ми граємо за правилом, обійти яке неможливо: банк може закрити рахунок в будь-який момент без попередження; життя може зупинитися в будь-яку секунду. А секунда життя важливіші долара, правда ж?

Що ми робимо з нашими щоденними 86 400 секундами?

Як мало людей, на жаль, усвідомлює, наскільки безцінний час. Якщо хочеш зрозуміти, що таке рік життя, постав питання студенту, який завалив річний іспит. Якщо хочеш зрозуміти, що таке місяць життя, запитай у матері, яка народила недоношену дитину і чекає, коли її витягнуть з інкубаційної камери. Якщо тиждень – запитай людину, яка працює на конвеєрі або в шахті, щоб прогодувати сім'ю. Якщо день – запитай закоханих, які чекають зустрічі. Якщо годину - спроби у людини, яка страждає на клаустрофобію та застрягла в ліфті. Секунда – подивися на вираз обличчя того, хто в тисячну частку миті уникнув смерті, або запитай у спортсмена, який щойно виграв срібну медаль на Олімпійських іграх замість золотої, заради якої тренувався все життя.

Життя чарівне. Навчися відчувати ціну кожної миті...»

І останнє. Ніяка найкраща програма, ніякі вправи та тренінги не зможуть бути реалізовані і принести успіх без праці, терпіння, відмови від ілюзій і готовності до змін кожної особистості. Хочеться побажати удачі і сил на цьому важкому шляху самовдосконалення та саморозвитку і собі, автору цієї статті, і вам, читачам.

Література

1. Авидон И. Ю., Гончукова О. П. 100 разминок, которые украсят ваш тренинг. Просто, но эффективно! – СПб.: Речь, 2010. – 256 с.
2. Бабушкин Г. Д. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» / Г. Д. Бабушкин. – Омск: Сиб. гос. акад. физ. культуры и спорта, 2004. – 83 с.
3. Дубровина И. В. Психологическая культура личности // Развитие личности. – 2011. – № 4. – С.59-77.
4. Елисеев О. П. Практикум по психологии личности. – СПб.: Питер, 2000. – 560 с.
5. Климов, Е. А. На дальних подступах к психологии психолога / Е.А. Климов // Мир психологии. – 1997. – № 3.
6. Колмогорова Л. С., Холодкова О. Г. Особенности становления психологической культуры младших школьников // Вопросы психологии. – 2001. – № 1. – С. 48.
7. Леви Марк. Между небом и землей. - М. Издательство: Махаон, 2010.
8. Лихачев Д. С. Культура как целостная среда // Новый мир. – 1994. - №8. – С. 3-8.
9. Мотков О.И. Психологическая культура в мозаике личности / О. И. Мотков // Сборник тезисов XII Международных чтений памяти Л. С. Выготского «Знак как психологическое средство: субъективная реальность культуры». – 2011. – С. 246-252.
10. Прихожан А. М. Психология неудачника: Тренинг уверенности в себе. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2009. – 240 с.
11. Психологическая помощь и консультирование в практической психологии; под ред. М. К. Тутушкиной. – СПб.: Изд-во «Дидактика Плюс», 1999. – 352 с.
12. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. Человек и мир. – СПб.: Питер, 2003. – 512 с.
13. Таланов В. Л., Малкина-Пых И. Г. Справочник практического психолога / В. Л. Таланов, И. Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2002. – 923 с.
14. Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М. Изд-во Института Психотерапии. – 2002.
15. Філатова Н. В. Психологічне супроводження як умова успішної соціальної адаптації військовослужбовців в рамках проекту «Україна-Норвегія» / Менеджмент підприємницької діяльності: Навчальний посібник для професійної підготовки військовослужбовців ЗС України звільнених у запас. Проект «Україна-Норвегія». – Вип. 2, 2016. – Одеса: ТОВ «Плутон плюс». – 2016. — С. 188-200.
16. Шайгородський Ю. Ж. Точка відліку. – Омськ, 1992. – С. 19-22.
17. [Електронний ресурс] // <http://trepsy.net/psyteh/stat.php?stat=926>.