

Міністерство освіти і науки України

**Державний заклад
«Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського»**

**Проект «Норвегія-Україна.
Професійна адаптація. Інтеграція в державну систему» (NAPUSS)
Професійна перепідготовка військовослужбовців,
ветеранів та членів їхніх сімей в Україні**

МЕНЕДЖМЕНТ ПІДПРИЄМНИЦЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Навчальний посібник

Випуск 10

Одеса 2021

УДК 378+373.61+33
М 50

Укладачі:

Музиченко Г. В., Доброва Т. Г., Полуяктова О. В., Личковська М. Р., Дуковська І. М.,
Філатова Н. В., Бобро О. В., Тронько С. П., Корабльов В. А., Мазурок Т. Л

Головний укладач:

Полуяктова О. В.

Рецензенти:

Коляда Т. А. – кандидат економічних наук, доцент кафедри фінансів імені Л. Л. Тарангул Університету Державної фіскальної служби України;

Матюк Т. В. – кандидат економічних наук, доцент кафедри економіки та підприємництва ОНУ імені І. І. Мечникова

Рекомендовано до друку рішенням Вченої ради
ДВНЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського»
(протокол № 11 від 29.04.2021 р.)

М 50 **Менеджмент підприємницької діяльності** : навч. посіб. для професійної підготовки військовослужбовців ЗС України звільнених у запас. Проєкт «Норвегія-Україна». – Вип. 10 , 2021. – Одеса : Видавничий дім «Гельветика» – 2021. – 240 с.

ISBN 978-966-992-467-4

ISBN 978-966-992-467-4

© ДВНЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», 2021
© Проєкт «Норвегія-Україна», 2021

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	6
<i>Музиченко Г. В.</i> СТАРТАП: СУЧАСНЕ ВИЗНАЧЕННЯ ТА РОЛЬ В РОЗВИТКУ ЕКОНОМІКИ	7
<i>Доброва Т. Г., Полуяктова О. В.</i> БІЗНЕС-ПЛАНУВАННЯ ЯК ПЕРЕДУМОВА УСПІШНОЇ ПІДПРИЄМНИЦЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	29
<i>Личковська М. Р.</i> МЕНЕДЖМЕНТ СТВОРЕННЯ ТА РОЗВИТКУ МАЛОГО ПІДПРИЄМСТВА	59
<i>Дуковська І. М.</i> ВІДОКРЕМЛЕНІ ПІДРОЗДІЛИ В ДІЯЛЬНОСТІ ЮРИДИЧНОЇ ОСОБИ	184
<i>Філатова Н. В.</i> РЕСУРС, ЩО ЗАВЖДИ З ТОБОЮ, ЦЕ – ТИ САМ!	188
<i>Філатова Н. В.</i> УКРАЇНСЬКІ ПОЕЗІЇ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ОСОБИСТОСТІ	213
<i>Бобро О. В., Тронько С. П.</i> ВИЗНАЧЕННЯ ПРЕВЕНТИВНИХ ДІЙ У СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ	227
<i>Корабльов В. А., Мазурок Т. Л</i> ІНФОРМАЦІЙНІ СИСТЕМИ І ТЕХНОЛОГІЇ В КОМЕРЦІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ	234



Філатова Н. В.,
практичний психолог, магістр управління

РЕСУРС, ЩО ЗАВЖДИ З ТОБОЮ, ЦЕ – ТИ САМ!

Сучасний світ виразно міняється, стає усе більш мінливим і непередбачуваним.

Наша країна та увесь світ переживають зараз важкий період. Глобальні зміни в суспільстві, пов'язані з пандемією, викликану COVID-19, що ведуть до політичної, соціальної нестабільності, призводять й до економічної кризи, що неухильно насувається на весь світ, до появи почуття невпевненості в завтрашньому дні, невизначеності майбутнього, 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, всієї країни та світу взагалі.

Збереження психічного здоров'я, розвиток психологічної культури сучасного суспільства стали завданнями номер один у всьому світі.

У зв'язку з цим виникає багато питань як у кожного пересічного громадянина, так і у керівників усіх рангів. Кожне питання потребує відповіді, відповіді суспільства, економіки, теоретичної та практичної науки, та, перш за все, самої ЛЮДИНИ.

Згадаємо заїжджений та розповсюджений приклад про ситуацію в літаку: літак в польоті терпить крах, відбувається розгерметизація. Екіпаж відає розпорядження, лунає команда: «одягнути кисневі маски». На пасажирських кріслах сидять мама і дитина. Питання: кому першому необхідно одягнути маску – мамі або дитині? Звісно, мамі. Чому? Подумайте та поміркують на дозвіллі...

Допоможи собі сам, знайди свої індивідуальні особисті ресурси, все те та завдяки чому ти є індивідуумом, особистістю, людиною. Адже кожна людина має свої особисті ресурси подолання складної життєвої ситуації, необхідно лише активізувати пошук стратегій успішності і необхідних ресурсів для цього. Тоді ти зможеш допомогти і іншому. Тільки те, те що завжди є тобою – твій особистий ресурс – допоможе вижити у скрутні життєві періоди, допоможе рухатися вперед, досягати позитивних результатів і переживати емоційне благополуччя.

З чого ж почати? Мабуть з самопізнання.

Наш співвітчизник Григорій Сковорода ще майже три століття тому надавав великого значення ідеї самопізнання. «Пізнай себе» – це «головний пункт сквородинської науки», – зазначає Володимир Білий. «Коріння та стовбур... могутнього дерева, що Сковорода плекав усе своє життя», – вважає Володимир Ерн. Справжнє «підложжя його мисленневих побудов», – стверджує Елізабет фон Ердман [17].

Філософ, психолог Густав Шпет зазначає, що сам Сковорода своє «дізнайся себе самого» відносить до «Фалесу» і – за Плутархом, звичайно, – до напису на Дельфійському храмі. Олександра Єфименко відмічає, що огортаючись «містичним ореолом», ця ідея набуває у творах філософа «сили чарівного ключа до всіх таємниць усього суцього» [24].

Леонід Ушкалов у статті «Пізнай себе». Українська ідея Григорія Сковороди» відмічає, що «галицький гегельянець Клим Ганкевич, аналізуючи твори Г. Сковороди стверджував у своїх «Нарисах слов'янської філософії»: «Коли про Бога та світ українець виробив у власній свідомості ясні поняття, то найважливішим питанням людського думання і досі є для нього успадковане від греків пізнай себе» [18].

Сковородинське «себепізнання» спрямоване на осягнення людиною свого «Я» та обумовлює розгортання ідеї «Пізнай себе» в перспективі «сродності», себто в площині проблематики узгодження людської волі (voluntas) із Божим промислом особливим для людини [20].

Виходячи із значущості вищезначеного, вважаємо за потрібне запропонувати діагностичний блок психологічного практикуму, який допоможе вам усвідомити свою особистість, відповідаючи на такі прості, на перший погляд, а насправді такі складні питання «Хто Я?», «Який Я?».



Ψ ДІАГНОСТИЧНИЙ БЛОК МЕТОДИ САМОДІАГНОСТИКИ ОСОБИСТОСТІ

*«Пізнай самого себе, і ти пізнаєш богів і всесвіт».
Дельфійська максима, викарбувана на стіні храму Аполлона
в Дельфах у Стародавній Греції*

Тест «Хто Я?» [13]

Одним з перших методів, що визначав ідентичність особистості, був тест «Хто «Я»?», створений американськими соціологами, соціальними психологами М. Куном і Т. Макпартлендом (М. Kuhn, Т. McPartland) в 1954 році. Вони включили в соціологічну анкету тест установок особистості на себе (self-attitudes test).

Бланк опитувальника. Тест «ХТО «Я»?» (Луїс А. Зурхер)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____

Інструкція. На сторінці ви бачите 20 пронумерованих порожніх лінійок. Будьте ласкаві написати на кожній з них відповідь на просте запитання «Хто «Я»?» Напишіть просто 20 різних відповідей на це питання. Відповідайте так, як ніби ви відповідаєте самому собі, а не комусь іншому. Розташовуйте відповіді в тому порядку, в якому вони приходять вам в голову. Не журіться про їх логічність або важливість. Пишіть швидко, оскільки ваш час обмежений.

На виконання тесту респондентам відводиться 12 хвилин. Кількість відповідей на це питання варіюється від 1-2 до 20. Середня кількість відповідей становила 17.

Результати дослідження дозволили Куну і Макпартленду дійти такого висновку: порядок відповідей респондентів свідчив про те, що спочатку вони вичерпували весь запас об'єктивних ідентичностей, потім зверталися до суб'єктивних [13].

Модифікація Л. Зурхера [13]

Л. Зурхер запропонував схему аналізу характеристик «Я», отриманих за допомогою тесту Куна і Макпартленда. Він запропонував розглядати тест «Хто «Я»?» як проєктивну методику. За його схемою здійснюється підрахунок кількості характеристик, що відносяться до одного з чотирьох модусів «Я»: фізичному, соціальному, рефлексивному і океанічному.

Короткий опис модусів.

1. **Модус «А» (фізичне «Я»)** – жорстке, доцентрове, звернене всередину і замкнуте в собі мікро-«Я», засноване на тілесних властивостях і самовідчутті. Модус представлений в фізичних термінах, статевовікових і зовнішніх характеристиках.

2. **Модус «В» (соціальне «Я»)** фіксує увагу на об'єктивних властивостях, але не фізичних, а соціальних. Виражається в термінах соціальних статусів, ролей, групових належностей.

3. **Модус «С» (рефлексивне «Я»)** переносить центр уваги на суб'єктивні властивості, смаки і диспозиції, відносно незалежні від конкретних соціальних ситуацій, наприклад: «Я щаслива людина», «Я люблю хорошу музику».

4. **Модус «Д» (океанічне «Я»)** – це звернене зовні макро-«Я», засноване на універсальних цінностях, абстрактних ідеях, трансцендентних процесах або духовно-містичному одкровенні. Тому це макро-«Я» і називається «океанічним». Модус включає найбільш абстрактні характеристики свого «Я» («Я» – жива істота або «Я» – піщинка на березі часу).

Модус «Д» Л. Зурхер вважає найбільш адаптивним в сучасних умовах стрімкого науково-технічного прогресу і культурного різноманіття. Крім того, цей модус найбільш повно відображає усвідомлення особистістю власних ціннісних орієнтацій, осмисленість життя [10].



Самопізнання – перший крок до пошуку, визначення своїх індивідуальних особистих ресурсів.

Поняття «ресурс» часто використовується як в сучасних наукових дослідженнях, пов'язаних з вивченням психічної реальності, так і в науково-популярній літературі. Але цей феномен є недостатньо вивченим в психолого-педагогічній літературі.

Словник української мови дає таке тлумачення цьому поняттю: ресурс – це запаси чого-небудь, які можна використати в разі потреби; засіб, можливість, якими можна скористатися в разі необхідності [15].

У психологічному аспекті під ресурсами розуміються властивості особистості, які допомагають ефективно вирішувати різні життєві проблеми.

В працях багатьох вчених розглянута тема ресурсів особистості з різних позицій: Р. Лазарус, С. Хобфолл, В. М. Дружинін, К. О. Абульханова-Славська, Л. І. Анциферова, М. О. Холодна, Л. І. Ларіонова, О. С. Штепа, О. Ю. Рязанцева, І. В. Бринза тощо.

В роботах Е. Фромма, представника психоаналітичного напрямку знаходимо три психологічні категорії, що означені як ресурси людини в подоланні важких життєвих ситуацій:

- надія – те, що забезпечує готовність до зустрічі з майбутнім, саморозвиток і бачення його перспектив, що сприяє життю і зростанню;
- раціональна віра – усвідомлення існування безлічі можливостей і необхідності вчасно ці можливості виявити і використати;
- душевна сила (мужність) – здатність чинити опір спробам наразити на небезпеку надію і віру і зруйнувати їх, перетворивши на голий оптимізм або ірраціональну віру, «здатність сказати «ні» тоді, коли весь світ хоче почути «так» [5].

«Внутрішні ресурси» – когнітивно-феноменологічні здатності людини (здатність чинити опір, емоційна стабільність, атрибутивні тенденції), що у співвідношенні з характеристиками «зовнішніх» вимог зумовлюють тип стресової реакції індивіда, вважає Річард Лазарус, відомий американський психолог, фахівець в області психології особистості і емоцій, психологічного стресу і адаптації [26].

Ресурси – особистісні властивості й здібності, що є для людини цінними та допомагають адаптуватися до стресових ситуацій й долати їх (самоповага, професійні уміння, самоконтроль, життєві цінності) зазначає Стівен Хобфолл [25].

На думку Ларіонової Л. І., деякі дослідники (Р. Лазарус та інші) до числа найважливіших складових індивідуальних ресурсів людини відносять особистісні ресурси і розглядають такі особистісні риси, як воля, сила «Я», локус контролю, життєстійкість в якості ресурсів, необхідних для успішної діяльності і розвитку. Інші ж вчені, на думку дослідниці, виділяють такі риси, як емоційна стійкість, домінантність, сміливість, самостійність, здатність контролювати свої бажання, стриманість, адекватність, а також усвідомленість цілей і сенсу життя як особистісні ресурси [11].

Особистісні ресурси, необхідні людині для позитивних змін за практиком, коучем, автором багатьох тренінгових програм І. В. Рибкіним:

- усвідомлення власної значущості (навіть значущості своєї фамілії як особистісного бренду);
- поєднання у собі різноманітних талантів та здібностей;
- виокремлення з минулого досвіду того, що є корисним для досягнення успіху;
- аналіз своїх сильних та слабких (але ж вони не завжди слабкі) сторін;
- усвідомлення типових професійних помилок, що можуть виникнути на шляху досягнення успіху;
- мужність для перетворення [14].

Буровіхіна І. О. з співавторами зазначає, що у 2004 році, на підставі отриманих при аналізі теоретичних даних, Мартіном Селігманом, одним з засновників позитивної психології, і його соавтором, психологом Крістофером Петерсоном (Seligman M., Peterson C.) було складено ієрархічну класифікацію позитивних ресурсів особистості «Manual of Sanities», до якої увійшли 24 особистісні риси, організовані в 6 груп по кількості базових доброчесностей:

- Чесноти мудрості і знання: креативність, цікавість, відкритість, любов до навчання, перспектива.
- Чесноти сміливості: хоробрість, старанність, цілісність, життєздатність.
- Чесноти людяності: любов, доброта, соціальний розум.
- Чесноти справедливості: громадянськість, справедливість, лідерство.
- Чесноти стриманості: милосердя, помірність, вміння передбачати, самоконтроль.

- Чесноти трансценденції: вміння цінувати красу, вдячність, надія, почуття гумору, духовність [1].

Зробимо спробу конкретизувати деякі вищезазначені характеристики і забезпечити вас практичним матеріалом діагностичного та розвиваючого характеру.

Мудрість і пізнання (*Wisdom and Knowledge*) – «когнітивні» особистісні риси, що обумовлюють успішність роботи зі знаннями і новою інформацією:

Креативність (*Creativity*) – здатність генерувати принципово нові ідеї, оригінальність.

Цікавість (*Curiosity*) – цікавість до того, що відбувається навколо, щирий інтерес до того, що відбувається, прагнення отримати відповіді на питання, які викликає будь-яка подія.

Гнучкість мислення (*Judgment, Critical Thinking*) – прагнення знайти декілька різних варіантів рішення задачі, відкритість новому досвіду і новим знанням, увага до альтернатив.

Інтерес до навчання (*Love of Learning*) – бажання розширити ерудицію і придбати нові знання.

Мудрість (*Wisdom*) – увага до ширшого контексту подій, що відбуваються, розуміння загальних закономірностей.

У рамках дослідження, проведеного компанією ІВМ в 2010 році, було опитано більше 15 000 керівників різних компаній з 60 країн і 33 галузей, і з'ясувалося, що здатність до творчого мислення була названа найбільш важливою лідерською якістю, що дозволяє вирішувати завдання збільшеної складності і невизначеності [19]. Крім того, творча діяльність приносить неймовірне задоволення.

Міхай Чіксентміхайі, американський психолог, відомий своїми дослідженнями креативності, вважає, що «більшість речей, які цікаві, важливі і людяні, – проявилися завдяки творчості». «Коли ми включені в творчий процес, ми живемо повніше, ніж в ході усього іншого життя», – доповнює він [19].

Розглянемо детальніше креативне мислення як провідну компетентність 2020 року з списку ВЕФ, яка посіла 3 місце всупереч останньому 10 місцю в 2015 році.

Емма Марчегалья, Президент Eni SpA, учасник Всесвітнього економічного форуму в доповіді «Нам потрібно менше регулювання і більше інновацій в Європі» зосередилась на розвитку креативності як здатності до інновацій та моделювання, моделювання не на основі лінійного мислення, а на інтегральній основі. Іншими словами, проблема може бути вирішена, як говорив А. Ейнштейн: якщо вміти «встати над проблемою», а це можливо, лише застосовуючи креативність як прийом, а не випадкову схильність в характері [22].

Що таке креативність і як цю здатність розвивати? Розділ «Ψ ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРАКТИКУМ» включає як діагностичний блок з методиками, що дозволять вам більш детально пізнати себе, так і корекційно-розвитковий блок, насичений вправами, які допоможуть вам отримати, сподіваємося, задоволення від творчості.

Альфред Біне, винахідник тесту на IQ, був упевнений, що освіта грає вирішальну роль в розвитку нашого інтелекту: «Здається, що деякі сучасні філософи висловили своє добродісне схвалення цим прикритим судженням, що інтелект людини – постійна величина, величина, яка не може бути збільшена. Ми повинні заперечити і учинити опір цьому брутальному песимізму; ми спробуємо продемонструвати, що він ні на чому не заснований. За допомогою практики, навчання, ми в змозі поліпшити нашу увагу, нашу пам'ять, нашу розсудливість і буквально стати розумніше, ніж ми були до цього». Отже і наше креативне мислення теж. Так станемо на шлях до найкращих змін в житті!

Креативне мислення (creative thinking). Креативність – це здатність до нестандартного мислення і поведінки, постійного усвідомлення і творчого розвитку свого досвіду.

Креативність потрібна для:

- рішення проблем, що не мають відповідного стандартного рішення;
- знаходження кращого/нового рішення проблеми/завдання;
- винаходу нового продукту, послуги, методу ведення бізнесу, поведінки, моделі бізнесу тощо;
- дизайну (рекомбінації речей для отримання нової їх цінності);
- спрощення/оптимізації продуктів, процесів, процедур;
- адекватної реакції на зміни, що відбуваються;
- освоєння нових моделей поведінки і діяльності.

У чому проявляється креативність?

- У швидкості, точності, гнучкості й оригінальності мислення, багатій уяві.
- У чутливості до проблем, здатності помічати деталі, що не виділяються звичайним поглядом.
- У стійкості до невизначеності, допитливості і відкритості новому досвіду.
- У високій енергетиці (можливості давати, ділитися), незалежності.
- У прихильності високим естетичним цінностям.

Розвинене креативне мислення припускає наявність здібностей:

- управляти творчим процесом («натхнення за замовленням»);
- знаходити оригінальні рішення;
- бути терпимим до невизначеності;
- виходити за рамки допущень, що склалися;
- спонукати інших людей до творчої діяльності.

Креативне мислення дозволяє:

- знаходити успішні рішення в контексті, що змінюється;
- вирішувати протиріччя і дилеми;
- створювати унікальну ціннісну пропозицію і диференціюватися від конкурентів.



Ψ ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРАКТИКУМ

Очікувані результати.

Програма практикуму допоможе вам: ознайомитись з поняттям «креативність»; усвідомити значущість креативності як джерела особистої успішності; усвідомити та розкрити свої творчі здібності як особистісний ресурсний потенціал; розширити ресурси власної особистості для актуалізації потенціалу самовизначення, саморозвитку і успішної подальшої професійної та особистісної самореалізації; сформувані позитивне ставлення до себе і до Миру, до власного життя.



**Ψ ДІАГНОСТИЧНИЙ БЛОК
МЕТОДИКИ ДЛЯ ДОСЛІДЖЕННЯ
ТВОРЧИХ ЗДІБНОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ**

1. Тест «Які ваші творчі здібності»? [8].

Мета. Тест спрямований на визначення творчого потенціалу особистості.

Інструкція. Уважно вдивіться в ці фігури на рис. 1. Що вони, по-вашому, зображують? Чим ще вони могли б бути? Придумайте якомога більше варіантів. Будьте сміливіші! Правильних і неправильних відповідей тут немає. Дайте собі п'ять хвилин. На старт! Увага! Руш!

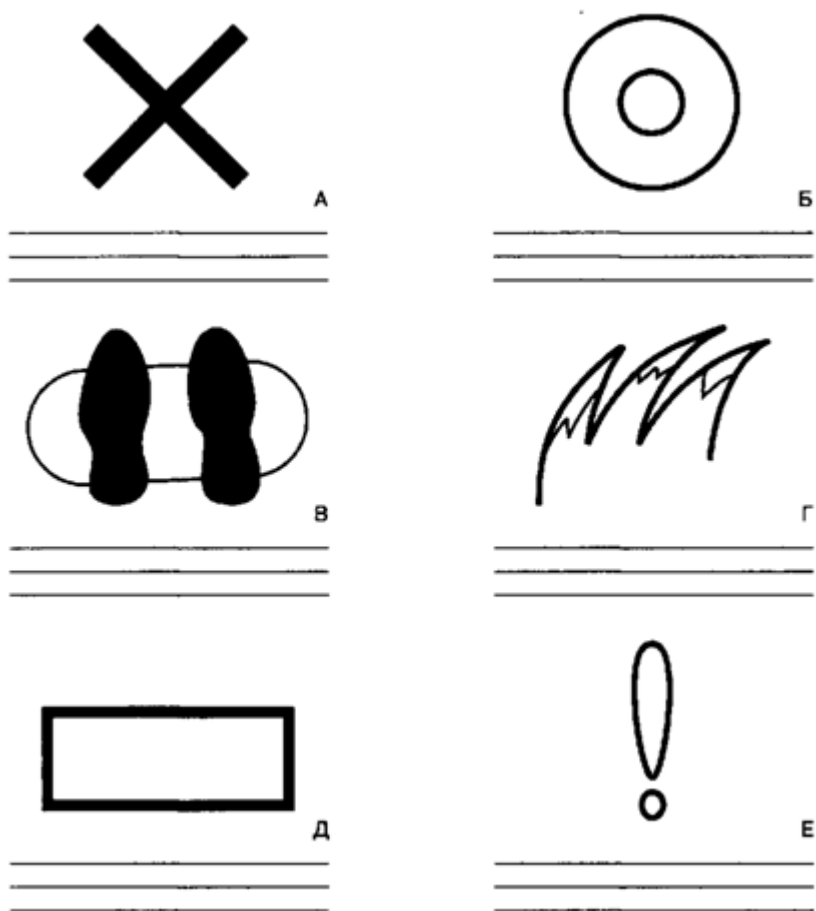


Рис. 1. Бланк до Тесту «Які ваші творчі здібності»

Обробка та інтерпретація результатів

Скільки ідей прийшло вам в голову, побачивши кожен з фігур?

А _____ Б _____ В _____ Г _____ Д _____ Е _____

1. Складіть ці цифри, щоб отримати показник швидкості.
2. Скільки різновидів ідей прийшло вам в голову?

Підказка: розглядайте кожен різновид як категорію. До окремих категорій можуть відноситися предмети одягу, продукти харчування, тварини, предмети домашньої обстановки. Наприклад, якщо для фігури Б ви написали, що це «ковбойський капелюх» і «сомbrero», то поставте собі 1, тому що і те і інше належить до однієї категорії.

Якщо ви написали «ковбойський капелюх», «змія» і «подушка», поставте собі 3.

Складіть оцінки, щоб отримати показник гнучкості _____

3. Скільки оригінальних ідей прийшло вам в голову? Якщо ви зробили цей тест в групі, порівняйте ваші ідеї і вам потрібно викреслити ті з них, які зустрілися більш ніж у одного з учасників. Якщо ви робили його самотійно, порівняйте ваші ідеї з перерахованими нижче. Викресліть зі своїх такі ж або дуже схожі.

А. Двадцять шоста буква українського алфавіту, хрест, дві палички.

Б. Горіх в розрізі, рятівний круг, колесо, кільце.

В. Дві плями, брудні сліди, ляпка.

Г. Океанські хвилі, язик полум'я.

Д. Прямокутник, ящик, дорожній знак, яма, холодильник.

Е. Знак оклику, біта і м'яч, тюбик, з якого видавлюють пасту.

Поставте собі 1 за кожен свою оригінальну ідею:

А _____ Б _____ В _____ Г _____ Д _____ Е _____

Складіть результати, щоб отримати показник оригінальності _____

4. Наскільки розроблені ідеї, які спадають вам на думку? Поставте собі по 1 за кожен прикметник, прислівник або дієслово, які ви спожили для опису своїх ідей. Наприклад, «сомбреро на столі» не отримає жодного очка. «Сомбреро, що лежить на столі» отримує 1 очко за слово «лежить». «Солом'яний капелюх, одягнений на голову старого ковбоя, який їде на велосипеді» отримає чотири очки за слова «солом'яний», «одягнений», «старого» і «їде».

А _____ Б _____ В _____ Г _____ Д _____ Е _____

Складіть результати, щоб отримати показник розробленості _____

Тепер складіть усі суми, щоб отримати **узагальнений показник креативності:**

показник швидкості + показник гнучкості + показник оригінальності + показник розробленості = _____

Якщо ви виконували цей тест в групі, то можете порівняти ваші показники з показниками інших. Якщо ви виконували цей тест самотійно, вам потрібно визначити свій творчий потенціал за шкалою від 1 до 10 балів.

2. Тест «Творчі здібності» [9].

Мета. Тест спрямований на визначення творчого потенціалу особистості.

Інструкція. Оцініть у балах (від 1 до 10), наскільки типовими для вас є наступні характеристики вашої поведінки. Бали виставляються виходячи з наступного:

- 10 балів – відповідність тому, що зазначено, дуже велика.
- 9 – 6 балів – відповідність значна.
- 5 балів – десь на середньому рівні.
- 4 – 2 бали – рівень нижче середнього.
- 1 бал – це вам взагалі не властиво.

Текст опитувальника.

1. Чи допитливі ви? Чи сумніваєтеся ви в очевидному? Чи турбує вас «що», «як», «чому», «чому ні»? Чи любите ви збирати відомості?

2. Чи спостережливі ви? Чи помічаєте ви зміни, що відбуваються навколо вас?

3. Чи сприймаєте ви чужі точки зору? Коли ви з кимось не згодні, ви здатні зрозуміти того, з ким не згодні? Чи можете ви поглянути на стару проблему по-новому?

4. Чи готові ви змінити точку зору? Чи відкриті ви новим ідеям? Якщо хтось робить доповнення до вашої ідеї або вносить в неї зміни, чи готові їх прийняти? Чи шукаєте ви нові ідеї, замість того щоб дотримуватися своїх старих?

5. Чи вчитися ви на своїх помилках? Чи можете ви усвідомити свою невдачу, при цьому не здаючись? Чи розумієте ви, що поки ви не здалися, не все втрачено?

6. Чи користуєтеся ви своєю уявою? Чи говорите ви собі: «А що буде якщо»?

7. Чи помічаєте ви риси схожості між речами, які, як здається, не мають нічого спільного? Наприклад, що загального між рослиною пустелі і наполегливою людиною? Чи використовуєте ви речі новими способами (на зразок склянки в якості вази для квітів)?

8. Чи вірите ви в себе? Чи приступаєте ви до справи з упевненістю, що впораєтесь? Чи вважаєте ви себе здатним знаходити рішення проблем?

9. Чи стараетесь ви утримуватися від того, щоб давати оцінки іншим людям, чужим ідеям, новим ситуаціям? Чи чекаєте ви, поки не набереться досить відомостей, щоб дійти певного висновку?

10. Чи схильні ви знаходити у будь-якій справі інтерес? Чи станете ви займатися тим, що з боку виглядає безглуздом? Чи вірите ви в себе досить для того, щоб бути підприємливим і йти на ризик? Чи пропонуєте ви рішення, які можуть бути знехтувані іншими?

Обробка та інтерпретація результатів

Підрахуйте набрану вами суму балів і визначте свій показник творчого потенціалу:

- 80 – 100 балів – потенціал дуже великий.
- 60 – 80 балів – ви творча особа.
- 40 – 60 балів – ви не гірші за більшість.
- 20 – 40 балів – ви не така творча особа, як більшість.
- 10 – 20 балів – вам слід відвідувати курси та тренінги творчої спрямованості.

3. Опитувальник «Який Ваш креативний потенціал?» [8].

Мета. Методика спрямована на вивчення креативного потенціалу. Креативний потенціал досліджується в трьох основних проявах: 1) «Моя особистість»; 2) «Мій підхід до розв'язання проблем»; 3) «Моє робоче середовище». Окрім того, визначається загальний показник креативності.

Інструкція. Цей опитувальник дозволить Вам пізнати Ваш потенціал і визначити, що саме, можливо, заважає Вам на шляху до більших досягнень. Прочитайте, будь ласка, наступні твердження, навпроти кожного твердження поставте знак «X» в одну з колонок залежно від того, чи буває так завжди, часто, іноді, рідко чи ніколи.

Завжди	Часто	Іноді	Рідко	Ніколи
1	2	3	4	5

Текст опитувальника.

	1	2	3	4	5	Бали
А. Моя особистість						
1. Мені не вистачає впевненості у собі						
2. Я ціную критичність						
3. Я боюся відрізнятись від інших						
4. Мої батьки схвалювали мою креативність						
5. Я почуваюся некомфортно в ситуації невизначеності						
6. Мені подобаються нові обличчя, місця						
7. Мені необхідно постійне відчуття порядку в моєму житті						
8. Я вважаю, що марення, мрії можуть збутися						

9. Я почуваюся ніяково, коли люди виявляють свої почуття						
10. Я отримую задоволення, граючи ролі						
11. Я досягаю більшого, коли наслідую правила						
12. Я дозволяю своїм почуттям керувати мною						
13. Мені подобається, коли мене вважають незалежним						
14. Мені подобається бути разом з людьми, які вільно мислять						
15. Я скоріше креативний, ніж активний						
16. Мені подобається зазирати далеко вперед						
В. Мій підхід до розв'язання проблем						
1. Стикаючись із проблемою, я роблю поспішні висновки						
2. Коли проблема виникає, я стаю об'єктивним і аналітичним						
3. Необхідні всі факти, щоб прийняти рішення						
4. Моє внутрішнє відчуття допомагає мені						
5. Я розраховую на свої минулі знання подібних проблем						
6. Я ненавиджу працювати над деталями						
7. Секрет успіху – в укомплектованому штаті персоналу						
8. Статистичні дані та діаграми дають викривлену картину						
9. До проблем треба підходити одним і тим же чином						
10. Мене сприймають як людину, що розв'язує проблеми оригінально						
11. У мене є труднощі із знаходженням розв'язання проблеми						
12. Я використовую спеціальні техніки для розв'язання проблеми						
13. Я сумую, якщо проблема видається надто складною						
14. Коли інші не беруться за справу, я роблю це, якщо можу						
15. Я люблю читати інструкції перед тим, як почати щось нове						
16. Я вірю, що процес знаходження рішень – творчий						
С. Моє робоче середовище						
1. Люди в моїй організації думають, що їх спосіб дій – найкращий						
2. Навколо мене креативність сприймають як ключ до виживання						
3. Межі моїх повноважень чітко визначені						
4. Тут сприймаються корисні ідеї ззовні						
5. Час для творчих роздумів в цій організації є обмеженим						
6. Змагання між працівниками сприймається як здорове явище						
7. Я міг би охарактеризувати мою організацію як затишну та орієнтовану на співробітництво						

8. У цій організації ми любимо знаходити проблеми						
9. Тут, якщо ви креативні, це означає – мрійник						
10. У цій організації креативним людям дають свободу						
11. Організаційні процедури вбивають ідеї						
12. Я можу вільно висловлювати свої ідеї, не боячись, що їх вкрадуть						
13. Мене зупиняють, якщо я почну пропонувати нові рішення						
14. Тут хороші ідеї являють цінність самі по собі						
15. Нові ідеї повинні бути детально описані						
16. Інновації схвалюються в цій організації						

Обробка та інтерпретація результатів

Після заповнення бланку опитувальника пропонуємо самостійно обробити дані тестування за наступним алгоритмом:

1. Напишіть у кожному рядку бал, який Ви отримали після Вашої відповіді, користуючись таким ключом:

- *відповіді на всі непарні питання (1, 3, 5 та ін.) оцінюються так:*

Завжди	Часто	Іноді	Рідко	Ніколи
1	2	3	4	5

- *відповіді на всі парні питання (2, 4, 6 та ін.) оцінюються так:*

Завжди	Часто	Іноді	Рідко	Ніколи
5	4	3	2	1

2. Підрахуйте загальний бал для кожного розділу: А, В і С.

3. Визначте Ваш креативний потенціал, підсумувавши три оцінки: А + В + С.

Одержаний результат інтерпретується відповідно до наступного опису.

А. 16–37. Ваш креативний потенціал стримується деякими Вашими почуттями стосовно себе, і Ви будете здивовані, як багато креативності вивільниться одного разу, коли Ви дозволите собі бути креативним.

38–59. Ваш креативний потенціал достатньо розвинений, але не завжди проявляється. Цьому заважають деякі особливості Вашої особистості. Вам необхідно навчитися регулювати емоційні стани, знижуючи напругу. Це допомагає зменшити дію бар'єрів.

60–80. Ви високо креативні. При цьому Ви маєте здібності надихати до креативності інших.

В. 16–37. Ваш стиль розв'язання проблем має тенденцію бути «книжним», йому бракує креативності.

38–59. Ваш підхід до розв'язання проблем іноді визначається ригідністю і може приводити до стандартних рішень, які більше, ніж потрібно, спираються на минуле розв'язання подібних проблем. Намагайтеся звільнитися від цього, і Ваша креативність проявить себе.

60–80. У Вас відкритий, креативний підхід до розв'язання проблем. Ви можете підтримувати інших під час розв'язання проблем. Ви можете скористатися кожним зручним випадком для того, щоб створити дух підприємництва і проблематизувати середовище навколо себе.

С. 16–37. Ваше робоче середовище не підтримує креативного мислення. Подивіться на Ваші бали за пунктами А і В. Якщо вони високі, то Ви, безумовно, відчуваєте напругу на роботі. Як Ви збираєтеся боротися з цим?

38–59. Іноді важко бути креативним на Вашій роботі. Якщо у Вас високі оцінки за пунктами А і В, використовуйте Ваші можливості для того, щоб змінити середовище.

60–80. Ви працюєте в ідеальному середовищі для креативної особистості. Однак, якщо у Вас низькі оцінки за пунктами А і В, Вам слід працювати над розвитком Вашого креативного потенціалу. Ніхто не збирається Вам заважати пропонувати нові ідеї.

А + В + С. 48–111. Нині Ви розумієте, що всі ми маємо значний потенціал креативності, – йому тільки треба дати шанс проявитися. Тому позбудьтеся перепон для прояву своєї креативності зі свого боку і з боку інших.


112–176. У Вас хороший креативний потенціал, який поки прихований і стримується чи Вами особисто, чи Вашим підходом до розв’язання проблем, чи Вашим робочим середовищем. Ви в змозі змінити кожен з трьох аспектів – так чого ж Ви зволікаєте?

177–240. Ви, вочевидь, високо креативна особистість з великим потенціалом. Продовжуйте розвивати Ваш талант, прагнучи знайти нові шляхи його використання – вдома, у Ваших захопленнях, і, звісно, на роботі.



Ψ КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИТКОВИЙ БЛОК

Вправа, що входить до практикуму з розвитку креативного мислення засобами включення різних видів творчості адресовано тим, хто прагне виявити, розвивати, стимулювати та формувати свої унікальні творчі здібності.

 **Це цікаво.** Приведемо невелику історію, герой якої має яскраво виражену креативність.

Під час Першої світової війни деякому містерові Херрігану дружина прислала відчайдушний лист. «Схоже, в усій Ірландії не залишилося жодного працездатного чоловіка, - писала вона, - і мені доводиться самій скопувати сад». У відповідь Херріган написав: «Не скопуй сад. Там зарита зброя». Лист був розкритий цензурою, у будинок дружини нагрянули солдати і перекопали увесь сад до останнього дюйма. «Не знаю, що й думати, любий, - написала місіс Херріган чоловікові, - прийшли солдати і перерили увесь наш сад». «Тепер посади картоплю», - відповів містер Херріган.

А ви вважаєте себе креативним?

Що таке креативність?

Креативність (лат. creatio – створення) – це творчі здібності індивіда, що характеризуються здатністю до продукування принципово нових ідей. Це здатність вирішувати проблеми, що виникають усередині статичних систем. На думку деяких вчених, терміном «креативний» позначається творчість, що «не тільки висуває ідеї, але й доводить їх до конкретного практичного результату».

Креативна особистість інтуїтивно відчуває, що треба для створення нової ідеї, рішення важкої задачі: додати одну деталь або перевернути все вверх ногами, придумати принципово нове або розібрати і скласти по-іншому щось вже звичне, вона діє всупереч стереотипам, що склалися, або просто знаходить спосіб поглянути на статичні системи динамічно.

Креативність – це створення нового з того, що вже є.

Креативність – це рішення проблем абсолютно новим неординарним способом.

Креативність – це відмова від стереотипного мислення.

Креативність – це гнучкість і оригінальність.

Креативність – це схильність до аналізу і синтезу.

Креативність – це здатність інтуїтивно відчути правильний напрям думки.

Креативність – це вміння генерувати велику кількість ідей.

Адже креатив – не просто творчість, а здатність до нового незвичайного бачення проблеми або ситуації.

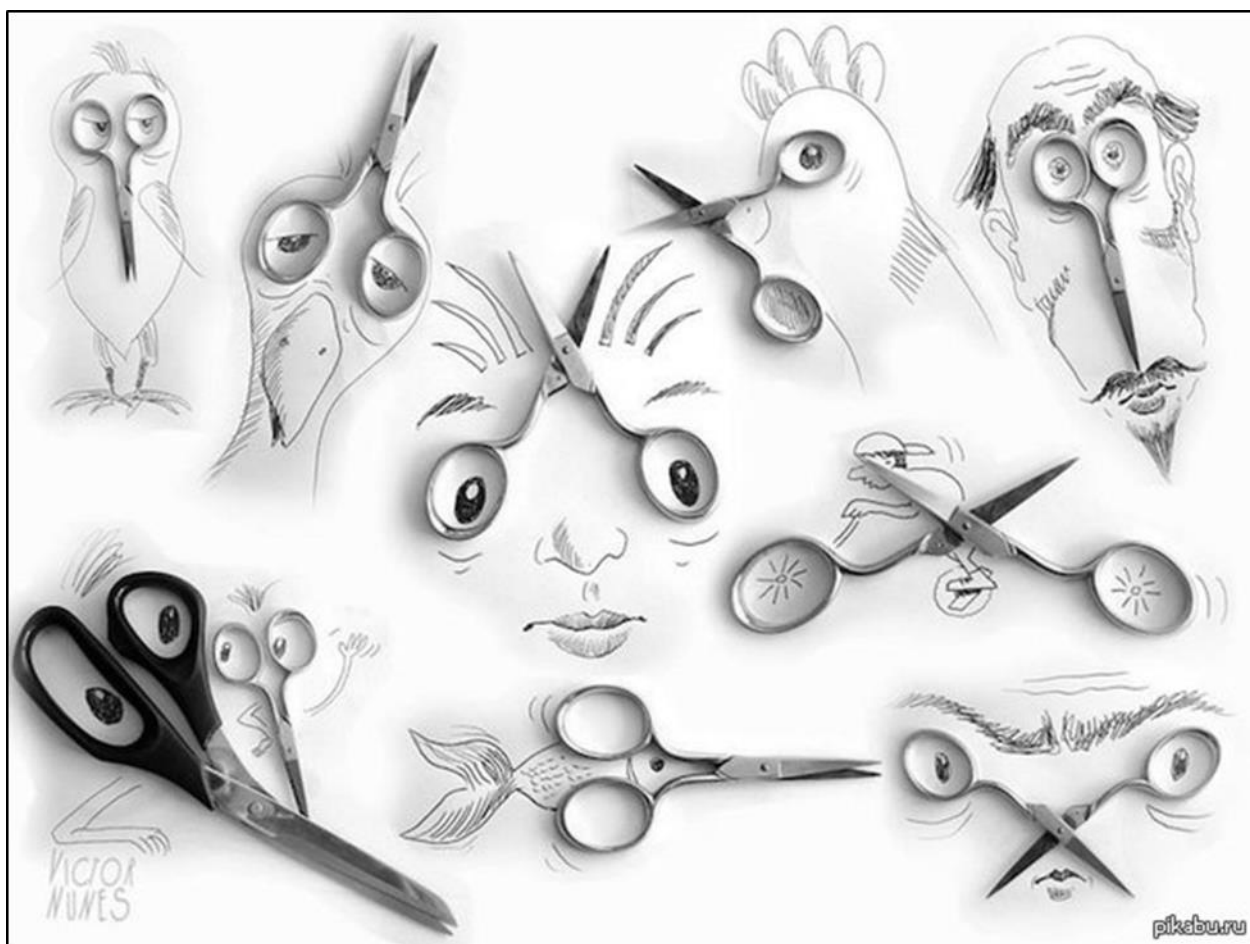


Рис. 2. Креативність – здатність до нового незвичайного бачення світу

Джой Гілфорд писав: «Під креативністю слід розуміти здатність відмовлятися від стереотипних способів мислення». Що ми й будемо робити – будемо відмовлятися від стереотипів, виконуючи найпростіші з першого погляду вправи. Усі пропонувані вашій увазі завдання призначені на розвиток креативності. Натхнення та творчості!

Час виконання завдання не обмежений, так як креативний процес припускає вільну організацію компоненту часу в творчій діяльності. Художній рівень виконання в малюнках не враховується.

Вправа «Поєднайте непок'єднане».

Інструкція. Вам запропоновані наступні три не пов'язаних між собою слова: *час – волосся – еластичність*. Придумайте таке слово, яке б зв'язало всі три поняття. Наприклад, якщо узяти слова «падає», «актор», «пил», то відповіддю може буде «зірка»: зірка, що падає, зірковий актор, зоряний пил.

Підказка: методичний підбір синонімів і слів із стійких виразів спрацьовує не завжди і займає надто багато часу. Як і у випадку із загадками, допомагає осяяння, так часто відвідуюче по-справжньому креативних людей.

Спробуйте ще! Ось варіанти: *поведінка – круг – теніс; біль – мисливець – часник*

Вправа «Несподіване використання».

Інструкція. Перерахуйте якомога більше незвичайних способів використання предметів, наприклад, консервної банки, газети, пробки, гудзика чи канцелярської скріпки.

Приклад: газета використовується для читання; з неї можна зробити корабель, шапку, пап'є-маше тощо. Ви ж можете придумати інші способи її використання. Що з неї можна зробити? Як її можна ще використовувати. Чим більше способів, тим краще.

Вправа «Чим більше, тим краще».

Інструкція. Знайдіть якомога більше визначень для загальноживаних слів, наприклад, слова «книга», «стіл», «олівець» тощо.

Приклад: красива книга, стара, нова, сучасна, старовинна, кинута, забута, вкрадена, передана, картонна, пергаментна, папірусна, рукописна, надрукована. Яка ще буває книга?

Вправа «Abracadabra».

Мета. Методика спрямована на розвиток вербальної креативності.

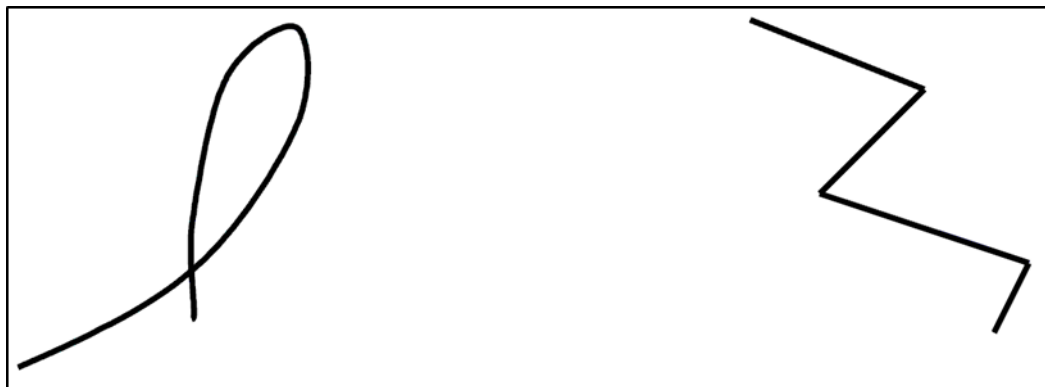
Інструкція. Придумайте якомога більше речень, що складаються з чотирьох слів. Кожне слово в реченні повинно починатися з вказаної букви. Ось ці букви: **В, Д, Л, М**. Будь ласка, використовуйте букви тільки в такому порядку, не міняйте їх місцями. Приклад речення: «Весела дівчинка любить море».

А тепер придумайте якнайбільше своїх речень з цими буквами.

Вправа «Домалюйте картинку».

Мета: вправа спрямована на розвиток творчої уяви.

Інструкція. Домалюйте картинку, при цьому за основу малюнка візьміть запропоновані нижче незакінчені стимульні фігури. Успіхів!



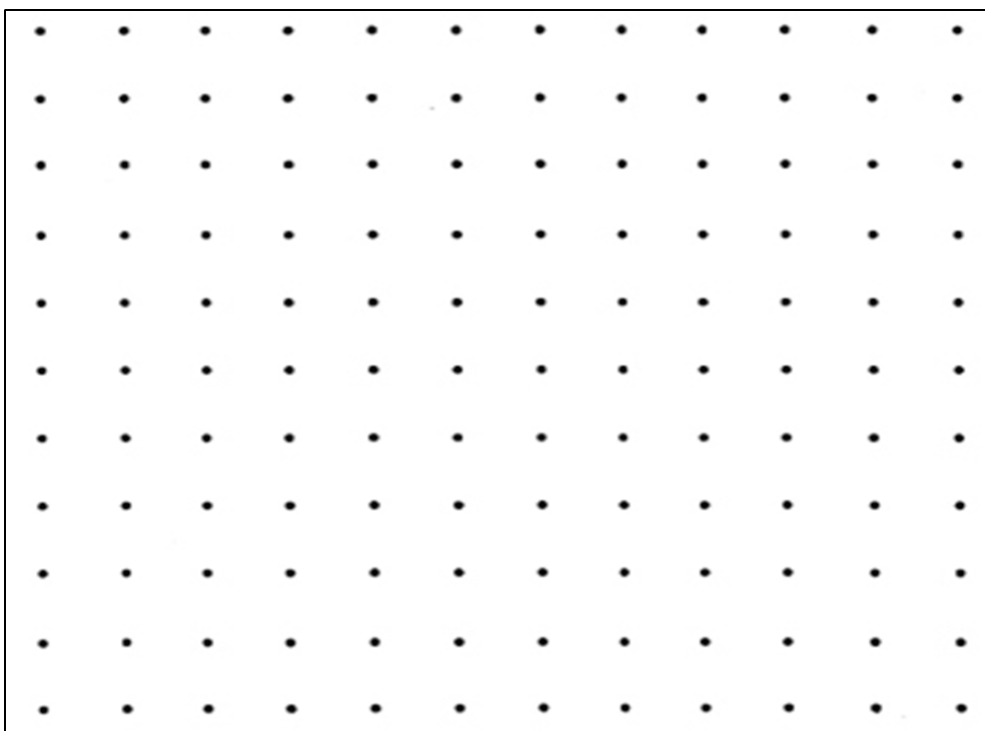
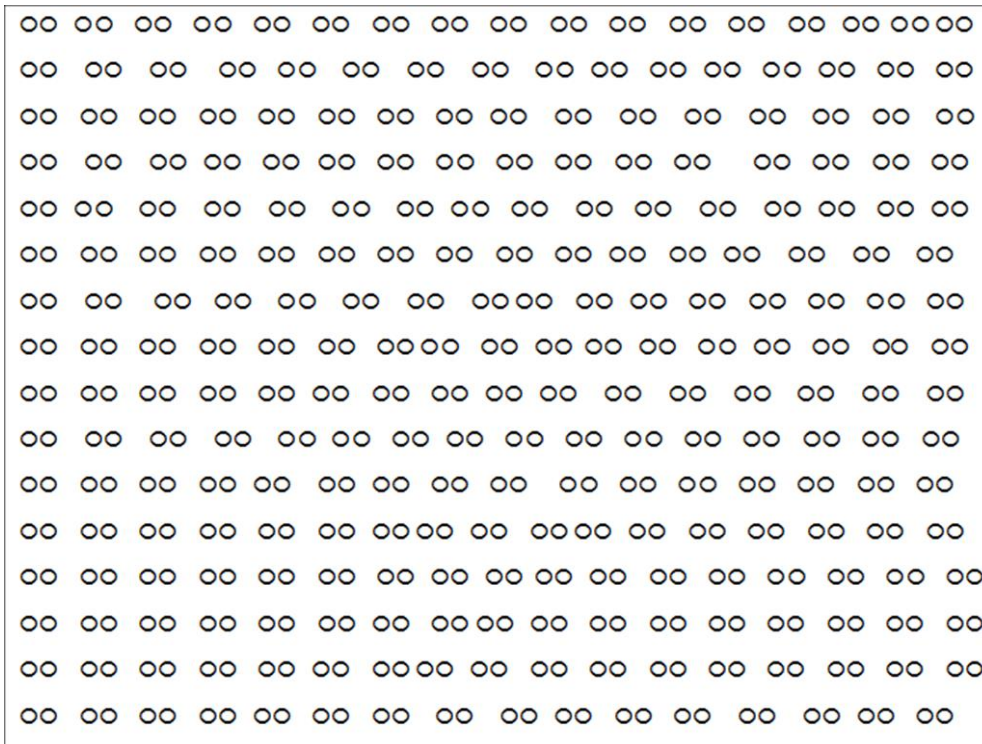
А ще бажаєте? Будь ласка.

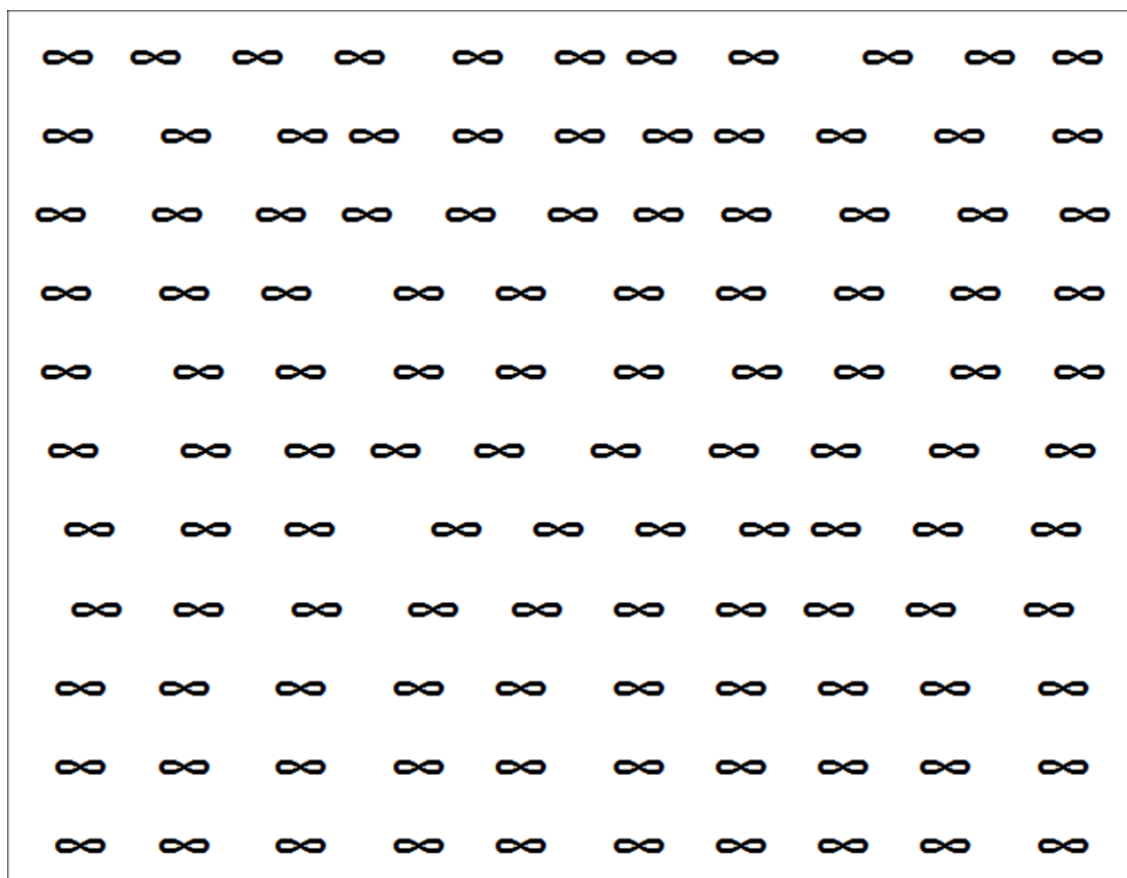
Вправа «Ескізи».

Інструкція. Перетворіть в різні зображення однакові фігури (кола, крапки, інші фігурки), що приводяться нижче. Додайте будь-які деталі або лінії до основного зображення так, щоб вийшли різні цікаві малюнки.

«Творчість народжує творця»!

Намхнення!





Розглянемо більш детально та конкретно такі позитивні риси особистості, що є в свою чергу її ресурсами, як означені в «Manual of Sanities» М. Селігманом і К. Пітерсоном Чесноти трансценденції: вміння цінувати красу, вдячність, надію, почуття гумору, духовність.

Духовність (*Transcendence*) – чесноти, які сприятимуть реалізації спільних смислових устремлінь особистості:

Почуття прекрасного (*Beauty*) – здатність відчувати почуття естетичної насолоди і задоволення, прагнення до прекрасного.

Вдячність (*Gratitude*) – переживання почуття вдячності життя за те, яке воно є.

Надія (*Hope*) – позитивна установка по відношенню до майбутнього, віра в благополучний результат.

Почуття гумору (*Humor*) – здатність сприймати події, що відбуваються з гумором і іронією.

Релігійність, духовність (*Religiousness, Spirituality*) – переживання життя, що має сенс і призначення.

Зупинимось та розглянемо більш уважно почуття гумору (*Humor*). Природа і значення сміху цікавило та привертало увагу не лише поетів, письменників, але й медиків. В античній давнині про фізіологію сміху писав ще Гіппократ. «Трактат про сміх» і «Моральні причини сміху» опубліковано знаменитим лікарем Жубером з Монпельє в епоху Відродження, а точніше в XVI столітті. На думку англійського лікаря XVII століття Сіденгема: «Прибуття блазня в місто означає для здоров'я жителів значно більше, чим десятки мулів, навантажених ліками». «З усіх тілесних рухів, що трясуть тіло і душу разом, сміх найздоровіший: він сприяє травленню, кровообігу, потовідділенню і підбадьорює життєву силу в усіх органах», – пише в «Макробіотиці» Х. Гуфеланд, лейб-медик пруського короля Фрідріха [21].

Цицероном і Квінтеліаном були зроблені перші спроби класифікувати дотепність. Свої думки про дотепність висловлював і Гегель в «Наука логіки».

Відоме висловлювання Арістотеля про те, що людина – єдина жива істота, що здатна сміятися є прикладом породження нового знання про сутність людини, однією з перших спроб онтологізації її природи. При цьому важливо, що Платон і Арістотель розглядають сміх в контексті аналізу комедії, а Цицерон – в контексті риторики [21]. Цим він, Цицерон, як би виводить сміх з сфери мистецтва в сферу політики, перетворюючи гумор, що зароджується, на засіб усвідомленої дії на суспільну свідомість, вважає відома дослідниця гумору Домбровська І. С. [4].

Р. Декарт вважав сміх одним із способів вираження пристрастей і вважав, що є дві причини появи сміху. «Перша причина – раптове здивування, сполучене із сміхом. Іншою причиною є відома рідина, яка, змішуючись з кров'ю, збільшує її розрядку». Таким чином, робить висновки Домбровська І. С., що Декарт виділяє дві передумови гумору, які пізніше дозволили розглядати гумор як вищу психічну функцію, що має натуральну і культурні складові згідно до Л. С. Виготського.

Більше, якщо ця тема вас зацікавила, про визначення гумору та терапевтичний і нетерапевтичний види гумору можна прочитати у статті «Гумор як засіб оптимізації психофізіологічного стану особистості» [21].

Гумор як засіб оптимізації психофізіологічного стану особистості.

Актуальними залишаються питання дії гумору на психологічне здоров'я людини. Сьогодні розробленість цієї теми як ніколи важлива.

Як відмічає Волженцева І. В., позитивний психотерапевтичний ефект гумору спостерігався психотерапевтами різних теоретичних шкіл і напрямів, таких як:

психоаналітична, індивідуальна психологія, біхевіоризм, гуманістична, когнітивна, раціонально-емотивна тощо [2].

У рамках нашої статті зробимо сміливу спробу розглянути психотерапевтичний ефект використання гумору в регуляції емоційних станів і емоційних поведінкових проявів людини як ресурс її особистості.

В існуванні людини гумор є засобом регуляції психічного відображення і діяльності.

Багато дослідників імпліцитно спираються на трактування гумору як психологічного засобу регуляції життєдіяльності, а в деяких дослідженнях як засобу саме особистісної регуляції. Саме ж положення про регуляторну роль гумору на сьогодні обґрунтовано в науці недостатньо. Наприклад, В. П. Шейнов перераховує і аналізує наступні функції гумору: гумор як специфічний засіб спілкування і взаємодії, гумор як засіб, що орієнтований на подолання стресу, гумор як індикатор соціально значимих проблем [23].

Загальне в усіх конкретних проявах гумору при різноманітності його конкретних функцій знаходиться в тому, що в усіх своїх проявах гумор відкриває можливості розвитку свідомості особистості, міжособистісних стосунків, суспільства і культури в цілому.

Адаптивний потенціал гумору можна розглядати як необхідний компонент сучасної психологічної і організаційної культури, що дозволяє ефективно перетворювати навколишню дійсність, знімати виникаючу напругу в ситуаціях кризової взаємодії і позитивного впливу на себе і оточення.

Згідно із зазначеним вище, на наш погляд, доречно розглянути поняття гелотології.

Заснована психіатром Вільямом Фрайєм наука, яка вивчає вплив сміху на здоров'я людини, називається гелотологією (від др.-грец. γέλως – «сміх»). Зародилася наука про сміх в США в 60-х роках ХХ століття в Стенфордському університеті [6].

Значимий внесок у розвиток сміхотерапії внесли Норман Казінс (Norman Cousins, «людина, якої вдалося розсмішити смерть»), будучи прикованим до ліжка, він, за словами лікарів, без єдиного шансу на одужання, кардинально змінив свій спосіб життя переглядом комедій), Міхаель Тітце (Michael Titze, юмородрама, лікарняні клоуни), В. Франкл (парадоксальна інтенція – терапія «від обратного») тощо [21].

Гелототерапія (юморотерапія, сміхотерапія) використовується різними фахівцями для поліпшення розуміння клієнтом себе, своєї поведінки, для зняття напруги. Тут доречно згадати австрійського психоаналітика В. Райха, який ввів поняття «тілесної броні», згідно з яким «м'язовий панцир» гальмує вільне вираження емоцій в результаті психічних травм, що отримуються людиною впродовж свого життя. В результаті не виражені емоції, такі як злість або скорбота, зберігаються в організмі. Автор відмічав, що напружені, натягнуті м'язи шкідливі для тіла, а пригнічені емоції шкідливі для душі, що проклало шлях для цілісного підходу до масажної терапії, її впливу на емоції [12].

При сміху у людини працюють 80 груп м'язів, відбувається зняття напруги, збагачення організму киснем, вироблення ендорфінів, зниження рівня гормонів стресу, також гумор приносить користь через когнітивні механізми шляхом опосередкування, зміни і більш глибокого відношення до ситуації, зміцнення самовладання. Саме гумор – засіб подолання стресу, відволікаючись, людина по-іншому дивиться на свою проблему, знаходить вихід з ситуації, що здавалася безвихідною.



Ψ ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРАКТИКУМ ДІАГНОСТИЧНИЙ БЛОК

Розвиток гумору через тестування. У психологічній практиці не завжди є потреба в строгій діагностиці тих або інших якостей особистості, але практично завжди є потреба в стимуляції самопізнання і саморозвитку особистості. Психологічній практиці потрібні не лише строгі тести, але і тести–вправи для попередньої оцінки тих або інших якостей, на основі яких можна робити практичні висновки про шляхи і способи розвитку особистості. Крім того, стандартизовані тести зазвичай нудні респондентам, а метою практичного психолога, особливо психолога в освіті є бажання викликати інтерес до самопізнання і саморозвитку. Тому потрібні цікаві тести.

Ми вам їх і представимо.

Тест-вправа для самооцінки виду почуття гумору (за Домбровською І. С.) [4].

Тест ґрунтується на ідеї Д. О. Леонтьєва про існування двох принципово різних видів гумору: гумору, націленого на гомеостаз, і гумору, націленого на самотрансценденцію. З урахуванням філософських, психологічних і біологічних знань ці типи можна конкретизувати таким чином:

1. Установка на гомеостаз (стан рівноваги) пов'язана з біологічним задоволенням, психологічним комфортом, соціальною конформністю, закритістю і стабільністю як відсутністю бажання мінятися і розвиватися.

2. Установка на трансценденцію (лат. *transcendens* – той, що переступає, виходить за межі) пов'язана з пріоритетом духовного над біологічним, соціальною нададаптивністю, рефлексивністю, діалогічністю і установкою на особистісний розвиток, навіть пасіонарністю*.

* Пасіонарність – означає сверженергічність.

Пасіонарій – це людина, наділена надлишковою енергією, імпульс якої перевищує імпульс інстинкту самозбереження, внаслідок чого пасіонарій здатний пожертвувати своїм життям заради ідеї.

«Пасіонарність, – писав Гумільов, – це непоборне внутрішнє прагнення (частіше неусвідомлене) до діяльності, спрямованої на здійснення якої-небудь мети».

Інструкція. Оцініть за 5-бальною шкалою наскільки Вам і Вашим поглядам відповідають наступні висловлювання.

Завжди	Іноді	Рідко	Майже ніколи	Ніколи
4	3	2	1	0

А. Питання щодо гомеостазу

1. Я жартую, щоб розрядити напружену обстановку.
2. Я жартую, щоб розважити оточення.
3. Я жартую, коли мені весело.
4. Я сміюся, щоб не злитися.
5. Я сміюся, коли усі сміються.
6. Я сміюся, коли помічаю якусь невідповідність або безглуздість в тому, що оточує.
7. Гумор допомагає хорошим стосункам.
8. Гумор потрібний, щоб висміяти чужака в групі.
9. Гумор нічого не міняє в життєвій ситуації.
10. Сміх допомагає зняти фізичну напругу.

11. Сміх інших з мене є принизливим.
12. Сміх допомагає приховати істинні наміри.

Б. Питання на трансценденцію.

1. Я жартую, коли мені сумно.
2. Я жартую, щоб змінити усталені стосунки з людьми.
3. Я жартую, щоб мене зрозуміли в усіх ракурсах.
4. Я сміюся, коли глибоко розумію мотиви чийогось висловлювання.
5. Я сміюся, коли замислюю щось несподіване.
6. Я сміюся, коли бачу рішення якоїсь проблеми.
7. Гумор допомагає бути вище за обставини.
8. Гумор допомагає подивитися на себе збоку, зі сторони.
9. Гумор допомагає подивитися на життя свіжим поглядом.
10. Сміх міняє стиль мислення.
11. Сміх інших з мене надихає мене на неординарні вчинки.
12. У сміху розкривається душа.

Інтерпретація. Розрахувати суму балів за шкалами А і Б. Якщо сума балів за шкалою А більше, ніж за шкалою Б, то домінує установка на гомеостаз.

Якщо сума балів за шкалою Б більше, ніж за шкалою А, то домінує установка на самотрансценденцію і розвиток.

Тест-вправа для самооцінки типу почуття гумору (за Домбровською І. С.) [4].

На основі аналізу літератури, присвяченої гумору, і аналізу феноменології гумору нам бачиться оптимальним виділення наступних типів гумору: схильність до створення гумору (діяльність, активність гумору) і схильність до сприйняття гумору (когнітивна, реактивність гумору). Розрізнення індивідуальних відмінностей в схильності до створення або сприйняття гумору досить традиційно в психології, сходять до Фрейда, і експліковано Меткалфом і Феліблом в розрізненні «юмороптики» і «юморобики».

Інструкція. «Оцініть по 5 бальній шкалі міру того, наскільки висловлювання підходять Вам за шкалою:

Завжди	Часто	Іноді	Рідко	Ніколи
4	3	2	1	0

А. Активність гумору

1. Я використовую будь-який випадок, щоб пожартувати.
2. Я переказую жарти або анекдоти.
3. Я розшукую гумористичну літературу і фільми, щоб почитати або подивитися.
4. Мені подобається виставити іншу людину в смішному світлі.
5. Я роблю з себе клоуна.
6. Я намагаюся розповідати історії зі свого або чужого життя так, щоб було смішно їх слухати.
7. Якщо я бачу щось смішне, то вказую на смішне іншим.
8. Якщо я знаходжуся в компанії людей, що сміються, то теж сміюся.
9. Якщо я помічаю сумну людину, то намагаюся її розсмішити.
10. Мені подобається висміювати вади людей.

Б. Реактивність гумору

1. Я помічаю смішне у багатьох подіях життя.
2. Я розумію контекст жартів багатьох людей.
3. Я можу розсміятися або посміхатися, навіть якщо читаю книгу або дивлюся фільм наодинці.

4. У мене може викликати почуття гумору навіть те, що несмішно іншим.
5. Я розумію гумор інших людей, але сам не прагну жартувати.
6. Буває, що спочатку я помічу щось смішне, а потім зрозумію, що за ним криється серйозна проблема.
7. Мене легко розсмішити.
8. Вважаю, що є теми, на які жартувати недобре.
9. Я розумію навіть тонкий, закамуфльований гумор.
10. Мені важко докорити в нерозумінні гумору.

Інтерпретація. Розрахувати суму балів за шкалами А і Б. Якщо кількість балів за шкалою А у вас більше, ніж за шкалою Б, то ви схильні до активного гумору, тобто навіть якщо недостатньо розумієте гумор інших людей, прагнете пожартувати самі. Якщо наооборот, то до реактивного, тобто гумор розумієте, але не прагнете його створювати.

Ψ КОРЕКЦІЙНО – РОЗВИТКОВИЙ БЛОК

Чи можна навчитися гумору

Гумору можна вчитися, стверджує Домбровська І. С. Але люди мають неоднакові здібності породжувати гумор. Одним це легко, інші навіть, коли стараються не можуть створити жарт або посміхнутися на чийсь жарт.

Спостерігаючи за тим, як інші жартують, в яких ситуаціях, з якою метою і з яким результатом, можна вчитися гумору цілеспрямовано. Для цього треба розвивати:

1. Спостережливість і здатність виділяти головне в об'єктах життєвого світу.
2. Уміння порівнювати, шукати схожості і відмінності.
3. Уміння одним словом охарактеризувати головне, схожість або відмінність.
4. Уміння подумки грати образами і виявляти протиріччя.
5. Уміння мовою скласти фразу так, щоб в ній був парадокс, протиріччя і розв'язка.
6. Уміння римувати слова з сенсом і за звучанням, так щоб народжувалася нова думка.

Тренувати здатність до гумору можна на тренінгах спілкування і на тренінгах креативності. Можна спробувати і в житті. Але варто пам'ятати, що ефект гумору може бути несподіваним і непередбаченим. Тому здатність до гумору потрібно застосовувати з почуттям міри, такту і смаку.

У багатьох підручниках з ораторської майстерності рекомендують застосовувати гумор цілеспрямовано. Навіщо?

Щоб:

1. притягнути і утримати увагу (залучити в контакт інших осіб і підтримувати увагу);
2. підтримати гарний настрій (як фоновий чинник спілкування);
3. позначити проблему, тому що гумор за рахунок своєї метафоричності робить мову яскравіше, ніж логічний аналіз;
4. змінити установки аудиторії за рахунок несподіваного сенсу гумору;
5. показати, що харизматичний оратор «свій хлопець» в тій або іншій групі.

Для харизматичних людей, лідерів громадської думки дуже часто властива здатність до породження гумору і його використання для впливу.

Саморегуляція настрою за допомогою гумору.

Людям з поганим настроєм часто важко жити. Підняти настрій можуть друзі, спілкування з природою і мистецтвом, добрий жарт, анекдот, посмішка друга. Підняти самому собі настрій може і сама людина. Важливо самому управляти своїм настроєм. І цьому

може допомогти гумор. Вчитимемося відноситися з гумором до свого невдалого настрою і перетворювати його на добрий.

Вправи на розвиток емоцій і почуттів

1. Вправа. Щоб дізнатися, наскільки ви розумієте свої почуття, дайте відповідь на 3 питання:

1. Яку емоцію я зараз відчуваю?
2. Саме зараз ця емоція корисна для мене?
3. Як часто впродовж дня я відчуваю цю емоцію?

Опишіть тільки ті емоції, які ви відмітили у себе при читанні цих питань. Вправа допоможе запустити процес самоаналізу. Виконуйте вправу регулярно в різних ситуаціях, і з часом ви звикнете звертати увагу на свої почуття.

2. Вправа «Щоденник емоцій».

Впродовж дня записуйте усі свої емоції і події, які їх викликали. Мета – краще зрозуміти себе. Для візуалізації можна використати фломастери для позначення кольору емоцій або смайлики. А потім поставте собі завдання – збільшити кількість веселих смайликів. І пам'ятайте, що більшість подій – самі по собі нейтральні. А емоції – це лише наша реакція на них.

Кетлін Адамс – психотерапевт, відома фахівчиня з щоденникової терапії – зібрала і проаналізувала реальні особисті записи різних людей, детально розглянувши, яку роль той або інший щоденник зіграв в досягненні конкретного результату. Щоденник, стверджує дослідниця, – надійний інструмент самоаналізу і самоусвідомлення, він допоможе поліпшити взаємовідносини з оточенням, виявити підсвідомі мотиви вчинків, відновити душевну рівновагу після пережитого горя, вирішити багато проблем, що накопичилися, впоратися з образою, відчуттям провини і навіть вилікувати душевні рани, отримані в дитинстві.

Недосліджене життя не гідне того, щоб його прожити, – писав Сократ. Щоденникова терапія – ведення особистих записів, що сприяє збереженню психічного здоров'я і упевненості в собі, – бере свій початок в Японії Х століття, де придворні пані епохи Хейан (період японської історії з 794 по 1185 рр.) писали роздуми про життя і любов в «книгах до сну». Американський психотерапевт Айра Прогофф, один з перших прибічників щоденникової терапії, в 1966 році провів перший семінар з терапевтичного ведення щоденника.

«Ведення щоденника – майже ідеальне хобі: недороге, доступне, не вимагає спеціального спорядження і навичок», – вважає Кетлін Адамс. «Для людей, які піклуються про інших, а не про себе, щоденник може стати невичерпним джерелом для самовиховання», – продовжує автор.

Ведення особистого щоденника допомагає усвідомити, що ж ми реально відчуваємо, об'єднує спогади минулого з нашим нинішнім досвідом і створює чіткий контекст. Це допомагає нам знайти креативні рішення існуючих проблем і нові підходи до старих.

Записування власних думок допомагає використати обидві півкулі мозку для вирішення проблеми.

3. Бібліотерапія. Уривок з книги Р. М. Грановської «Психологія в прикладах» [3].

І з наступним уривком хочу побажати вам, читачам, жити з почуттям гумору в здоров'ї довгі роки, не дивлячись ні на які зовнішні або внутрішні зміни. Гумор – ваше знаряддя, ваш друг! Посміятися над проблемою – означає знизити її значущість, вважає Грановська Р. М.

ВЧИНОК, НАВІТЬ СКРОМНИЙ, ДІЄВШИЙ ТРИВАЛОЇ ПРОМОВИ

Одного разу знаменитий Карнегі, творець, автор школи навчання керівників і менеджерів, запропонував своїм слухачам таке завдання: кожному знайти на службі людину, яка відноситься до нього найгірше, і постаратися 2-3 рази в день йому посміхнутися. Один з його слухачів згадав, що спочатку віднісся до цього завдання з великим скепсисом. Проте, незважаючи на недовіру, одного разу уранці вирішив спробувати. У момент ухвалення цього рішення він голився. Подивившись в дзеркало, він побачив похмуру і невдоволену фізіономію. «Чим біс не жартує, спробую!»! За сніданком він посміхнувся дружині. До моменту початку експерименту він прожив з дружиною 16 років. Жінка здивовано подивилася на чоловіка і запитала, чи здоровий він? Чоловік відповів, що вирішив щодня починати з посмішки. Дружина порадила все-таки виміряти температуру. Через місяць супруги зрозуміли, що ці 30 днів були найприємнішими за останні роки спільного життя. Тоді він наважився розповсюдити експеримент на службі. Через деякий час один з його підлеглих сказав: «Шеф, я не знаю, що з вами сталося, але щось людяне з'явилося на вашому обличчі!»!

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 у своїй сукупності визначає психологічну культуру особистості.

Казібекова В. Ф. зауважує, що психологічна компетентність індивіда, рівень його психологічної освіченості й культури разом із соціальним досвідом визначають конкретні форми адаптивних процесів у стресостійких ситуаціях [7].

Людина, яка поліпшує власне психологічне здоров'я, стає здатною радіти життю у всіх його проявах, і поруч із нею кожному хочеться посміхнутися і забути про свої нескінченні проблеми, зазначає відома українська психологіня, академік Національної академії педагогічних наук України Титаренко Т. М. [16].

І наостанок, наведемо поради з її монографії «Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації».

А. Ніколи не пізно підвищувати, розвивати свій **емоційний інтелект**. Розвиваючи власні емоційні здібності, людина стає більш уважною до своїх близьких, що сприяє створенню захищеного від вигоряння, комфортного і безпечного простору життя, відкриває перспективи до все більш повної задоволеності своїми сімейними стосунками.

Щоб самопомога була ефективною, бажано пам'ятати про основні вектори роботи над собою: підвищення самоприйняття, розвиток комунікативної компетентності, прагнення до самореалізованості і цілісності.

Б. **Самоприйняття** не передбачає зниження рівня вимогливості до себе, відмови від відповідальності і самодисципліни чи безмежної поблажливості до власних недоліків і помилок. **Поліпшення самоприйняття** – це насамперед розвиток **власної рефлексивності**. Мішені внутрішніх зусиль:

- а) формування звички до перманентного самоспостереження;
- б) осмислення власного ставлення до мінливих життєвих обставин;
- в) вчасна увага до внутрішніх суперечностей, які час від часу виникають.

В. **Висока комунікативна компетентність** не передбачає простого збільшення кількості знайомих, друзів, зростання інтенсивності спілкування в соціальних мережах. Ми не можемо перетворитися з інтровертів в екстравертів, та це й не потрібно.

Досягнення **більш високого рівня комунікативної компетентності** – це перш за все увага до **формування загального доброзичливого ставлення до оточення**.

Мішені внутрішніх зусиль:

а) зростання толерантності до інакшості тих, хто поруч, їхньої несхожості на нас, інших цінностей і пріоритетів;

б) розвиток емпатійності, чуйності до переживань тих людей, з ким нас зводить доля;

в) формування поступливості, здатності до компромісів заради взаєморозуміння і співробітництва.

Г. **Продуктивна самореалізація** не означає, що людина має заробляти великі гроші, досягати кар'єрних висот чи безмежної влади. Більш високий рівень реалізованості та самоєфективності виявляється в **розширенні, розвитку внутрішнього потенціалу, знаходженні власного покликання**.

Мішені внутрішніх зусиль:

а) активізація уваги до власних зацікавлень, здібностей, обдаровань;

б) розвиток довготривалої мотивації, формування здатності долати перешкоди;

в) щоденна стимуляція креативності і віри у власні сили.

Д. **Особистісна цілісність** не отожднюється з прагненням стабільних умов існування, пошуком прогнозованості і передбачуваності. Досягнення більшої цілісності – **це передусім розвиток почуття власної неперервності, гнучкості, змінюваності**.

Серед головних мішеней внутрішніх зусиль слід назвати розвиток здатності поєднувати власне минуле, теперішнє і майбутнє, формування готовності до ціннісно-сміслового оновлення під впливом життєвих несподіванок та роботу над життєстійкістю, здатністю сприймати випробування як стимул для зростання.



ЛІТЕРАТУРА

1. Буровихина И. А., Леонтьев Д. А., Осин Е. Н. Силы характера как ресурсы личности подростка: опыт применения опросника «профиль личностных достоинств» // Психологическая диагностика, 2007, № 1. – С. 107-127.

2. Волженцева И. В. Психологические особенности юмора как метод регулирования эмоционального состояния человека в разных психотерапиях школ. / И. В. Волженцева // Paradigm of Knowledge № 2 (40), 2020. – Режим доступа: <http://oaji.net/articles/2020/1739-1590120507.pdf>

3. Грановская Р. М. Психология в примерах. Психология в примерах / Р. М. Грановская. – СПб : Речь, 2007. – 247.

4. Домбровская И. С. Юмор в контексте развития. Т/О «НЕФОРМАТ»: Accent Graphics Communications, Montreal, 2014. – Режим доступа: https://psy.su/mod_files/additions_1/file_file_additions_1_3060.pdf

5. Иваницкий А. В. Психологический ресурс как интегральная характеристика личности // *Современные проблемы науки и образования*. – 2015. – № 2-3.

6. Иванова, Т. В. Социально-перцептивная компетентность и ее развитие средствами рисованного юмора: автореф. ... дис. канд. психол. наук / Иванова Татьяна Вениаминовна. – Самара, 1999. – 25 с.

7. Казібекова В. Ф. Психологічні ресурси особистості: філософсько-психологічний зміст / В. Ф. Казібекова // *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. – 2017. – Вип. 2(1). – С. 120-127. – Режим доступу: <https://cutt.ly/AxMJswL>

8. Карамушка Л. М., Толков О. С. Методики діагностики психологічних особливостей інноваційних змін в освітніх організаціях: навчальний практикум для слухачів очно-дистанційної форми навчання в системі післядипломної педагогічної освіти. /

- Л. М. Карамушка, О. С. Толков. – К. : Вид-во ДВНЗ «Університет менеджменту освіти НАПН України», 2013. – 53 с.
9. Кинчер Дж. Книга о тебе. 40 тестов-самоисследований. Сер.: Азбука психологии / Джонни Кинчер. СПб. : Питер, 1997. – 224 с.
 10. Кон И. С. В поисках себя: личность и ее самосознание. М. : Политиздат, 1984.
 11. Ларионова Л.И. Проблема ресурсного подхода в психолого-педагогической литературе // *Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования*. Т. 6, № 6А, 2017. С. 50–58.
 12. Мусийчук М. В. Юмор в психотерапии и консультировании: проблемы и решения в современных парадигмах // *Медицинская психология в России: электрон. науч. журн.* – 2017. – Т. 9, № 3 (44). – С. 9. Электронный ресурс. – URL: <http://mprj.ru>
 13. Почебут Л. Г. Кросс-культурная и этническая психология : учеб. пособ. – СПб. : Питер, 2012. – 336 с.
 14. Рыбкин И. В. Коучинг Социального Успеха / И. В. Рыбкин. – М. : Институт общегуманитарных исследований, 2005. – 224 с.
 15. Словник української мови: в 11 тт. / АН УРСР. Інститут мовознавства; за ред. І. К. Білодіда. – К.: Наукова думка, 1970–1980. – Т. 7. – С. 515.
 16. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомогли в умовах тривалої травматизації: монографія / Т. М. Титаренко / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. – 160 с.
 17. Ушкалов Л. В. Григорій Сковорода: семінарій. – Харків : Майдан, 2004. – 776 с.
 18. Ушкалов Л. В. «Пізнай себе». Українська ідея Григорія Сковороди. / Л. В. Ушкалов. – Режим доступу: <http://tyzhden.ua/History/67626>
 19. Фейдл Ч., Бялик М., Триллинг Б. Четырёхмерное образование: компетенции, которые нужны для успеха. [Електронний ресурс] / Чарльз Фейдл, Майя Бялик, Берни Триллинг. – Режим доступу: http://nios.ru/sites/nios.ru/files/poleznoe/4D_Education_0.pdf
 20. Філатова Н. В. Григорій Сковорода. «сродна праця» і профорієнтація військовослужбовців, слухачів курсів у межах проекту «Україна-Норвегія», як умова їх успішної соціальної адаптації. / *Менеджмент підприємницької діяльності: навч. посіб. для професійної підготовки військовослужбовців ЗС України, звільнених у запас. Проект «Україна-Норвегія»*. – Вип. 5, 2017. – Одеса : Бондаренко М. О. – 2017. – С. 167-187.
 21. Філатова Н. В. Гумор як засіб оптимізації психофізіологічного стану особистості. / *Менеджмент підприємницької діяльності: навч. посіб. для професійної підготовки військовослужбовців ЗС України звільнених у запас. Проект «Норвегія – Україна»*. – Вип. 8, 2020. – Одеса : Видавничий дім «Гельветика». – 2020. – С. 207-224.
 22. Філатова Н. В. Креативне мислення, «гнучкі навички» і конкурентоспроможність на ринку праці військовослужбовців, випускників курсів у межах проекту «Україна-Норвегія». / *Менеджмент підприємницької діяльності: навч. посіб. для професійної підготовки військовослужбовців ЗС України, звільнених у запас. Проект «Україна-Норвегія»*. – Вип. 6, 2018. – Одеса : Видавничий дім «Гельветика». – 2018. – С. 216-233.
 23. Шейнов В. П. Психологическое влияние. – Минск : Харвест, 2013. – 800 с.
 24. Шпет Г. Г. Очерк развития русской философии. – Петроград : Колос. – 1922. – Ч. 1. – 349 с.
 25. Hobfoll S. E., Lilly R. S. Resource conservation as a strategy for community psychology // *Journal of Community Psychology*. – № 21. – 1993. – P. 128–148.
 26. Lazarus R. S., Launier R. Stressbezogene transaktionen zwischen PERSON UND Umwelt. In R. Nitsch (Hrsg.). *Stress: Theorien, untersuchungen , Massnahmen*. Bern: Huber, 1981. S.213-259.
 27. Peterson, Christopher; Seligman, Martin E. P.: *Character strengths and virtues: A handbook and classification*, Oxford University Press 2004.