

## ЛЕКЦІЯ 2

### ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНА ТА ПРОФЕСІЙНА ПРИДАТНІСТЬ

#### 2.1 Професійне самовизначення

*Професія* – це визначений вид трудової діяльності, що виник у результаті суспільного розподілу праці і вимагає для її виконання здібностей, теоретичних знань і практичних навичок. Професія визначається характером створюваного продукту, використовуваними знаряддями праці і специфічними умовами виробництва. Професія є групою споріднених спеціальностей.

*Спеціальність* – підтип професії, що визначається подальшим розподілом праці у її межах (наприклад, професія – лікар; спеціальність – терапевт, педіатр, дерматолог, уролог, стоматолог, хірург). Кожна професія ставить різні вимоги до фізичних, психофізіологічних та психологічних властивостей людини. Такі вимоги називають характеристиками професії.

Комплекс психофізіологічних характеристик складає психологічний профіль професії, графічне зображення якого називається психограмою професії. В психограмах вимоги професії до різних властивостей працівника оцінюються в балах в діапазоні від 1 до 5 (від незначної до високої).

Кожна професія відрізняється не просто окремими характеристиками, а певним комплексом характеристик, який формує психологічну структуру професії. Початковим етапом психофізіологічного забезпечення діяльності є психофізіологічний відбір.

Існують види діяльності, де етап психофізіологічного відбору є обов'язковим. Вони пов'язані із:

- екстремальними умовами та складністю діяльності;
- високими психофізіологічними вимогами до людини;
- високою соціальною, економічною та біологічною значущістю помилки;
- великою вартістю навчання.

*Психофізіологічний відбір* – це складова професійного відбору, метою якого є виявлення психофізіологічних здібностей і якостей, які відповідають вимогам певних професій, зокрема таких, що супроводжуються значним нервово-психічним напруженням, гіподинамією, порушенням природного режиму сну - неспанья, підвищеними вимогами до аналізаторних систем, можливістю виникнення стресових ситуацій та ін.

*Під професійною придатністю* розуміють наявність у людини психофізіологічних і психологічних властивостей, які відповідають конкретній професії і забезпечують достатню ефективність праці з цієї професії.

Загально визнаною і поширеною є класифікація професій, запропонована Є. А. Климовим. В основу цієї класифікації покладено чотири ознаки:

- особливості предмета (об'єкта праці);
- мета праці;
- знаряддя праці;
- умови праці.

Виходячи з особливостей предмета (об'єкта) праці, всі професії поділяються на 5 типів:

- «людина – природа» (вивчення, дослідження, добування, вирощування, догляд, профілактика захворювань – геолог, агроном, зоотехнік, біохімік);

- «людина – техніка» (створення, монтаж, складання, експлуатація, управління, ремонт – будівельник, слюсар, зварник);

- «людина – людина» (виховання, навчання, управління, медичне, побутове, правове, інформаційне обслуговування – викладач, працівник міліції, офіціант, тренер);

- «людина – знакова система» (обчислення, підрахунки, виконання креслень схем, переклади текстів з однієї мови на іншу, упорядкування, збирання, аналіз та зберігання інформації, ведення записів – бухгалтер, перекладач, математик, програміст);

- «людина – художній образ» (художнє відображення дійсності, проектування, моделювання, відтворення, створення образів, виготовлення художніх виробів, копіювання – архітектор, реставратор, дизайнер).

За метою праці кожний тип професій поділяється на 3 класи:

- гностичні (розпізнавати, розрізняти, оцінювати, перевіряти);

- перетворюючі (перетворювати, обробляти, організовувати, переміщувати);

- пошукові (винаходити, конструювати).

Так, гностичні професії вимагають від працівника виразної пізнавальної активності, стійкої уваги, спостережливості, інтересу до властивостей певних об'єктів.

Перетворюючі професії вимагають схильності до практичного впливу на навколишнє середовище, інтересу до процесів і результатів.

Пошукові професії пов'язані з інтересом до інновацій, творчим мисленням і уявою.

Залежно від знарядь праці всі професії поділяють на 4 групи:

- ручної праці;

- механічної праці;

- автоматизованої праці;

- праця, в якій основне значення мають розумові вміння і навички (вчитель, лікар, учений-теоретик).

За умовами праці виділяються 4 підгрупи професій:

- з підвищеними вимогами до моральних якостей (суддя, лікар, міліціонер);

- з незвичайними умовами роботи (льотчик, випробувач, водолаз);

- з побутовим мікрокліматом (бухгалтер, бібліотекар);

- роботою на відкритому повітрі (будівельники, рільники).

Поєднання цих характеристик створює певний характерний для конкретної професії комплекс вимог до здібностей працівника.

За ознакою професійної придатності усі професії поділяються на 2 групи:

- професії, що не ставлять особливих, підвищених вимог до фізіологічних і психологічних властивостей людини;

– професії, які ставлять жорсткі вимоги до психофізіологічних функцій людини.

### ? Питання для самоконтролю:

1. Що таке професія?
2. Що таке спеціальність?
3. Що таке психограма професії?
4. Які існують види діяльності, де етап психофізіологічного відбору є обов'язковим? З чим вони пов'язані?
5. Що таке психофізіологічний відбір?
6. Що розуміють під професійною придатністю?
7. Які ознаки покладено в основу класифікації професій, запропонованої Є. А. Климовим?
8. На які типи поділяють всі професії, виходячи з особливостей предмета (об'єкта) праці?
9. На які класи поділяється кожний тип професій за метою праці?
10. На які групи поділяються всі професії залежно від знарядь праці?
11. На які підгрупи виділяються професії за умовами праці?
12. На які групи поділяються професії за ознакою професійної придатності?

## 2.2 Психологічний профіль особистості

*Психологічний профіль* особистості являє собою всебічну характеристику її розвитку, включаючи професійні інтереси і схильності.

Графічне зображення психологічного профілю особистості називається *психограмою особистості*. Вона враховує наступні властивості особистості:

1. *Фізичні*: силу рук, витривалість, темп, витрати м'язової енергії.
2. *Психофізіологічні*: загальна рухливість, гнучкість рук і пальців, зорове і слухове розрізнення об'єктів, чутливість аналізаторів (гострота зору, слуху, тактильних відчуттів), сенсомоторна координація, точність рухів, швидкість реакції.
3. *Психічні процеси*: концентрація, розподіл, стійкість уваги, сприймання форм і розмірів об'єктів, спостережливість, зорова, слухова, рухова пам'ять, логічне мислення, творче мислення і уява, лінгвістичні здібності, розуміння технічних пристроїв.
4. *Темперамент і характер*: емоційна стійкість і володіння собою, стресостійкість, тип вищої нервової діяльності, спрямованість особистості (інтроверт, екстраверт), вольові якості (наполегливість, ініціативність, рішучість і т. ін.), здібності до керівництва, співробітництва.

Запропонований ще Гіппократом розподіл людських індивідуальностей на чотири темпераменти не втратив свого значення і в наш час:

1. Сангвінічний – характеризується врівноваженістю, спокоєм, швидким орієнтуванням, легким пристосуванням до обставин і т.д.;

2. Холеричний – йому притаманні гарячковість, швидкість рішень, різкість дій, недостатня продуманість вчинків і т.п.;

3. Флегматичний – дзеркальна протилежність холеричному темпераменту: спокій, повільність, розміреність;

4. Меланхолійний – нерішучість, соромливість, схильність до ускладнення ситуації, до непродуманих вчинків.

Під *характером* розуміють найбільш стійкі і виразні риси, що виявляються у вчинках людини, її реакціях, формах поведінки, відношенню до людей, до праці, до правил поведінки.

Оцінка цих характеристик здійснюється за допомогою *процентних рангів*. Основні характеристики нервових процесів (сила збуджувального й гальмового процесу, їхня врівноваженість, рухливість, динамічність і лабільність) накладають свій відбиток на професійну діяльність у будь-якій галузі. Індивідуально-типологічні особливості мало змінюються протягом професійного шляху й належать до найбільш стабільних властивостей. Причому одна і та ж сама типологічна властивість може мати як позитивні, так і негативні (з погляду професійної успішності) прояви: слабкість нервових процесів визначає низьку межу працездатності й у той же час високу чутливість; інертність нервових процесів проявляється в малих показниках швидкості нервової діяльності й у міцності тимчасових зв'язках і т. п.

Таким чином, природна нестача в області однієї функції компенсується перевагою в області іншій, не менш важливої. А різні типи вищої нервової діяльності необхідно розглядати не як різні ступені досконалості нервової діяльності, а як «різні способи зрівноважування організму із середовищем» (Ільїн Є.П.).

У трудовій діяльності можуть знайти застосування практично всі види чутливості аналізаторів: від зорової й слухової до смакової і нюхової.

Ананьєв Б. Г. пропонує розглядати в якості основної характеристики сенсоріки людини загальний для даного індивіда спосіб чутливості, що є властивістю сенсорної організації людини в цілому.

Це загальна властивість, названа в психології «сенситивністю», входить у структуру темпераменту. Незважаючи на велику розмаїтість видів і рівнів чутливості конкретної людини, сенситивність є загальною, стійкою особливістю особистості, що проявляється в різних умовах, при дії самих різних за своєю природою зовнішніх подразників. Тип нервової системи конкретної людини впливає на загальний характер чутливості всіх його аналізаторів. Швидкість відчуття й розрізнення залежить від рухливості нервових процесів і їхньої рівноваги (у рухливих швидкість відчуття більше, у тих, що гальмує, диференціювання більш точно й т. п.). Стійкість рівня чутливості залежить від того, які сила нервових процесів, їхня рухливість і рівновага (більш нестійка в збудливого типу, інертна в гальмового) .

Емоційна реактивність при впливі подразників на рецептори особливо залежить від сили нервових процесів – більша в слабого типу, найменша – в

інертного. Внаслідок стабільності розглянутої характеристики для професій, що пред'являють підвищені вимоги до таких властивостей, як швидкість розрізнення, стійкість рівня чутливості й т. п., реальним засобом підвищення ефективності діяльності фахівців є професійний відбір.

Друга характеристика сенсорних процесів, що має велике значення для успішності в багатьох видах професійної діяльності, це рівень чутливості аналізаторів.

Для розвитку різних видів чутливості в загальній сенсорній організації людини характерна нерівномірність: в кожній конкретній людині може бути підвищена чутливість в області просторового розходження або мовного слуху й одночасно знижена чутливість колірною зору або музичного слуху. Ці особливості можуть бути пов'язані із природною перевагою одного з аналізаторів або з його провідною роллю, сформованою в результаті тривалого професійного досвіду. Вони визначають не тільки індивідуальні особливості прийому інформації, але й перевагу того або іншого виду подань в уяві, пам'яті, образному мисленні. Професійно значимі властивості уваги – інтенсивність її концентрації, стійкість, швидкість перемикавання, широта розподілу – по різному виступають у різних видах діяльності.

*Увага* - це концентрація свідомості на якомусь об'єкті чи діяльності з одночасним відвертанням від усього іншого. Фізіологічною основою уваги є осередок оптимального збудження певної ділянки кори великих півкуль головного мозку, тоді як інші ділянки перебувають у стані більш-менш зниженої збудженості. Здорова не втомлена людина завжди до чогось уважна і в кожний момент її свідомість спрямована на якісь об'єкти, думки чи діяльність.

Увага пов'язана з волею. Залежно від волі розрізняють пасивну і активну увагу.

*Пасивна увага* виникає без свідомого вольового зусилля під впливом зовнішніх подразників і триває доти, поки вони діють. Таким подразником може бути сильний звук, яскраве світло тощо. Це більш низька форма уваги, вона виникає за законом орієнтованого рефлексу і є спільною для людини і тварини. Пасивна увага робітника виникає при зміні шуму у добре знаному працюючому механізмі.

*Активна увага* - це свідомо увага. Вона вимагає вольового зусилля і завжди спрямована на сприйняття об'єктів і явищ з наперед поставленою метою. У діяльності робітника (оператора) основна роль належить активній увазі. Завдяки їй робітник свідомо сприймає необхідні об'єкти виробничого процесу, що забезпечує своєчасне і точне виконання адекватних управляючих дій. Пасивна і активна увага взаємодіють і доповнюють одна одну. Активна увага вимагає вольового зусилля і нервового напруження і тому втомлює людину. Отже, при конструюванні нових машин і технологічних процесів необхідно якомога менше напружувати активну увагу, що на довший час забезпечить продуктивність працівників.

Розрізняють зовнішньо спрямовану і внутрішньо спрямовану увагу. Людина, розглядаючи табло приладів, напружує *зовнішньо спрямовану увагу*. Об'єктами *внутрішньої уваги* є думки, переживання, спогади. Якщо вони

пов'язані з розв'язанням задач контролю приладів, то це має позитивне значення. Однак думки і переживання, які не стосуються діяльності оператора, можуть відволікати від сприйняття показів приладів і стати причиною помилок, особливо якщо в стані сильного нервового напруження людина повністю захоплена важливими життєвими проблемами.

*Обсяг уваги* - це кількість об'єктів, які можуть бути сприйняті одночасно і досить чітко. За звичайних умов людина охоплює поглядом шість-вісім об'єктів. Обсяг уваги має бути основою для проектування технологічних операцій. Якщо людина виконує якусь роботу, то вона може в один момент охопити поглядом не більше двох-трьох об'єктів.

Обсяг уваги пов'язаний з іншою властивістю уваги - розподілом уваги. *Розподіл уваги* - це здатність людини зосередити увагу на декількох об'єктах чи одночасно виконувати дві і більше дій, досягаючи при цьому успішного результату. Однак це можливо, коли якась виконувана дія доведена до автоматизму, тоді ця дія буде лише контролюватися свідомістю, а інша - виконуватиметься свідомо.

*Швидкість переключення уваги* - здатність швидко змінювати об'єкти, на які спрямована увага, а також швидкість переходу від одного виду діяльності до іншого. Ці властивості уваги вдосконалюються в процесі професійної діяльності, що дає змогу досвідченим робітникам своєчасно переключати увагу з одного об'єкта на інший, швидко переривати розпочаті дії чи міняти їх на протилежні. Набуття таких навичок підвищує надійність працівника у критичній ситуації.

Швидкість переключення уваги визначається також швидкісними параметрами психічної діяльності, що залежить від рухливості нервових процесів у корі головного мозку. Навички швидкого переключення уваги легше відпрацьовуються в осіб з доброю рухливістю нервових процесів. Загальмоване переключення уваги свідчить про інертність у перебігу психічних процесів. У таких осіб відпрацювання навичок переключення уваги утруднюється. Їм притаманне запізнення в діях, зокрема в неочікуваних аварійних ситуаціях.

Особливості розподілу та переключення уваги можуть бути виявлені методами експериментально-психологічного дослідження (чи може людина одночасно писати й розмовляти, керувати автомобілем і розмовляти тощо, як швидко вона переключається з однієї роботи на іншу, чи під час бесіди - з одного питання на інше).

Для безпеки праці велике значення має обачність, тобто здатність людини бачити не все, а те, що необхідно у цю мить. Рівень обачності людини можна визначити, провівши простий експеримент. На дошці у будь-якому порядку пишуть числа від 1 до 100 і пропонують людині розмістити всі числа за порядком. Час фіксується. Більшість людей за 5 хв. встигають знайти 25-50 чисел. Низький результат означає, що людина не здатна виділити серед багатьох факторів головний.

Основою обачності є розподіл і переключення уваги, які разом з активним спостереженням забезпечують своєчасне визначення можливості ускладнення ситуації і правильну послідовність дій, що запобігають аварійній

ситуації.

Важливими якостями людини є інтенсивність і стійкість уваги.

*Інтенсивність уваги* – це ступінь її напруження при сприйнятті об'єкта: зі збільшенням інтенсивності уваги сприйняття стає повнішим і чіткішим.

*Стійкість уваги* – це утримання необхідної інтенсивності уваги протягом тривалого часу. Стійкість уваги залежить від ступеня тренуваності людини. Спеціальні дослідження свідчать, що 40-хвилинна інтенсивна увага може зберігатися довільно без помітного послаблення, чим і обґрунтована тривалість учбової години.

Деякі професії ставлять особливо високі вимоги до однієї з перелічених властивостей уваги. Діяльність водія ставить високі вимоги до всіх видів уваги. Зокрема, в монотонних дорожніх умовах необхідна особливо висока стійкість уваги; на слизькій дорозі – інтенсивність уваги, а на великих швидкостях вкрай необхідне швидке переключення. Дуже часто помилки трапляються через неуважність. Умовно вирізняють три ступені неуважності.

1. Неуважність, яка виникає в результаті слабкості і нестійкості активної уваги, що виражається у невмінні людини більш-менш тривалий час зосередити увагу на потрібних об'єктах. Так людина може вчасно не помітити ускладнення ситуації, тому не буде наготові діяти.

2. Надмірна інтенсивність і трудність переключення уваги. Людина зосереджена на якомусь різновиді діяльності, питанні чи проблемі, що характерно для людей творчої праці. Іноді може виникнути під впливом надмірних особистих переживань.

3. Слабка інтенсивність уваги при перевтомі, у хворобливому стані чи після вживання алкоголю. Фізіологічною основою такого порушення є тимчасове зниження сили і рухливості нервових процесів у корі головного мозку. Увага при цьому характеризується слабкою концентрацією і ще більш слабким переключенням. Навіть якщо людина здорова і не втомлена, інтенсивність її уваги зазнає періодичних коливань (флуктуації).

Найбільш часто увага знижується при втомі. Експерименти з водіями, в яких бралися до уваги тривалість робочого дня і складність маршруту, показали, що причиною зниження уваги є втома, яка зростає протягом робочого дня і на складних маршрутах. Необхідні властивості уваги людина відпрацьовує під час навчання і в процесі професійної діяльності. Однак цілеспрямоване свідоме тренування уваги може прискорити їх формування.

При недостатній стійкості уваги слід відпрацьовувати здатність абстрагуватися від сторонніх подразників і привчатися продуктивно працювати за будь-яких умов. Тренування уваги вимагає дотримуватися наступних правил: ніколи не дозволяти собі виконувати роботу неуважно; навчитися зосереджувати увагу в будь-який момент на якомусь предметі чи діяльності. Бути уважним легше, якщо робота чи предмет, який вивчаємо, цікавий для людини. Позитивну роль відіграють також чітка організація праці і здоровий психологічний клімат у колективі. Оптимального розподілу уваги досягають шляхом набуття навичок одночасного сприйняття декількох об'єктів чи одночасного виконання декількох дій. Тренування слід проводити безперервно,

а це вимагає від людини дисциплінованості, рішучості й наполегливості, постійних вольових зусиль.

Визначення основних властивостей уваги. Традиційно прийнято розрізняти наступні основні властивості уваги: об'єм, переключення, розподілення, зосередженість, стійкість, коливання. Враховуючи регуляторну функцію уваги, ці властивості можна згрупувати за наступними прикметами:

1) направленість (об'єм, переключення, розподілення);

2) чіткість відображення свідомості образів, понять, переживань (зосередженість чи концентрація);

3) стійкість в часі, маючи на увазі як направленість уваги на певні об'єкти, так і збереження якості і чіткості їх відтворення (стійкість, коливання).

*Зосередженість і стійкість уваги.*

Зосередженість (концентрація) уваги – це виділення кругу предметів або явищ, на які вона направлена, із ряду інших, яке супроводжується чітким відображенням їх у свідомості.

*Стійкість уваги* – це здатність тривало зосереджуватися на одному предметі або на одній і тій же роботі.

Для професії водія на перший план висуваються характеристики розподілу й перемикання, для інших професій, головною метою яких є спостереження й контроль (коректор, оператор радіолокатора і т. ін.), найбільшого значення набуває стійкість уваги. Всі характеристики уваги тією чи іншою мірою визначаються типологічними особливостями нервової системи й тому мало змінюються. Швидкість перемикання уваги залежить від рухливості нервових процесів. Як відомо, з віком рухливість їх трохи знижується й можна чекати зменшення швидкості перемикання уваги, але лише там, де вона не підтримується професійним досвідом.

Для успішності трудової діяльності, мають значення різні мнемонічні властивості: обсяг пам'яті, швидкість запам'ятовування, міцність збереження засвоєного матеріалу, точність і швидкість відтворення, готовність пам'яті до швидкого відтворення матеріалу в потрібний момент. Професійна пам'ять може оперувати зоровими образами, слуховими (у радиста, гідроакустика, музиканта), руховими (у наладчика, акробата), дотикальними (у лікаря), нюховими й смаковими (у працівників харчової, парфумерної промисловості). Це може бути пам'ять на обличчя (в адміністратора, провідника залізничного вагона, педагога) на графічний і цифровий матеріал, нарешті, змістом професійної пам'яті можуть бути художні образи, слова, поняття, ідеї.

Прояви волі, так само як і процес її розвитку, у кожної людини мають свої особливості. Вони обумовлені неповторністю пройденого життєвого шляху, впливають із індивідуальної своєрідності особистості й пов'язані з її спрямованістю, моральними принципами, індивідуально-типологічними особливостями, стилем діяльності, із уже сформованою структурою вольових властивостей.

*Психофізіологічна та професійна придатність* людини обумовлюють можливість ефективної праці при відповідності її психофізіологічних властивостей профілю професії, що розглядається.



Розрізняють два типи професійної придатності: абсолютну і відносну.

*Абсолютна* придатність необхідна для тих професій, успішне оволодіння якими і виконання роботи залежать від властивостей нервової системи і якостей людини. Невідповідність їх вимогам роботи може призвести до зривів, помилок, аварій. Категоричні оцінки можуть бути застосовані відносно таких психофізіологічних характеристик людини, як сенсомоторика, розпізнавання кольорів, швидкість переключення і широта розподілу уваги, оперативна пам'ять, швидкість реакції, сила м'язів, витривалість і т. ін. Відносно таких якостей, як рівень освіти, спеціальної підготовки, наявність навичок і умінь, слід виходити з можливостей їх розвитку і вдосконалення як в процесі навчання, так і в процесі праці.

*Відносна* професійна придатність застосовується при виборі професій масового типу, які не ставлять жорстких вимог до властивостей особистості. Невідповідність або недостатній розвиток одних якостей може компенсуватися розвитком інших. Психологічна професійна непридатність може бути обумовлена не тільки недостатністю тих чи інших здібностей, а й наявністю в структурі особистості негативних для даної трудової діяльності рис (наприклад, емоційно-моторна нестійкість, розсіяна увага, схильність до не виправданого ризику тощо).

### ? Питання для самоконтролю:

1. Що являє собою психологічний профіль особистості?
2. Як називається графічне зображення психологічного профілю особистості? Які властивості особистості вона враховує?
3. Яким чином розподілив Гіппократ темпераменти людські індивідуальності?
4. Що розуміють під характером?
5. Оцінка цих характеристик здійснюється за допомогою...
6. На що впливає тип нервової системи конкретної людини?
7. Від чого залежить емоційна реактивність при впливі подразників на рецептори?
8. Які професійно значимі властивості уваги?
9. Що таке увага?
10. Коли виникає пасивна увага?
11. Що таке активна увага?
12. Що таке обсяг уваги?
13. Що таке розподіл уваги?
14. Що таке швидкість переключення уваги?
15. Що таке інтенсивність уваги?
16. Що таке стійкість уваги?
17. Які умовно вирізняють ступені неуважності?
18. Що таке зосередженість (концентрація) уваги?
19. Чим обумовлюється психофізіологічна та професійна придатність?
20. Які типи професійної придатності розрізняють?

## 2.3 Девіантна поведінка особистості

Девіантна поведінка (відхильна поведінка) – це поведінка індивіда або групи, яка не відповідає загальноприйнятим нормам, внаслідок чого відбувається порушення цих норм.

Проблема девіантної поведінки та її корекції завжди була важливою у психології, педагогіці, кримінології, але останнім часом вона набуває масового характеру.

Розглянемо основні типи девіацій:

1. *Креативна поведінка*. Креативна поведінка може мати форму нового мислення, нових ідей, дій, що виходять за рамки соціальних стереотипів. Подібна форма поведінки носить конструктивний, перетворюючий характер, у цілому сприятливий більш ефективним стратегіям в організації.

2. *Асоціальна поведінка*. Асоціальна поведінка – поведінка, що виражається у відхиленні від виконання етичних норм, корпоративних цінностей деструктивно впливає на міжособистісні відносини, виробничий процес.

Розповсюджені варіанти *асоціальної поведінки*:

- агресивна поведінка;
- конфліктність;
- субкультурні девіації (сленг, татуювання і т. п., якщо ці прояви не є частиною іміджу компанії);
- сутяжництво;
- лихослів'я, поширення пліток;
- сексуальні домагання в професійному середовищі;
- залежність від азартної гри;
- розголошення комерційної таємниці;
- маніпулювання з метою реалізації власних інтересів;
- відмовлення від виконання професійних обов'язків.

Неправда в загальножиттєвому змісті – приховання, перекручування правдивої, об'єктивної інформації про положення справ. Виділяють два види неправди:

- пасивна неправда, тобто умовчання важливої інформації;
- активна неправда, тобто навмисне повідомлення свідомо перекручених відомостей.

У період різких переломів у суспільстві часто порушується єдність буття і свідомості, виникає невідповідність взаємодії суб'єктів і соціальних інститутів, неадекватність соціальної політики і моралі. Розмитість норм, ослаблення соціальної регуляції спотворює духовні і культурні підвалини для такої поведінки. Відбувається розрив між прагненням до швидкого зростання матеріального добробуту і відсутністю важелів саморегуляції, заснованих на високій культурності та духовності.

Фактори ризику девіантної поведінки:

*Біологічні:*

- наслідки спадковості;
- вплив природного середовища;
- порушення роботи ферментативної та гормональної систем організму;

- вроджені психопатії;
- мінімальні мозкові дисфункції внаслідок органічного враження головного мозку.

*Психологічні:*

- акцентуації характеру
- інфантилізм;
- підвищений рівень тривожності;
- різноманітні реакції (емансипації, групування з друзями, відмови, компенсації,

- захоплення (хобі);
- задоволення та почуття цікавості;
- потяг до самоствердження;
- потреба змінити психічний стан у стресовій ситуації.

*Соціально-економічні:*

- зниження життєвого рівня населення;
- майнове розшарування суспільства;
- обмеження соціально схвалених способів заробітку;
- безробіття;
- доступність алкоголю та тютюну.

*Соціально-педагогічні:*

- зростання кількості сімей з конфліктними та асоціальними стилями виховання.

*Соціально-культурні:*

- зниження морально-етичного рівня населення;
- поширення кримінальної субкультури;
- руйнування духовних цінностей;
- наростання неформальних об'єднань, в яких домінує культ сили;
- пропаганда в засобах масової інформації насильницьких та безвідповідальних стереотипів поведінки.

В залежності від способів взаємодії з реальністю та порушенням тих чи інших норм суспільства прояви девіантної поведінки поділяються на 5 видів:

1. *Делінквентний вид девіантної поведінки* – це сукупність протиправних вчинків та злочинів, які не відповідають формально зафіксованим соціальним та юридичним нормам.

2. *Адиктивний вид девіантної поведінки* – це поведінка, що зумовлюється залежністю від різних хибних пристрастей.

3. *Патохарактерологічний вид девіантної поведінки* – це поведінка, що зумовлюється патологічними змінами характеру, що сформувалися в процесі виховання.

4. *Психопатологічний вид девіантної поведінки* – це ґрунтується на психопатологічних симптомах та синдромах – це прояви тих чи інших психічних порушень та захворювань.

5. *Ґрунтується на суперцінностях* – це виявлення обдарованості, таланту, геніальності в якійсь сфері діяльності, які виходять за рамки звичайного, нормального сприйняття.

*Делінквентна* (антисоціальна) поведінка – поведінка, що відхиляється, з чітко вираженою антигромадською спрямованістю, що здобуває у крайніх своїх проявах, кримінально карний характер. Воно може виражатися у формі правопорушень, в виді дій чи без дій, що зумовлює карну чи цивільну відповідальність.

Основні види делінквентної поведінки: хуліганство, крадіжки, грабіж, вандалізм, фізичне насильство, наклеп, шахрайство, хабарництво, вимагання, зловживання службовим становищем, посадова підробка, випуск недоброякісної продукції і т. п.

Злочини, які вчинені в професійному середовищі, виділяються за рядом ознак. Як правило, злочини економічного характеру роблять посадові і матеріально відповідальні особи. Злочини відбуваються даними особами в зв'язку і на підставі безпосередньо своїх професійних посадових повноважень у процесі виробництва, збереження, збуту, забезпечення схоронності виготовленої і продукції, що випускається, а також розподілу і збереження коштів. В основі злочинів лежить порушення правил нормативного характеру, що визначають умови здійснення відповідної діяльності.

Своєрідність даної форми девіантної поведінки характеризується рядом ознак:

- наявністю тенденції, що детермінує об'єднуючу групу;
- автономністю девіантної групи;
- орієнтацією на високий рівень безпеки;
- використанням сучасних технічних засобів;
- високою швидкістю, точністю проведення операцій;
- прагненням всіх учасників групи до приховання щирих мотивів взаємодії;
- глибокою конспіративністю, строго обмежене коло зацікавлених осіб;
- широкою інформованістю у злочинному полі;
- володінням необхідним набором поведінкових тактик, гнучкість у їхньому застосуванні;
- високою згуртованістю групи;
- чітким розподілом ролей у групі;
- ієрархічною організацією керування в групі;
- наявністю діючих, абсолютних, твердих санкцій у групі у випадку невиконання ким-небудь з учасників своїх зобов'язань.

*Адиктивна поведінка* – це один із різновидів девіантної поведінки, що характеризується непереборним бажанням пережити інтенсивні емоції за допомогою штучної зміни свого психічного стану внаслідок вживання деяких речовин або постійної фіксації уваги на певних видах діяльності.

Дуже цінними для роботодавця можуть виявитися психологічні захоплення працівника: «трудоголізм»; гемблінг (ігрова залежність: комп'ютерна залежність, азартні ігри); фанатизм у будь-якій сфері.

Необхідно розрізняти адиктивну поведінку, що загрожує життєдіяльності людини, його оточенню і просто шкідливі звички, що не досягають ступеня залежності, і не представляють реальної погрози (переїдання, голодування, паління).

*Патохарактерологічна поведінка* – це поведінка, що відхиляється, обумовленими патологічними змінами характеру внаслідок дефектів виховання. Характер є універсальним, адаптаційним механізмом індивідуальності. Найбільше часто реалізовані мотиви, типи, способи відносин, володіння зі стресовими ситуаціями формують характер людини, спосіб його соціальної реалізації.

Характер людини представлений унікальним набором рис, кожна з яких являє собою визначені стійкі поведінкові модулі: тривожність, педантичність і т. п. Виразність кожної риси може незалежно варіювати від слабкої до надмірної (акцентованої).

*Психопатологічна поведінка* – це поведінка, яка обумовлена психічними розладами. До даної категорії відноситься девіантна поведінка, яка обумовлена соматичними неврологічними, інфекційними захворюваннями, сексуальними аномаліями, розладами особистості, агресивною, суїцидальною поведінкою, посттравматичними розладами.

Стан сучасного суспільства протягом останніх десятиліть можна оцінити як критичний з багатьох позицій. Насамперед, це стосується змін у соціально-економічному житті, які носять глобальний характер, зачіпають всі його ланки та кардинально впливають на психоемоційний статус населення. Сьогодні варто говорити про єдиний “кризовий синдром”. Психічний стан людей, які стоять перед загрозою ядерного геноциду, всесвітнього голоду, неконтрольованого поширення наркотиків, зростання раніше невідомих небезпечних інфекційних хвороб, дестабілізації всіх цінностей людства, знаходиться в критичному стані “хронічного типу патології людини”. Постійна тривога, агресія, нереалізовані бажання, відчуття втрачених можливостей та часу – ознаки нашої дійсності. Наш час – це час кризи не лише політичної, економічної, а що найстрашніше – кризи духовної.

Врешті треба виділити найбільш важливі різновиди *девіантної поведінки*:

- злочинність – найбільш небезпечне відхилення від соціальних норм, набуває особливого поширення в молодіжному середовищі;
- пияцтво й алкоголізм також набули значного поширення серед молоді. За даними досліджень, 70-80 % опитуваних уже пробували вживати алкоголь у віці 13-15 років;
- наркоманія, найтяжча та найбільш небезпечна для здоров'я пристрасть особливо для молоді набуває поширення та потребує більш рішучих дій на рівні державних програм;
- самогубство, рівень скоєння котрих, як свідчать дослідження, підвищується в період економічних і соціальних криз. Різкі зміни в суспільстві

призводять до зниження адаптивних можливостей людини. Підлітки та молоді люди здійснюють самогубства через непорозуміння з батьками, конфлікти у сім'ї, нещасливе кохання тощо. Багато самогубств пов'язані з асоціальною поведінкою особистості (наркоманією, алкоголізмом, проституцією та ін.).

### ? Питання для самоконтролю:

1. Що таке девіантна поведінка (відхильна поведінка)?
2. Які фактори ризику девіантної поведінки?
3. Які біологічні фактори ризику девіантної поведінки?
4. Які психологічні фактори ризику девіантної поведінки?
5. Які соціально-економічні фактори ризику девіантної поведінки?
6. Які соціально-педагогічні фактори ризику девіантної поведінки?
7. Які соціально-культурні фактори ризику девіантної поведінки?
8. На які види поділяються прояви девіантної поведінки в залежності від способів взаємодії з реальністю та порушенням тих чи інших норм суспільства?
9. Що таке делінквентний вид девіантної поведінки?
10. Що таке адиктивний вид девіантної поведінки?
11. Що таке патохарактерологічний вид девіантної поведінки?
12. Що таке психопатологічний вид девіантної поведінки?
13. Що мають на увазі, коли прояви девіантної поведінки «ґрунтуються на «суперцінностях»?

## 2.4 Алкогольна залежність

Основні сучасні «пороки» людства (паління, алкоголізм, наркоманія, токсикоманія) займають досить велику частку серед інших факторів впливу на здоров'я людини, взагалі, та на її психологічний стан, зокрема.

*Залежність* – це стан, при якому організм звик функціонувати тільки при наявності наркотику в ньому. Коли прийом наркотику припиняється, наркоман відчуває крайній дискомфорт, який називають синдромом ламання. В такому стані людина спроможна на все (пограбування, вбивство та т.п.).

*Психічна залежність* – це потреба, бажання продовжити приймати наркотик, незалежно від того, є фізична залежність чи немає. Слід підкреслити, що всі наркотичні речовини – від тютюну і алкоголю до важких наркотиків викликають фізіологічну залежність. Людина після довгого вживання або при специфічних обставинах може звикнути до певного наркотику.

Психіка наркомана ще остаточно не зрозуміла, але відбулися важливі прориви в розумінні того, як організм може стати толерантним до психоактивних речовин – наркотиків, що впливають на мозок, а отже і сприйняття дійсності та працездатність.

*Алкоголь* – це що інше як етиловий чи винний спирт, який має вигляд безколірної прозорої рідини характерного смаку і запаху. За своєю дією

алкоголь є наркотичною речовиною. Він утворюється внаслідок спиртового бродіння злаків та овочів, котрі містять сахаристі речовини. Це жито, пшениця, картопля та інші культури.

У залежності від процентного вмісту етилового спирту алкогольні напої мають різну міцність. У горілці є 40-50 % спирту, в лікерах і коньяках – 40- 57%, у плодоягідних винах – 14-20 %, а в звичайних сортах пива – 3-6 %. Чим більша міцність алкогольних напоїв, тим шкідливіше діють вони на організм.

*Алкоголізм* – це хвороба, яка виникає із-за регулярного споживання алкоголю протягом тривалого періоду часу. Це найбільш серйозна форма наркоманії у наш час, до якої належить від 1 до 5% населення більшості країн. Вивчення історії вживання алкоголю серед молоді багато в чому спирається на досвід подібних досліджень за кордоном, які наприкінці ХІХ, початку ХХ ст. широко проводилися у Західній Європі, Північній Америці і велися в самих різноманітних напрямках. Істотне місце серед досліджень цього періоду займали роботи, які показали поширеність і характер звичаїв, коли дітям давали спиртні напої для ніби то "зміцнення здоров'я", "апетиту", "поліпшення росту", "полегшення прорізування зубів", "зігрівання", "угамування голоду", "заспокоєння". На початку ХХ ст. існувала тверда впевненість у зміцнювальній дії алкоголю, в результаті чого відбувалася пряма алкоголізація дитини. Серед досліджень впливу алкоголю на дитячий організм виділяється робота І.В. Сажина "Вплив алкоголю на нервову систему й особливості організму, що розвивається", яка була видана ще у 1902 р. В роботі переконливо доведено, що вже невеличкі дози алкоголю згубно впливають на мозок, що формується, і особливо людини, яка росте.

Сучасний період вивчення ранньої алкоголізації відзначений численними спробами більш глибоко розкрити причини зловживання спиртними напоями. З'ясовано, що алкогольне поведіння матері істотно впливає на алкоголізацію насамперед дочок. Алкогольна поведінка батька обумовлює вплив на сина. Виділяють декілька типів співвідношень між алкогольною культурою, мікросоціальним середовищем і індивідом у відношенні до алкоголізації: "абстинентна культура" - заперечує пияцтво, "амбівалентна культура" - суперечливе ставлення, "ліберальна культура" - допускає помірне вживання алкоголю, але проти одвертого пияцтва, "патологічна культура" - припускає будь-які прояви пияцтва. Відповідно до оцінок, дві третини алкоголіків складають чоловіки. Дослідження випадків алкоголізму показують, що він найчастіше є частиною загальної картини депресивного захворювання людини.

Стадії алкоголізму – їх п'ять.

Перша – ранній алкоголізм, який відзначається появою провалів у пам'яті. Алкоголізація підростаючого покоління більшістю дослідників розглядається як істотний індикатор неблагополуччя мікросоціального середовища. До ранньої алкоголізації відноситься знайомство з оп'яняючими дозами алкоголю у віці до 16 років. Ознаки раннього (підліткового) алкоголізму з'являються у віці до 18 років.

Наступною, другою стадією є базовий алкоголізм – питущий не може зупинитися, поки не досягне стадії отруєння. Він підбадьорює себе

самооправданнями і пихатими обіцянками, але усі його обіцянки і наміри залишаються не виконаними. Він починає уникати сім'ї і друзів, нехтує їжею, колишніми інтересами, роботою і грошима. Наступає фізичне погіршення здоров'я. Зменшується стійкість до алкоголю.

Третя стадія – хронічний алкоголізм, який характеризується подальшим моральним розпадом, ірраціональним мисленням, неясними страхами, фантазіями і психопатичним поведінням. Фізична шкода наростає. Цієї стадії людина може досягти за 5-25 років. Як правило самостійно людина не може вийти з цієї стадії, бо вже деградована кора мозку, втрачена сила волі та критичний аналіз власних дій – потрібна допомога у вигляді лікування.

Четверта стадія – лікування, яке звичайно проводиться за спеціальними програмами для алкоголіків. Психологічно у алкоголіка відроджується бажання одержати поміч і він починає мислити більш раціонально. В ідеалі в нього виникає надія, моральна відповідальність, зовнішні інтереси, самоповага і задоволеність стримуванням від алкоголю.

П'ята – кінцева стадія алкоголізму настає, якщо алкоголік відмовляється від лікування або зривається знову після лікування. Незворотні психічні і фізичні порушення звичайно закінчуються смертю. Коли цього ще не сталося, то великі негативні зміни в організмі обов'язково вже наступили у вигляді погіршення роботи багатьох внутрішніх органів. Вони проявляються від'ємними фізіологічними ефектами у різних органах.

Поряд із звиканням формується підвищена витривалість до алкоголю, яка має назву толерантність. Це стан, коли організм переносить все більші дози алкоголю. Люди, звичні до спиртного, вживають його в такій кількості, яка у непитущих може викликати важке отруєння і навіть смерть.

Конфлікти, породжені пияцтвом — це видима частина айсберга, тоді як у підводній частині його слід шукати причини й істинні обставини їх виникнення: незадоволеність професійним і соціальним статусом, сексуальна незадоволеність тощо.

Пияцтво реформує ієрархію цінностей. Людина поступово «вимиває» зі свідомості необхідність працею досягати позитивних емоцій. Родичі людей, схильних до зловживання спиртними напоями, повинні пам'ятати, що останні мають підвищену чутливість до браку емоційних відносин. Е. Фром називав «алкоголіків вічними малюками, які просять соски».

Алкоголь вкрай негативно впливає на центральну нервову систему. Порушується розумова і фізична працездатність, посилюється втома, про що свідчить запис роботи м'язів. Особливо різко знижується працездатність у осіб, професійна діяльність яких вимагає посиленої уваги, значного напруження. Відомо, що складніша робота, то менша доза алкоголю стає причиною виробничого травматизму.

Алкоголь знижує швидкість рухової реакції. А. П. Лоптєв зазначає, що у футболістів після випитого кухля пива швидкість складної рухової реакції знизилась у середньому на 12 – 16%, точність реакції на руховий об'єкт – на 17 – 21 %, точність м'язових зусиль – на 14 – 19%.



Спирт особливо інтенсивно накопичується у нервовій тканині. Тому в мозку його концентрація набагато більша, ніж у крові.

Після приймання навіть невеликих доз алкоголю знижується стійкість та інтенсивність уваги, сповільнюється її переключення, порушуються процеси мислення і пам'яті. Працівникові треба більше часу, щоб оцінити виробничу ситуацію і прийняти рішення, а це знижує його готовність до дії. Одночасно знижується гострота зору, порушується окомір і здатність розрізняти кольори (особливо погано сприймаються відтінки червоного кольору), звужується поле зору, збільшується час відновлення зору після засліплення, порушується координація рухів, їх точність, різко збільшується час реакції, маскується почуття втоми та знижується працездатність.

Однак найбільш небезпечним є неадекватне ставлення п'яної людини до свого стану, оскільки алкоголь загальмовує центри кори головного мозку, які контролюють дії і вчинки. Вона переоцінює свої можливості і недооцінює складність виробничої ситуації.

### **? Питання для самоконтролю:**

1. Які основні сучасні «пороки» людства?
2. Що таке психічна залежність?
3. Що таке алкоголізм?
4. Які існують стадії алкоголізму?
5. Дайте пояснення впливу алкоголю на центральну нервову систему.

## **2.5 Наркоманія та тютюнопаління**

*Наркоманія* (гр. – пристрасть, безумство) – це вживання речовин – наркотиків (гр. наркотикос – оціпеніння) до яких людина звикає, самостійно відмовитися від їх вживання не може і які викликають руйнування нервової системи, всіх органів. Це загальний термін, що включає декілька форм залежності від певних речовин.

По перше – це толерантність до наркотичної речовини, потреба в якій збільшується в міру того, як організм звикає до неї. А будь-який наркотик – це активна хімічна речовина (героїн, амфетаміни, екстазі, ефедрин, ефедрон, первитин, меткатіон, маріхуана, гашиш), яка вступає в хімічні реакції з компонентами клітини, перед усім з нервовими і руйнує їх. Із збільшенням толерантності зростає кількість наркотику, яка потрібна для досягнення попереднього ефекту. Отже, чим більша доза, тим швидше і в більшій кількості руйнується організм.

У нашій країні боротьба з наркоманією тривалий час велася без широкого розголосу. У популярній літературі питання наркоманії майже не висвітлювали. Про цю проблему говорили, стверджуючи, що соціальних причин для наркоманії у нас немає. Однак наркомани у країні були, і їх кількість

збільшувалася з кожним роком. Однією з причин поширення наркоманії є дефіцит знань про наркотики та їх вплив на організм людини. У багатьох, особливо у молоді, неправильне уявлення про наркотики. Люди помиляються, вважаючи наркоманію розвагою, що відносить у світ приємних відчуттів.

Суспільство повинне знати, що наркоманія – це хвороба більш небезпечна, ніж алкоголізм. Тому необхідна активна боротьба з токсикоманією і наркоманією на всіх рівнях. Особливе значення має розпізнавання хвороби на ранніх стадіях.

Причини наркоманії, шляхи і механізми її поширення складні і різноманітні.

Причини наркоманії умовно можна поділити на *соціальні, соціально-психологічні та психологічні*. Першу і головну слід шукати в суспільному розвитку. У сучасних умовах в Україні молодь, в основному, ще позбавлена можливості оригінально і культурно проводити своє дозвілля. Воно зводиться, як правило, до вільного згаяння часу, до галасливої та розбещеної дискотеки, до підвалу та під'їзду. Пояснюється це недостатньо розвинутою інфраструктурою дозвілля та відсутністю у більшості молодих людей достатніх матеріальних коштів.

В чисто психічному плані в основі потягу до наркотиків лежить мотивація явно хворобливого характеру і прагнення до зниження напруження та почуття тривоги, бігство від проблем, пов'язаних з дійсністю. Поганий настрій, невпевненість у собі, особливо у психічно неврівноважених молодих людей – так виникає ілюзорне почуття особистої значимості (помилкове сприймання).

Існує 3 рівні мотивації вживання наркотиків:

1 рівень – *підсвідомий*. Має відношення до пологової травми. Що це таке? Це пам'ять про власне народження, законсервована в нашому тілі на глибинному рівні, де вже не існує різниці між емоціями і тілесними почуттями. Пологова травма є основою для більшості негативних процесів у психіці, адже цей заперечний емоційний заряд людина носить в собі і немає можливостей позбавитися його шляхом звичайних свідомих зусиль. Тут закладається базова структура особистості, тут – основна спонука вживання тих чи інших наркотиків.

2 рівень – *інтуїтивний*. Заснований на тілесній пам'яті. Всі наші негативні емоції відбиваються на тілі у вигляді напруги між м'язами – згинателями і м'язами – розгинателями, між м'язами, які дають імпульс до дії і м'язами, які їх стримують. Розрядити цю напругу зусиллям волі або якимось подібним зусиллям неможливо. Для цього потрібно перебувати в тому стані, коли ця напруга вкрай загострена, тобто бути в глибині конфлікту. Наркотик, який діє на організм дає цю можливість.

3 рівень – *свідомий і підсвідомий одночасно*. Це принцип посилення симптомів (проявів). Щоб якась внутрішня проблема вирішилася, ми інтуїтивно доводимо її до крайньої межі, до абсурду, посилюючи всі її прояви. Ми нагнітаємо обстановку, щоб дістати дна – і проблема вирішена.

Залежність від наркотичних речовин послідовно формується через кілька стадій – соціальну, психічну та фізичну. Кожна наступна стадія не змінює попередню, а додає до картини захворювання нові прояви.

Про *соціальну залежність* говорять тоді, коли людина ще не почала вживати наркотичні речовини, а знаходиться в середовищі, де їх вживають інші, приймає стиль поведінки, відношення до наркотичних речовин та зовнішні атрибути групи. Людину приваблює атмосфера, «дух» наркотичної групи. Соціальній залежності сприяє усвідомлення того, що людина може залишити свій психічний стан за допомогою наркотичної речовини, коли захоче цього.

*Психічна залежність* – це хворобливе прагнення знову відчуття і пережити певні відчуття, зміни настрою, які визиваються дією певних наркотиків. Це гострий психічний дискомфорт, душевне неблагополуччя, яке розвивається в період стримання від використання наркотиків (подавленість, смуток, внутрішня порожнеча, роздратованість, озлоблення). Психічна залежність, виявляється спочатку неусвідомленим, а потім повністю усвідомлюваним і нездоланим потягом до наркотику.

Пізніше до яскраво вираженої психічної залежності від наркотику додається і *фізична залежність*. Тепер вже відчуття не тільки психічного, а й фізичного комфорту досягається лише при наявності наркотику в організмі.

Наркотики досить негативно впливають на мозок людини, яка їх приймає. Виявилось, що у внутрішньому мозку є спеціалізована структура – "Система задоволення" (СЗ). Всі позитивні відчуття і почуття так чи інакше пов'язані з її збудженням і поширенням вторинних сигналів по всіх "провідниках" нервової мережі. Система задоволення розташована під потужнішою мережею "системи депресії" (СД). Обидві системи мають приблизно однакову будову, що включає компактні зони "вмикачів" і розгалужених нервових мереж, що ведуть у лобну частину півкуль і охоплюють практично всю нервову систему.

Таким чином, зловживання наркотиками – це їх застосування не з медичними цілями, а для зміни власного стану, отримання задоволення. Для цього використовують психоактивні наркотики, що викликають поведінкові зміни, наприклад ейфорію, галюцинації. Використання і виробництво таких наркотиків заборонено в багатьох країнах. Але крім таких "важких" наркотиків існують і "легкі" – це, наприклад, тютюн, один з найбільш широко поширених наркотичних речовини, що цілком законний і легко доступний. Проте з тих пір, як було твердо доведена небезпека паління, багато хто став відмовлятися від цієї поганої звички, особливо в країнах Заходу, де вживання алкоголю, тютюнопаління є ознакою низької культури та освіти.

*Тютюнопаління.* Воно не менш небезпечне, перед усім своїми негативними біологічними наслідками. Через нього страждають і ті хто палить і хто знаходиться поряд. Вже давно дослідження показали небезпечність цієї шкідливої звички, яка скорочує вік людини, її працездатність, сприяє травматизму. Це з-за того, що у тютюновому димі містяться біля 3,9 тис. отруйних речовин – нікотин (руйнує нервову систему), окис вуглецю (отрує кров), синильна кислота (отрута загальної дії), канцерогенні речовини – бензопирени, ізопреноїди, нітрозосполуки,

смолисті речовини, які містять діоксини, радіоактивний елемент полоній-210.

За даними американських дослідників цієї проблеми, доза опромінення, яку отримує людина за рік, якщо щоденно випалює 1,5-2 пачки сигарет, дорівнює 300 кратному просвічуванню рентгеном. Через ці речовини курці хворіють на стенокардію у 13 разів частіше, на інфаркт міокарду - у 12, на виразку шлунку – 10 разів. Кожний сьомий хворіє на облітеруючий ендартерит – тяжкі зміни кровоносних судин, через які може розвинути гангрена. Курці – це майже 98% хворих на рак легенів.

Нікотин впливає як допінг на залози внутрішньої секреції, особливо на надниркові, які виділяють адреналін – гормон стресу. Підвищується кров'яний тиск і частота серцевих скорочень, а тому короткочасно підвищується і працездатність. Але це не може порівнюватися з тою шкодою, яка завдається організму. Згубно впливає нікотин, як і алкоголь, на статеві залози, сприяючи розвитку імпотенції, і не тільки у чоловіків, у жінок – фригідності. Все це вже давно відомо і тому у багатьох країнах до паління ставляться негативно на державному рівні.

Куріння – ознака низької культури людини, її низької обізнаності про наслідки – рак легенів, рак нижньої губи, імпотенція у чоловіків, народження дітей з різноманітними вадами. Людина палить цигарку, цигарка спалює людину.

### **? Питання для самоконтролю:**

1. Що таке наркоманія?
2. Як можна умовно поділити причини наркоманії?
3. Скільки існує рівнів мотивації вживання наркотиків?
4. Через які стадії формується залежність від наркотичних речовин?
5. Назвіть різні мотивації вживання наркотиків . Дайте роз'яснення.
6. Що таке зловживання наркотиками?
7. Які стадії виникнення залежності прийому наркотиків? Наведіть приклади.
8. Які шкідливі речовини містяться у тютюновому димі?
9. Як нікотин впливає на здоров'я людини?
10. Ознакою чого є куріння?

## **2.6 Психологічні аспекти мотивації трудової діяльності. Теорії мотивації**

У системі відносин особистості ставлення до праці загалом і до конкретної професійної діяльності, до своєї спеціальності, до свого робочого посту, нарешті, до професійного завдання, яке виконує, суттєво визначає успішність діяльності. Ці ставлення мають свої вирішення в мотивах діяльності, під якими ми повинні розуміти психологічні причини, які визначають цілеспрямовані дії людини. Психологічними умовами, які визначають

цілеспрямований характер дії, є властивості особистості (наприклад, працелюбство, сумління, акуратність, комунікабельність тощо), які виражають цілу систему мотивів. На відміну від властивостей особистості, мотиви характеризують окреме і мінливе ставлення людини до явищ зовнішнього світу.

Термін "мотивація" має ширше поняття, ніж "мотив". Поняття "мотивація" використовують у сучасній психології праці в двоякому значенні: як таке, що позначає систему факторів, які детермінують поведінку (сюди входять зокрема потреби, мотиви, цілі, наміри, прагнення й інше) і як характеристика процесу, стимулює і підтримує активність поведінки на відповідному рівні. Ми використовуватимемо поняття "мотивація" переважно у першому значенні, хоча у деяких випадках, коли це потрібно (й доречно), вживатимемо друге його значення.

*Мотивацію* можна визначити як сукупність причин психологічного характеру, які пояснюють поведінку працівника і її початок, спрямованість і активність. Мотивація пояснює цілеспрямованість дії, організованість і стійкість цілісної діяльності, спрямованість на досягнення певної мети.

Мотив, на відміну від мотивації, це те, що належить самому суб'єктові поведінки, ставши його стійкою особистісною властивістю, яка зсередини спонукає до виконання відповідних дій. Мотив можна визначити як поняття, яке в узагальненому вигляді має багато диспозицій. Із усіх можливих диспозицій найважливішим є поняття потреби. Основна характеристика людських потреб — сила, періодичність виникнення і спосіб задоволення. Виділяють фізичні, органічні, духовні та соціальні потреби людини.

Перелік основних проблем психології мотивації наведено в табл. 3.1.

Таблиця 3.1 – Перелік основних проблем психології мотивації

Гіпотетичний конструкт	Проблема
Мотив	1. Класифікація мотивів. Змістовна класифікація намічених цілей поведінки. Складання переліків мотивів
Мотив	2. Генезис мотивів. Зародження, виникнення, розвиток і зміна окремих мотивів
Мотив	3. Зміна мотивів. Методи визначення індивідуальних відмінностей у виявленні окремих мотивів
Мотив	4. Актуалізація мотивів. Виділення і диференціація всередині ситуації специфічних умов актуалізації відповідного мотиву
Мотивація	5. Зміна і відновлення мотивації. Вичленування одиниць у потоці активності. Зміна мотивації. Відновлення або післядія попередньої мотивації
Мотивація	6. Мотиваційна цілеспрямованість і мотиваційний конфлікт. Цілеспрямованість як загальна ознака мотивованої поведінки; мотиваційний конфлікт різних цілей
Мотивація	7. Опосередковані процеси саморегуляції. Аналітична реконструкція мотивації, коли на відповідних фазах акту поведінки за основу беруть гіпотетичні опосередковані процеси саморегуляції
Мотивація	8. Дієвість мотивації. Усілякі виявлення мотивації у поведінці, яка простежується та її результатах

Другою, після потреби, за своїм мотиваційним значенням, є — мета. Метою називають той безпосередній усвідомлений результат, на який у цей момент спрямована дія, що пов'язана з діяльністю і задовольняє актуалізовану потребу.

*Психологічно мета* — це заздалегідь усвідомлений і запланований результат, досягнення якого вимагає свідомої, цілеспрямованої діяльності людини. Мета і цілеспрямована діяльність суть елементи одного й того ж процесу — процесу досягнення наміченого результату.

Когнітивні теорії мотивації базуються на твердженні про те, що всі дії людини завжди так чи інакше мотивовані. Таким чином, не існує ніякої особливої сили, яка "втручається" в процес діяння людини лише в критичні моменти, коли порушена рівновага. Людина завжди перебуває у стані "когнітивного вибору", отже, звертається до задоволення тієї чи іншої потреби (навіть власне біологічної), аналізуючи стан, що виникає. Досить рідко процес задоволення потреби відбувається як невідкладний, нагальний.

У цілому когнітивні теорії мотивації дають можливість не тільки пояснити механізм виникнення, активації мотивів діяння та поведінки людини, а й прогнозувати їх розвиток, розгортання в процесі "збуджених" дій. Спробою поєднати існуючі підходи до визначення природи мотивації людини є теорія мотивації А. Маслоу. В основу даної теорії покладене уявлення про "ієрархію потреб", які протягом життя людини так чи інакше зумовлюють її поведінку. Дана ієрархія поєднує найелементарніші потреби та найвитонченіші спонуки діяння людини (рис. 2.1).



Рисунок 2.1 – Ієрархічна піраміда потреб за А. Маслоу

Згідно з даною теорією, будь-яка істота прагне свого розквіту, діючи у найбільшій відповідності своїм можливостям та намаганням. Як підкреслює Маслоу, кожна нова потреба виникає, стає можливою тільки при задоволенні потреб нижчого порядку. Найвища ж потреба — в самореалізації — постає як

актуальний збудник та спонука дій і поведінки людини тільки за умови повного задоволення тих потреб, що передують їй. При цьому здатність до самореалізації розглядається автором як природна, що завжди властива людській істоті, а можливість задовольнити дану потребу має саме "благополучна", "розвинута" особистість.

У вітчизняній психології сутність мотивації розглядалась у межах "діяльнішого підходу". Виходячи з положення про суспільний характер діяльності людини та її потреб, відповідно тлумачився і зміст мотивів та цілей даної діяльності. С. Л. Рубінштейн указував, що мотив як усвідомлена спонука конкретної дії виникає зі ставлення людини до ситуації, обставин, умов тощо, в яких протікає діяння. Вибір способу діяння відбувається через свідоме зіставлення умов, завдань, цілей, перспектив тощо діяльності, що протікає. Мотив неможливий поза відношенням до "логіки завдань" діяльності.

Характер мотивації діяльності залежить від рівня домагань та рівня досягнень індивіда відповідно до предмета та цілей здійснюваної ним діяльності. Очікування успіху, передбачення перспективи у здійснюваному процесі — одна з найважливіших складових мотивації діяльності індивіда. Зміст мотивування завжди безпосередньо пов'язаний із предметом діяльності та суттю здійснюваних перетворень щодо цього предмета в процесі діяльності: мотивація завжди має конкретний предмет, тому повинна розглядатися відповідно до конкретного типу (виду) діяльності людини.

### **? Питання для самоконтролю:**

1. Дайте визначення поняття «мотивація».
2. Дайте визначення поняття «мотив».
3. Поясніть різницю понять мотив і мотивація.
4. У чому полягає основна характеристика людських потреб?
5. Які потреби людини виділяють?
6. Що таке психологічно мета?
7. Поясніть поняття когнітивні теорії мотивації.
8. Назвіть ступені піраміди А. Маслоу.

## **2.7 Методи психофізіологічного відбору професійної придатності**

Дослідження психофізіологічної та професійної придатності здійснюється в рамках проведення психофізіологічного відбору. Основу психофізіологічного відбору становлять такі уявлення:

– про зв'язок сили нервової системи з порогоми відчуття, концентрації уваги із здатністю долати труднощі; про залежність швидкості переключення з однієї діяльності на іншу, від рухомості нервових процесів у мікроінтервалах часу;

- про вплив врівноваженості нервових процесів на здатність обробки інформації з одночасним реагуванням на передбачені стимули;
- про відношення сили нервових процесів до збудження та ін.

Без включення оцінки цих властивостей до методів психофізіологічного відбору неможливо пояснити і передбачити поведінку людини в різноманітних ситуаціях, бо в кожній з них до організму висуваються специфічні вимоги.

До методик, які використовуються для психофізіологічного відбору, належать такі, що визначають основні і часткові (парціальні) властивості нервової системи й особливості вегетативної регуляції (вимірювання параметрів серцевої діяльності, дихання, шкірно-гальванічних реакцій, латентних періодів простих і складних сенсомоторних реакцій тощо).

Ці методики мають відповідати наступним вимогам:

- наукова обґрунтованість;
- об'єктивність і стандартизованість;
- диференційованість (унікальність) методики з позицій її специфічної спрямованості на оцінку однієї (чи групи) психофізіологічної властивості, що має значення для професійної успішності;
- результати психофізіологічного обстеження повинні бути в мінімальному ступені зумовлені надбаними знаннями;
- психофізіологічна методика повинна бути нормалізована на досить представницькій вибірці;
- методики повинні бути оптимізовані за складністю з урахуванням обстежуваних контингентів і розв'язуваних завдань прогнозування професійної придатності;
- методика повинна бути однорідною за змістом та мати внутрішню узгодженість;
- необхідність наявності адекватних зовнішніх критеріїв методики;
- методики психофізіологічного обстеження повинні бути практично прийнятними, оскільки найцінніші прогностично, але трудомісткі, складні й такі, що потребують значних часових та грошових витрат, методики можуть не знайти широкого практичного застосування.

Психофізіологічне забезпечення діяльності передбачає взаємопов'язане використання двох основних груп методів:

- 1) методів отримання інформації;
- 2) методів впливу (оптимізації).

За допомогою першої групи методів (дослідницькі методи) отримується необхідна для ефективного забезпечення діяльності інформація (про особливості діяльності, наявні та потенційні адаптаційні можливості, поточний психофізіологічний стан людини, про наявність і ступінь впливу на людину адаптаційно вагомих факторів і т. ін.).

Друга група методів використовується з метою оптимізації адаптаційних можливостей людини в широкому розумінні (включаючи оптимізацію діяльності, соціальних взаємодій, стану людини тощо).



Емпіричні методи, які можуть використовуватись у діагностичних цілях при вирішенні завдань психофізіологічного забезпечення діяльності, можна об'єднати у п'ять основних груп:

- обсерваційні (реєстрація зовнішніх проявів – особливостей міміки і пантоміміки, мимовільної скрутості м'язів, тремору та ін.);
- фізіологічні (електроенцефалографія, електроміографія, шкірно-гальванічна реакція, вимірювання частоти серцевих скорочень та дихання, вимірювання величини артеріального тиску, температури шкіри, показників сили, витривалості тощо);
- біохімічні (аналіз біохімічних зрушень на основі аналізу крові, рН слини та ін.);
- психометричні (оцінка успішності виконання певного виду діяльності на основі аналізу показників кількості, якості і швидкості виконання завдань - методи оцінки сприйняття, уваги, пам'яті, мислення та ін., безпосередня оцінка продуктивності різних видів діяльності, визначення порогів чутливості, вимірювання динаміки рухової активності (теппінг-тест), визначення часу реакції, дослідження властивостей основних нервових процесів тощо);
- суб'єктивні (опитувальники, суб'єктивне шкалування характеристик стану, мотивації до діяльності тощо).

Основними принципами вибору діагностичних методів можна вважати такі:

- вибір ознак повинен бути цілеспрямованим, відбивати реакцію найважливіших субсистем цілісної функціональної системи;
- не слід намагатися використовувати як можна більше показників, боцїмто тим самим забезпечуючи повноту інформації; достатньо обійтись чотирма-п'ятьма показниками за умови, що вони відбивають всі необхідні для даного стану субсистеми цілісної функціональної системи;
- необхідно збирати анамнез про ставлення людини до даної ситуації, до конкретної діяльності, про її цілі, про способи реагування на ті чи інші обставини; це важливо робити в зв'язку з тим, що відношення людини до діяльності, прийоми саморегуляції, які вона може використати, значно змінюють очікувану в зв'язку з ситуацією картину психофізіологічних зрушень.

### ? Питання для самоконтролю:

1. Дайте визначення поняття «професія» та «спеціальність». Наведіть приклади.
2. Назвіть критерії діяльності с обов'язковим психофізіологічним відбором. Наведіть приклади
3. Дайте визначення «психофізіологічний відбір» та «професійна придатність».
4. Приведіть класифікацію професій по Є. Климову.
5. Що включає психологічний профіль особистості.
6. Які властивості особистості враховує психограма особистості?
7. Дайте характеристику властивості «сенситивність». Наведіть приклади

8. Назвіть типи професійної придатності та охарактеризуйте їх.
9. Перечисліть вимоги до методик психофізіологічного відбору.
10. Назвіть основні групи методів психофізіологічного відбору, дайте їм характеристику.
11. Дайте характеристику основних груп емпіричних методів для вирішення завдань психофізіологічного забезпечення діяльності.
12. Назвіть основні принципи вибору діагностичних методів психологічного відбору діяльності.

## **3 ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ БЕЗПЕКИ ПРАЦІ**

### **3.1 Психологія безпеки. Концепція безпеки**

Ускладнення та зростання масштабів технічних та технологічних систем, зростання автоматизації виробництва загострює проблему надійності людської ланки. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я смертність від трудового травматизму займає третє місце в світі.

*Психологія безпеки* – галузь психології, що вивчає психологічні причини нещасних випадків, що виникають у процесі професійної діяльності, і шляхи їхнього запобігання. Її *об'єктом* є різні види професійної праці, пов'язані з небезпекою, предметом – психічні процеси, стани й властивості людини як суб'єкта праці, зв'язані або породжені трудовою діяльністю, які впливають на її безпеку.

Серед різних умов виробничої діяльності виділяють *небезпечні й шкідливі виробничі фактори*. До небезпечних відносять фактори, вплив яких на працюючого приводять до травми, до шкідливих впливів, які ведуть до виникнення професійного захворювання. Серед небезпечних факторів розрізняють явні – пов'язані з очевидною небезпекою й потенційні – які стають такими лише в результаті ненормативного поведіння людини.

Кожна людина відчуває небезпеку інтуїтивно і розуміє її значення по-своєму. Згідно з висновками експертів ООН, більшість людей пов'язують відчуття небезпеки з буденними проблемами і повсякчасними клопатами, а не з глобальними катастрофами чи міжнародними конфліктами. Захист житла, робочого місця, достатку" здоров'я, довкілля – основні критерії безпечного самопочуття людини. Відчуття небезпеки має також глибоко індивідуальний відтінок, який головним чином залежить від:

- рівня соціального і духовного розвитку особистості;
- ситуації і суспільного устрою, які позитивно чи негативно впливають на світосприйняття людини.

*Нещасний випадок* – подія, при якій в результаті зовнішнього раптового й ненавмисного впливу настало ушкодження організму людини або порушилося правильне його функціонування.