

The negative influence of parents' feelings on the psycho-emotional state of a child is considered. Besides, mother's role and her attitude towards her disabled child in the process of upbringing are highlighted. The latest researches, involving parents, who have children with special needs (cerebral palsy, mental deficiency, disorders of hearing organs, autism) and functional disorders (enuresis, encopresis, stammering, anorexia) are described. The personality peculiarities of a child with disabilities, who is raised in a family with the violation of the main functions of intrafamilial relations, are considered. The necessity of creation of family schools, where parents can share the experience of raising children with special needs with each other, is proved by the fact that they need the support of people with the same problems. The influence of socio-cultural stereotypes towards a child is explained by the fact that one of the most important today's problems is common orientation at public opinion and other people's assessment. "The child image" and the maladjustment of a child to this stereotype are in most cases determined by common values and society attitudes. In particular, modern culture is focused on social and intellectual achievements, as well as the degree of social intercourse. Socio-cultural traditions and social values make child's disorders the strongest psychological trauma for parents. Negative attitude of the society towards people with mental or physical disabilities makes the status of such people and their families even worse. Some elements of parents' negative influence on their child's state are sorrow, hyperprotection, limitations of activity, manifestations of emotional stresses (crying, wailing, etc.) in child's sight, fear of the future, paying no attention to other members of the family. In this context, such families need a family consultation and psychotherapy held by a professional (psychologist). It allows to solve family conflicts and to repair relations in a family and the interaction with the society.

**Keywords:** family, functions of a family, child, person, psychological climate.

*Рецензент: доктор психологічних наук, доцент В. В. Зарицька*

*Подано до редакції 05.06.2015*

УДК: 159.922.72

**Світлана Віталіївна Шевченко,**  
*кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри практичної психології,*  
**Тетяна Анатоліївна Каткова,**  
*старший викладач кафедри практичної психології,*  
*Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького,*  
*вул. Леніна, 20, м. Мелітополь, Україна*

## ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ ДИСКУРСІ

*У статті представлено результати теоретичного аналізу проблеми психолого-педагогічних умов підвищення працездатності особистості. На теоретичному рівні досліджено психологічні особливості розумової та фізичної працездатності та психолого-педагогічні умови її розвитку (на прикладі студентів). У результаті теоретичних здобутків зарубіжних та вітчизняних науковців з проблеми підвищення працездатності виявлено, що розробки у цій області психології ще далеко не завершені та потребують подальших спеціальних досліджень, які б ураховували не тільки фрагментарні пошуки окремих авторів, а й інтегрували їх результати у цілісну теорію розвитку підвищення працездатності.*

**Ключові слова:** *розумова працездатність, фізична працездатність, психолого-педагогічні умови, підвищення працездатності, емоційний комфорт.*

**Постановка проблеми.** Впродовж останніх десятиріч в Україні відбувається глибока трансформація суспільства, коли утворюються нові освітні, культурні, соціальні, політичні реалії. За цих умов розв'язання питань, пов'язаних з розвитком працездатності особистості, збереженням її психічного здоров'я та підтримкою активної життєвої позиції, набувають нового значення, постають як нагальні та невідкладні в одному ряду з найбільш актуальними проблемами сучасної психологічної науки. Адаптивна мобілізація здібностей людини, її емоційно-мотиваційна активність, прояв самостійності, наполегливості, критичності, творчості під час діяльності неодмінно ведуть особистість до найпов-

нішого розкриття її потенціалу, високої інтелектуальної та фізичної продуктивності.

Для широкої громадськості найбільш важливими проблемами підвищення працездатності є не тільки наукові дослідження, а й її реальні життєві прояви, способи виявлення, розвитку та соціальної реалізації. Перспективність підвищення працездатності полягає у турботі про розвиток у майбутньому науки, культури і соціального життя [7]. Таким чином, *актуальність* проблеми підвищення працездатності особистості є очевидною.

**Аналіз останніх публікацій.** Дослідження працездатності особистості та умов її підвищення у різних аспектах здійснювали такі вчені: західні –

Р. Н. Брахагаус, Й. Шумпетер, Л. Е. Орбан-Лембрик та ін.), російські – О. С. Дейнека, О. К. Зав'ялова та ін.), українські – Л. М. Карамушка, Ю. Ф. Пачковський, М. П. Лукашевич, У. І. Мигович та ін.). Цілий ряд науковців спрямував вектор своїх досліджень на вивчення особливостей та динаміки розумової працездатності особистості (В. В. Крижанівська, О. Т. Кузнецова, А. В. Магльований, В. Л. Марищук, О. О. Наватикян, К. К. Платонов та ін.). Окрему групу займають дослідження вікових змін працездатності (В. А. Бузунов, В. М. Волков, Г. Б. Коробейніков, Ф. Н. Демпстер, С. Квонг і Е. Ріан, Ж. Винокур та М. Москович, П. Фейерзен).

Значна кількість робіт присвячена виявленню взаємозв'язку розумової та фізичної працездатності, впливу різних видів занять з фізичного виховання на окремі показники працездатності (Є. Г. Булич, С. С. Гудима, В. С. Гуменний, Е. І. Домонтович, В. М. Коган, А. Н. Куренкова, Ю. Я. Садовська та ін.).

Питання розумового розвитку та показників розумової працездатності студентів висвітлено в роботах Н. Є. Бачерікова, І. Д. Бежа, В. Н. Білоуса, В. В. Бойченко, Л. К. Бусловської, В. П. Кондратової, А. А. Крогіуса, Б. І. Курилова, В. О. Лефтерова, О. Р. Малхазова, А. П. Нечаєва, П. М. Огієнка, Т. Б. Партика, Г. А. Севрюкової, Л. І. Солонцевої, М. О. Шевчук, В. Естрела та інших. Деякі науковці (Н. Є. Бачеріков, В. В. Бойченко, Є. Ю. Бруннер, Ж. Бужент, С. Віелард, С. С. Зайцева, Є. М. Морозова, С. М. Рошман, Н. Г. Єршова, І. М. Трахтенберг, В. М. Чернобровкін та інші) наголошують, що для підвищення працездатності особистості необхідні певні психологічні та педагогічні умови. Однак, у працях учених проблема дослідження особливостей розвитку та підвищення працездатності особистості залишається недостатньо розробленою.

**Проблематика роботи.** Підвищення працездатності визначається як здібність до видатних досягнень в будь-якій соціальній сфері людської діяльності, а не тільки в академічній області. Підвищення працездатності слід розглядати як досягнення і можливість досягнення. Сенс полягає у тому, що потрібно брати до уваги і ті здібності, які вже виявилися, і ті, які можуть проявитися. Проблема працездатності завжди пов'язана з неординарністю і природним зрушенням прийнятих норм, що з одного боку, призводить до дискомфорту для особистості, з іншого, створює особливу атмосферу соціального відчуження такої особистості, внаслідок чого її розвиток може бути затриманий. Саме тому психологічний супровід особистості дозволяє вирішувати нестандартні протиріччя і створювати атмосферу гармонічного розвитку для підвищення працездатності.

**Основна мета статті** полягає у дослідженні проблеми підвищення працездатності особистості як актуального напрямку психологічної науки. Відповідно до мети, пріоритетними завданнями дослідження нами визначено наступні: визначити теоретичні підходи

до вивчення проблеми психолого-педагогічних умов підвищення працездатності особистості, на теоретичному рівні дослідити психологічні особливості розумової та фізичної працездатності та психолого-педагогічні умови її розвитку (на прикладі студентів).

**Виклад основного матеріалу.** У роботах вітчизняних та зарубіжних дослідників немає єдиного підходу до визначення методів, технік та основних психологічних умов підвищення працездатності особистості. Сутність цієї проблеми можна розкрити за допомогою аналізу досліджень різних її напрямків.

Становлення російської теорії працездатності людини відбувалося, за свідченням дослідників [11], у тісному зв'язку з філософією допомоги як базовою концептуальною ідеєю, навколо якої формувалися та розвивалися інші концептуальні теорії. Водночас філософія допомоги як культурно-історичне явище виникає у взаємодії з іншими явищами та феноменами. Ідеться насамперед про християнство, державність, право, розвиток суспільної моралі та норм суспільного життя. Саме ці явища виникали до життя тієї чи іншої форми підтримки людини в різних ситуаціях, визначали ідеї, навколо яких формувалися нові знання з проблем існування людини в суспільстві на різних етапах її життєвого шляху. З нашої точки зору, цей факт може бути інтерпретований як підвищення працездатності взагалі у суспільстві.

Окремими дослідниками наголошено на важливості психофізіологічної підготовленості особистості, що дозволяє досягти найбільшого підвищення розумової та фізичної підготовленості. Саме у зв'язку з цим мета психологічної підготовки – сформувати психічні якості, потрібні для досягнення високого рівня успішності, виробити психічну стійкість та готовність до подолання труднощів в екстремальних ситуаціях. Її конкретні завдання наступні: сприяти вихованню моральних рис особистості; розвивати увагу, пам'ять, мислення, стійкість та швидкість мобілізації, уміння добре орієнтуватися в різних ситуаціях; у заняттях фізичною культурою і спортом формувати емоційно-вольові якості: сміливість, рішучість, витримку, волю до перемоги [1; 5]. Відтак, аналізуючи існуючі підходи, можна зазначити, що завдання психологічної підготовки спрямовані на розвиток пізнавальної сфери особистості (мислення, уваги, пам'яті та вольових якостей, зокрема, емоційно-вольової стійкості) [9].

На думку Н. Є. Бачерікова, дотримання певних психогігієнічних норм, правильний та раціональний розподіл розумового навантаження відіграють велику роль у підтриманні оптимального рівня розумової працездатності, високої ефективності розумової праці (навчання) та профілактиці можливих негативних наслідків перенапруження [3, с. 107].

Працездатність людини визначається тим, наскільки урівноважена її поведінка, коли їй вдається уникнути надмірних емоційних переживань. Саме від емоційного налаштування, емоційного мікроклімату

залежить працездатність і продуктивність роботи. Найчастіше причиною емоційного напруження є робота в умовах браку часу. До цього призводить також розуміння виконавцем її значимості, відповідальності та можливої небезпеки. Розумова діяльність творчого характеру, що потребує вибору альтернатив, розв'язання нових завдань тощо, включає механізм, який підвищує рівень готовності організму до дії і полегшує здійснення цієї дії. Вищі емоції, пов'язані з творчою діяльністю людини, мобілізують її. Без високого емоційного напруження не може бути й мови про творче піднесення, а також швидке розв'язання термінових і відповідальних завдань. У зв'язку з цим велике значення мають й індивідуальні особливості особистості та її стан під час роботи – рівень пильності, ступінь тривожності, мотивація вчинків [8, с. 18-20].

За даними Н. Є. Бачерякова, в проблемі оптимізації розумової працездатності та її ефективності можна виділити декілька найбільш важливих аспектів: розробка раціональних режимів навчання з урахуванням характеру спеціальності; створення оптимальних гігієнічних умов розумової діяльності; розробка психолого-педагогічних заходів, що підвищують навчальну активність та роблять легшим сприйняття та засвоєння знань, умінь та навичок; обґрунтування психогігієнічних принципів навчання та ін. [3, с. 5].

До факторів, що найбільш суттєво впливають на розумову працездатність студентів, на її ефективність та якість, Н. Є. Бачеріков зарахував наступні: вихідний стан соматичного та нервово-психічного здоров'я студентів; особистісні характерологічні, інтелектуальні та інші психічні особливості; ступінь прояву та стійкості мотивації до навчання саме в даному навчальному закладі та за обраною спеціальністю (вибір вишу та майбутньої спеціальності визначається в основному за бажанням самих студентів, але інколи буває випадковим); швидкість переключення від старого, звичного стереотипу життя та навчання й адаптації до нових умов, нових форм та режиму навчання, до нового навчального колективу; сімейний стан; особливості житлово-побутових умов, режим харчування та сну (основною причиною дефіциту сну й інших порушень режиму дня багато дослідників відзначають велике навчальне навантаження, значний обсяг матеріалу, який дається студентам для опрацювання в звичайні навчальні дні та необхідний для повторення в період заліків та іспитів); режим особистої гігієни та рухової активності; особливості використання вільного часу; обсяг, ступінь труднощів та рівномірність розподілу навчального навантаження; методика та ступінь наочності викладання (планування в розкладі понад нормативного збільшення занять – по 8-10 годин та неадекватно великий обсяг матеріалу для самопідготовки створює емоційно тяжкий дефіцит часу в сукупності зі зниженою працездатністю); психологічна атмосфера у взаємовідносинах студентів з викладачами, адекватність вимог з боку професорсько-викладацького складу (взаємовідносини між

студентами та викладачами часто будуються за першим враженням, і необхідне налаштування на оволодіння певним предметом здебільшого залежить від педагогічної майстерності викладача, від його особистісних якостей, а також від його вміння швидко схоплювати особливості особистісних характеристик студентів) [3, с. 32-44].

Як зазначили О. О. Навакатикян та А. І. Ковальова, за певної інтенсивності високу працездатність забезпечує нервово-емоційне напруження, в той час як підвищення меж цих показників призводить до перенапруження, перевтомлення, а потім і до розвитку патології [12, с. 15].

Окрім інших факторів, для високої працездатності необхідне почуття задоволення виконаною справою, позитивна емоційна налаштованість, сприятливі взаємини в колективі. Неабияке значення також мають бажання виконувати завдання і свідоме ставлення до праці [8, с. 106-107].

Велике значення в успішності студентів та підвищенні їхньої розумової працездатності відіграє особистісна мотивація та зацікавленість у тому чи іншому різновиді навчальної діяльності; у засвоєнні того чи іншого навчального предмету, вони (мотивація та зацікавленість) можуть виникати з майбутнього досвіду та в процесі навчання, бути глибокими чи поверхневими тощо. Для підтримання мотивації та зацікавленості на високому рівні необхідні такі умови: дотримання рівноваги між традиційністю і новизною викладання, розумна пропорціональність теоретичного та практичного матеріалу, висока підготовленість викладача до заняття, його добре самопочуття, творче викладання матеріалу, можливість активної самостійної участі студентів у засвоєнні матеріалу. Далі слід урахувувати наявність певної межі психічних та психофізіологічних можливостей студентів, певної стійкості їх психічних процесів. Вони менш стійкі та більш вразливі у першокурсників, мають різний характер змін в залежності від статі, віку, дотримання режиму сну, харчування та інших факторів [3, с. 121].

У підвищенні працездатності великого значення набуває психологічний клімат у взаємовідносинах. Вони повинні будуватися на принципах моралі: самоповаги та самовиховання, поваги один одного, взаємодопомоги, творчої ініціативи, вірності професійному обов'язку, гуманізму, високої відповідальності та ін. [3, с. 120].

Під впливом американських концепцій формувався в середовищі практиків підвищення працездатності як узагальнення їхнього досвіду. Їхня концепція визначалась як використання всіх можливостей, що допомагають людині пристосовуватися до конкретних соціальних умов життя і сприяють тому, щоб клієнти виробили власну «життєву програму» [4; 10].

В межах когнітивного підходу Ж. Бужент, С. Віелард [14], проаналізувавши показники оперативної пам'яті під впливом емоційно негативної індукції,

визначили взаємозв'язок між розумовою працездатністю та емоційним станом особистості.

Ще однією стороною вивчення впливу емоційного стану на показники розумової працездатності є дослідження, що стосується питань пояснювальних моделей емоційних вимірювань та операцій пам'яті. Автор роботи, І. Корсон, підкреслив, що багаторазові експерименти змогли встановити, що негативне хвилювання або депресивний стан, викликають дефіцит розумової діяльності [15].

Коло розглянутих класичних методів розширюється за рахунок інноваційних методів, особливо в останні десятиліття ХХ ст. у відповідь на загострення психологічних та соціальних проблем. У результаті наукових дискусій у Нідерландах і Швеції в 70-х роках було розроблено психологічні моделі підвищення працездатності та терапевтичні техніки, на базі яких пропонується доповнити класичні методи новими: індивідуальною, сімейною та груповою терапією [2; 10].

Як зазначила І. М. Дичківська, в умовах інтенсивного розвитку інформаційних технологій, необхідності підвищення рівня активності та відповідальності особистості, винятково важливого значення набуває реалізація інноваційної діяльності та інноваційних освітніх технологій, що може розглядатися як одна з умов підвищення розумової працездатності [6, с. 155]. Зокрема, І. М. Дичківською підкреслено, що інноваційна педагогічна технологія – цілеспрямоване впровадження в практику оригінальних новаторських способів, що охоплюють цілісний навчально-виховний процес від визначення його мети до очікуваних результатів [6].

Нам імпонує позиція Т. О. Шевчук, згідно з якою застосування інноваційних технологій передбачає активне використання інтерактивних форм і методів свідомого залучення особистості до навчального процесу, використання диференційних форм і методів, створення творчої атмосфери в період навчальної діяльності. За такого підходу студент стає суб'єктом педагогічної взаємодії та активним учасником комунікативного діалогу з викладачем. Форми, методи і технології інноваційного навчання досить різноманітні: розробка проектів, програм, планів, розв'язання нестандартних завдань, індивідуальні стандартні завдання, ділові ігри, особистісно-орієнтований підхід, перехід від монологу до дискусії, диспути, «мозкові штурми». До важливих напрямів ін-

новаційної педагогічної технології слід віднести введення кредитно-модульної організації навчального процесу, мультимедійних технологій навчання, інтернетного комплексу [13].

У сукупності весь комплекс умов студентського навчання має в кожному окремому випадку позитивний або негативний вплив на розумову працездатність, продуктивність навчання та стан здоров'я студентів. Питання підвищення працездатності студентів та ефективності навчання повинно вирішуватися шляхом аналізу об'єктивно існуючих умов та індивідуальних особливостей, шляхом пошуку раціональних рішень в організації та здійсненні комплексу навчально-методичних та виховних заходів [3, с. 45-47].

Таким чином, наукове осмислення та структуризація теоретичних здобутків зарубіжних та вітчизняних науковців з проблеми підвищення працездатності виявило, що розробки у цій області психології ще далеко не завершені і потребують подальших спеціальних досліджень, які б ураховували не тільки фрагментарні пошуки окремих авторів, а й інтегрували їх результати у цілісну теорію розвитку підвищення працездатності.

**Висновки.** Отже, однією з найактуальніших задач сучасної психологічної науки можна вважати визначення ефективних шляхів підвищення рівня працездатності особистості. При цьому теоретичне дослідження проблеми управління працездатністю показало дефіцит робіт, спрямованих на аналіз умов підвищення рівня розумової та фізичної працездатності. За допомогою теоретико-методологічного аналізу зазначеної проблеми ми дійшли висновку, що підвищення розумової та фізичної працездатності обумовлено комплексом психолого-педагогічних умов, прорангувавши які, ми виокремили наступні *психолого-педагогічні умови*: саморегуляція власного психофізіологічного стану, нервово-психічна стійкість, емоційний комфорт, сприятливий психологічний мікроклімат у групі, свідоме ставлення до діяльності, активізація інноваційно-інтелектуальної діяльності тощо.

**Перспективи подальших досліджень.** Перспективними, на нашу думку, є подальші дослідження факторів, що впливають на рівень працездатності особистості, а також розробка програми розвитку працездатності з використанням сучасних методів практичної психології.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Бабешко О. Вплив особистої фізичної культури в системі ціннісних орієнтацій студентів на формування здорового способу життя / О. Бабешко // Проблеми освіти : наук.-метод. зб. М-во освіти і науки України. Наук.-метод. центр вищ. освіти. – К., 2003. – Вип. 30. – С. 161–166.
2. Баришполь С. В. Посібник практичного психолога / С. В. Баришполь. – Х.: Основа, 2009. – 267 с.
3. Бачериков Н. Е. Психогигиена умственного труда учащейся молодежи / Н. Е. Бачериков, М. П. Воронцов, Э. И. Добромиль. – К.: Здоровья, 1988. – 168 с.

4. Бурлачук Л. Ф. Словарь-справочник по психодиагностике / Л. Ф. Бурлачук, С. М. Морозов. – СПб.: Питер, 2001. – 518 с.
5. Волков В. К. Современные и традиционные оздоровительные системы / В. К. Волков // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 12. – С. 45-47.
6. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології / І. М. Дичківська. – К.: Академвидав, 2004. – 345 с.
7. Донцов А. И. Психология коллектива: Методологические проблемы исследования: Учеб. пособие / А. И. Донцов. – М.: Из-во МГУ, 1984. – 208 с.

8. Крижанівська В. В. Розумова діяльність і шляхи підвищення працездатності / В. В. Крижанівська. – К.: Здоров'я, 1980. – 112 с.

9. Кузнєцова О. Т. Фізична і розумова працездатність студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / О. Т. Кузнєцова; Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Л., 2005. – 227 с.

10. Лукашевич М. П. Теорія і методи соціальної роботи: навч. посібник – 2-ге вид., доп. і випр. / М. П. Лукашевич, І. І. Мигович. – К.: МАУП, 2003. – 168 с.

11. Митрохіна В. І. Філософія соціальної роботи / В. І. Митрохіна. – М.: Мысль, 1998. – 348 с.

## REFERENCES

1. Babeshko, O. (2003). Vplyv osobystoi fizychnoi kultury v systemi tsinnisnykh orientatsii studentiv na formuvannya zdorovogo sposobu zhyttia [Influence of personal physical training in the system of valuable orientations on healthy lifestyle promotion]. *Problemy osvity: nauk.-metod. zb. – The problems in education: the scientific and methodical collection. Ministry of Education and Science of Ukraine. Scientific-methodical center of higher education, 30, 161–166* [in Ukrainian].

2. Baryshpol, S. V. (2009). *Posibnyk praktychnogo psykologa [Handbook of a psychologist]*. Kharkiv: Osnova [in Ukrainian].

3. Bacherikov, N. E., Vorontsov, M. P., Dobromil, E. I. (1988). *Psihogigiena umstvennogo truda uchashheisya molodezhi [Psychohygiene of mental labor of studying youth]*. Kyiv: Zdorovia [in Russian].

4. Burlachuk, L. F. & Morozov, S. M. (2001). *Slovar-spravochnik po psihodiagnostike [Dictionary of Psychodiagnosics]*. Piter [in Russian].

5. Volkov, V. K. (1996). *Sovremennye i traditsionnye ozdorovitelnye sistemy [Modern and traditional health systems]*. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury - Theory and Practice of Physical Culture, 12, 45–47* [in Russian].

6. Dychkivska, I. M. (2004). *Innovatsiini pedagogichni tekhnologii [Innovative pedagogical technologies]*. Kyiv: Akademydav [in Ukrainian].

7. Dontsov, A. I. (1984). *Psikhologiya kollektiva: metodologicheskie problemy issledovaniya [Psychology of staff: Methodological problems of research]*. Moscow [in Russian].

8. Kryzhanivska, V. V. (1980). *Rozumova diialnist i shliakhy pidvyshhennia pratsezdattnosti [Mental activity*

12. Навакатикян А. О. Здоровье и работоспособность при умственном труде / А. О. Навакатикян, А. И. Ковалева. – К.: Здоров'я, 1989. – 88 с.

13. Шевчук Т. О. Інноваційність і вища освіта [Електронний ресурс] / Тамара Олексіївна Шевчук. – Режим доступу : <http://intkonf.org/kand-ped-nauk-shevchuk-to-innovatsiynist-i-vischa-osvita/>.

14. Vieillard S., Bougeant J. C. Performances à un tache de mémoire de travail sous induction émotionnelle négative: influence modulatrice de l'état émotionnel sur les processus exécutifs / S. Vieillard, J. C. Bougeant // *L'Année psychologique*. – 2005. – Vol. 105, № 1. – P. 63–104.

15. Corson Y. Variations émotionnelles et mémoire: principaux modèles explicatifs / Y. Corson // *L'Année psychologique*. – 2002. – Vol. 102, № 1. – P. 109–149.

*and ways of working capacity improvement]*. Kyiv: Zdorovia [in Ukrainian].

9. Kuznetsova, O. T. (2005). *Fizychna i rozumova pratsezdattnost studentiv z nyzkym rivnem fizychnoi pidgotovlenosti [Physical and mental performance of students with a low level of physical preparedness]*. *Candidate's thesis*. Lviv [in Ukrainian].

10. Lukashevych, M. P. & Mygovych, I. I. (2003). *Teoriia i metody sotsialnoi roboty: navch. posibnyk [Theory and methods of social work: textbook]*. Kyiv: MAUP [in Ukrainian].

11. Mitrokhina, V. I. (1998). *Filosofiya sotsialnoy raboty [The philosophy of social work]*. Moscow: Mysl [in Russian].

12. Navakatikyan, A. O. & Kovaleva, A. I. (1989). *Zdorovye i rabotosposobnost pri umstvennom trude [Health and working capacity in the process of brainwork]*. Kyiv: Zdorovia [in Russian].

13. Shevchuk, T. O. *Innovatsiini i vyshha osvita [Innovativeness and higher education]*. Retrieved from: [http://intkonf.org/kand-ped-nauk-shevchuk-to-innovatsiynist-i-vischa-osvita](http://intkonf.org/kand-ped-nauk-shevchuk-to-innovatsiynist-i-vischa-osvita/) [in Ukrainian].

14. Vieillard, S. & Bougeant, J. C. (2005). Performances à un tache de mémoire de travail sous induction émotionnelle négative: influence modulatrice de l'état émotionnel sur les processus exécutifs. *L'Année psychologique*. (Vol. 105), 1, 63–104 [in French].

15. Corson, Y. (2002). Variations émotionnelles et mémoire: principaux modèles explicatifs. *L'Année psychologique*. (Vol. 102), 1, 109–149 [in French].

**Светлана Витальевна Шевченко,**

кандидат психологических наук, старший преподаватель кафедры практической психологии,

**Татьяна Анатольевна Каткова,**

старший преподаватель кафедры практической психологии,

Мелитопольский государственный педагогический университет имени Богдана Хмельницкого,  
ул. Ленина, 20, г. Мелитополь, Украина

## ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЛИЧНОСТИ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ ДИСКУРСЕ

Статья посвящена решению вопросов, связанных с развитием работоспособности личности, сохранением ее психического здоровья и поддержкой активной жизненной позиции, ведь они приобретают новое значение, являются неотложными, стоят в одном ряду с наиболее актуальными проблемами современной психологической науки. Мобилизация способностей человека, его эмоционально-мотивационная активность, проявление самостоятельности, настойчивости, критичности, творчества при выполнении деятельности обязательно ведут личность к полному раскры-

тию ее потенциала, высокой интеллектуальной и физической производительности. Авторы статьи отмечают, что в трудах ученых проблема исследования особенностей развития и повышения работоспособности личности остается недостаточно разработанной. В статье представлены результаты теоретического анализа изучения проблемы психолого-педагогических условий повышения работоспособности личности, на теоретическом уровне исследованы психологические особенности умственной и физической работоспособности и психолого-педагогические условия ее развития (на примере студентов). Работоспособность человека определяется тем, насколько уравновешено его поведение, когда ему удается избежать чрезмерных эмоциональных переживаний. Именно от эмоционального настроения, эмоционального микроклимата зависит работоспособность человека и производительность его работы. Чаще всего причиной эмоционального напряжения является работа в условиях нехватки времени. К этому приводит также понимание исполнителем ее значимости, ответственности и возможной опасности. Большое значение в успешности студентов и повышении их умственной работоспособности играет личностная мотивация и заинтересованность в той или иной разновидности учебной деятельности; в усвоении того или иного учебного предмета. В результате научного осмысления достижений зарубежных и отечественных ученых по проблеме повышения работоспособности выявлено, что разработки в этой области психологии еще далеко не завершены и нуждаются в дальнейших специальных исследованиях, которые бы учитывали не только фрагментарные поиски отдельных авторов, но и интегрировали их результаты в целостную теорию развития повышения работоспособности. В ходе теоретико-методологического анализа указанной проблемы авторы пришли к выводу, что повышение умственной и физической работоспособности обусловлено комплексом психолого-педагогических условий: саморегуляцией собственного психофизиологического состояния, нервно-психической устойчивостью, эмоциональным комфортом, благоприятным психологическим микроклиматом в группе, сознательным отношением к деятельности, активизацией инновационно-интеллектуальной деятельности и др.

**Ключевые слова:** умственная работоспособность, физическая работоспособность, психолого-педагогические условия, повышение работоспособности, эмоциональный комфорт.

*Svitlana Shevchenko,*  
*PhD (Candidate of Psychological Sciences), senior lecturer,*  
*Department of Practical Psychology,*  
**Tetiana Katkova,**  
*senior lecturer,*  
*Department of Practical Psychology,*  
*Melitopol State Pedagogical University named after Bohdan Khmelnytsky,*  
*20, Lenina St., Melitopol, Ukraine*

#### **STUDYING THE ISSUE OF WORKING CAPACITY IMPROVEMENT IN PSYCHOLOGICAL DISCOURSE**

The article deals with the issues concerning the development of working capacity of a personality, saving its psychological health, supporting proactive attitude. These problems are of extreme importance in Psychology and they are becoming especially urgent today. Mobilization of human abilities, his/her emotional and motivational activity, manifestation of independence, insistence, criticism, creativity during execution of some kinds of activities leads to personal fulfillment, high intellectual and physical productive capacity. The issue of studying peculiarities of the development of personality's working capacity and its improvement still remains understudied. The results of the theoretical review of the issue of psycho-pedagogical conditions of improving working capacity of a personality are presented in the article. Some psychological peculiarities of mental and physical capacity and psycho-pedagogical conditions of its development through the example of students are studied. Human working capacity is determined by the level of his/her even-temperedness, when he/she manages to avoid emotional stress. Working capacity of a man and the productiveness of his/her work depends namely on the emotional disposition and emotional microclimate. Most commonly emotional stresses are caused by the work under severe time constraints, especially when a person understands its importance, his/her own responsibility and probable danger. Personal motivation and interest in a certain kind of educational activity is very important for increasing students' academic progress and mental capacity. The improvement of mental and physical capacity of students is determined by the number of psycho-pedagogical conditions: self-regulation of psychophysical state, mental tolerance to stress, emotional comfort, favorable psychological microclimate in a group, conscious attitude towards work, activation of innovative intellectual activities, etc.

**Keywords:** mental capacity, physical capacity, psycho-pedagogical conditions, working capacity improvement, emotional comfort.

*Рецензент: доктор психологічних наук, професор О. М. Лозова*

*Подано до редакції 15.06.2015*